

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian yang diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis menunjukkan “terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara sistem manajemen stres terhadap prestasi kerja pegawai di BPSDM Pusdiklat Jalan, Perumahan, Permukiman dan Pengembangan Infrastruktur Wilayah”. Adapun kesimpulan dari hasil penelitian adalah sebagai berikut :

1. Manajemen Stres

Berdasarkan dari hasil penelitian dengan menggunakan perhitungan *Weight Mean Score (WMS)* mengenai gambaran umum Manajemen Stres yang dilakukan pegawai di BPSDM Pusdiklat Jalan, Perumahan, Permukiman dan Pengembangan Infrastruktur Wilayah sudah baik. Hal tersebut dilihat dari dua indikator manajemen stres yaitu strategi fisik dan strategi sosial yang kemudian dijabarkan dalam masing-masing sub indikator berada pada kategori kuat sesuai dengan hasil perhitungan kecenderungan umum rata-ratanya. Secara empirik dilapangan, dengan melakukan manajemen stres dengan baik dan benar dapat membantu pegawai dalam mengembangkan kemampuannya tanpa melihat stres tersebut sebagai suatu ancaman tapi melihatnya sebagai suatu peluang sehingga dapat menghasilkan prestasi kerja yang maksimal.

2. Prestasi Kerja

Berdasarkan dari hasil penelitian dengan menggunakan perhitungan *Weight Mean Score (WMS)* mengenai gambaran umum Prestasi Kerja yang dihasilkan pegawai di BPSDM Pusdiklat Jalan, Perumahan, Permukiman dan Pengembangan Infrastruktur Wilayah sudah sangat baik. Hal tersebut dilihat

Rhizky Aditya Willianto, 2017

PENGARUH MANAJEMEN STRES TERHADAP PRESTASI KERJA PEGAWAI DI BPSDM PUDIKLAT JALAN, PERUMAHAN, PERMUKIMAN, DAN PIW (KEMENTERIAN PUPR) BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dari tujuh indikator prestasi kerja yaitu kualitas kerja, kerjasama, kedisiplinan, inisiatif, keefektifan bekerja, ketangguhan kerja dan kuantitas kerja yang kemudian dijabarkan dalam masing-masing sub indikator berada pada kategori sangat kuat sesuai dengan hasil perhitungan kecenderungan umum rata-ratanya. Hal tersebut menunjukkan bahwa dengan mengembangkan kemampuannya pegawai di BPSDM Pusdiklat Jalan, Perumahan, Permukiman dan Pengembangan Infrastruktur sudah menghasilkan prestasi kerja yang sangat baik sesuai dengan apa yang telah diharapkan.

3. Pengaruh Manajemen Stres terhadap Prestasi Kerja Pegawai di BPSDM Pusdiklat Jalan, Perumahan, Permukiman dan Pengembangan Infrastruktur Wilayah

Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara manajemen stres terhadap prestasi kerja pegawai di BPSDM Pusdiklat Jalan, Perumahan, Permukiman dan Pengembangan Infrastruktur Wilayah yang termasuk dalam kategori kuat berdasarkan kepada hasil perhitungan dari tingkat signifikansinya. Manajemen stres memberikan pengaruh terhadap prestasi kerja pegawai, selain itu terdapat pula faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi prestasi kerja pegawai di BPSDM Pusdiklat Jalan, Perumahan, Permukiman dan Pengembangan Infrastruktur Wilayah.

