

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui pengolahan data mengenai stres terhadap 30 orang manager menengah atas yang akan menjalani masa persiapan pensiun di Kantor Pusat PT."X" Bandung, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Derajat stres manager menengah atas yang akan menjalani masa persiapan pensiun di Kantor Pusat PT."X" Bandung sebagian besar berada pada derajat yang tergolong moderat cenderung rendah, dan memiliki tingkatan yang moderat cenderung rendah pula pada efek subyektif, efek tingkah laku, efek kognitif, efek fisiologis, efek kesehatan, dan efek organisasi.
2. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa stres yang dihayati pada derajat moderat cenderung rendah, secara berurutan menggejala pada efek subyektif, efek kognitif, efek organisasi, efek kesehatan, efek tingkah laku, dan efek fisiologis. Sebagian besar manager menengah atas (70%) yang menghayati stres pada derajat moderat cenderung rendah memperlihatkan *efek subyektif* yang moderat cenderung rendah. Sebagian besar manager menengah atas (60%) dan 16,7% manager menengah atas yang menghayati stres pada derajat moderat cenderung rendah dan rendah memperlihatkan *efek kognitif* yang moderat cenderung rendah. Sebanyak 50% manager menengah atas yang menghayati stres pada derajat moderat cenderung rendah memperlihatkan *efek organisasi*

yang moderat cenderung rendah. Sebanyak 50% manager menengah atas yang menghayati stres pada derajat rendah memperlihatkan aspek *efek fisiologis* yang moderat cenderung rendah. Sebanyak 46