5.2 Implikasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Prestasi Kerja Pegawai di BPSDM Pusdiklat Jalan, Perumahan, Permukiman dan Pengembangan Infrastruktur Wilayah, maka diperoleh beberapa implikasi hasil penelitian sebagai berikut :

1. Manajemen stres atau pengelolaan stres yang baik membuat pegawai mampu mengendalikan tekanan yang dapat memicu timbulnya stres dan berdampak terhadap fisik maupun fisiologis melalui beberapa strategi pendekatan. Pegawai juga dapat lebih berkonstrasi, tanggung jawab, optimis dan bisa mengontrol emosinya dengan baik. Selain itu pegawai juga dapat menciptakan iklim organisasi yang kondusif dalam lembaga tersebut. Untuk itu manajemen stres merupakan hal yang penting untuk dilakukan pegawai apabila mengalami masalah ataupun tekanan pada saat melaksanakan pekerjaannya.
2. Prestasi kerja yang sangat baik menunjukkan bahwa pegawai telah melaksanakan pekerjaannya dengan baik dan benar sesuai dengan apa yang telah diharapkan yaitu seperti tanggung jawab, kedisiplinan, inisiatif, tangguh dan efektif dalam bekerja. Prestasi kerja pegawai ini mengalami perkembangan dan penurunan sesuai dengan faktor yang mempengaruhinya, artinya baik atau tidak prestasi kerja pegawai akan memiliki ketergantungan yang sangat kuat terhadap faktor yang mempengaruhinya.
3. Manajemen stres memberikan pengaruh yang positif terhadap prestasi kerja pegawai di BPSDM Pusdiklat Jalan, Perumahan, Permukiman dan Pengembangan Infrastruktur Wilayah. Dengan melakukan manajemen stres yang baik, pegawai mampu mengontrol, menguasai, mengendalikan, mengelola stres sesuai dengan fungsi manajemen terhadap stres sehingga dapat menekan stres itu sendiri dan memandangnya nya sebagai sebuah peluang untuk menghasilkan prestasi kerja yang optimal.

Rhizky Aditya Willianto, 2017

PENGARUH MANAJEMEN STRES TERHADAP PRESTASI KERJA PEGAWAI DI BPSDM PUDIKLAT JALAN, PERUMAHAN, PERMUKIMAN, DAN PIW (KEMENTERIAN PUPR) BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang di dapat mengenai pengaruh manajemen stres terhadap prestasi kerja pegawai di BPSDM Pusdiklat Jalan, Perumahan, Permukiman dan Pengembangan Infrastruktur Wilayah, maka ada beberapa hal yang peneliti rekomendasikan diantaranya :

1. Untuk Pegawai

Melalui hasil penelitian ini dapat digunakan untuk merubah *mindset* para pegawai menjadi lebih baik dengan memandang stres itu bukan sebagai suatu ancaman yang dapat menimbulkan permasalahan, melainkan memandangnya sebagai sebuah peluang untuk mengembangkan kemampuannya dan berdampak pada prestasi kerja yang akan semakin meningkat sehingga dapat menciptakan iklim organisasi yang kondusif di BPSDM Pusdiklat Jalan, Perumahan, Permukiman dan Pengembangan Infrastruktur Wilayah.

2. Untuk Lembaga

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk merubah, menciptakan, mempertahankan maupun meningkatkan iklim organisasi agar lebih kondusif dengan cara memberikan *service* yang baik kepada para pegawainya sebagai *feedback* maupun apresiasi dari lembaga terhadap prestasi kerja pegawai, seperti tata letak ruang kerja yang nyaman, menciptakan persaingan yang sehat, memberikan *reward* atau penghargaan kepada pegawainya yang memiliki prestasi kerja yang baik, menciptakan rasa kekeluargaan, saling percaya, dan gotong royong di BPSDM Pusdiklat Jalan, Perumahan, Permukiman dan Pengembangan Infrastruktur Wilayah. Oleh karena itu manajemen stres yang dilakukan dengan benar dan dimanfaatkan dengan baik akan berdampak positif juga bagi pegawai dan lembaganya.

3. Untuk Penelitian Berikutnya

Penelitian ini secara umum hanya melihat dari kontribusi manajemen stres. Namun masih banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi kerja pegawai selain dari manajemen stres itu sendiri, dengan komponennya seperti strategi fisik dan strategi sosial. Dan juga peneliti berikutnya dapat melihat faktor lainnya seperti pengaruh dari iklim organisasi, pengawasan supervisi dan lain-lain.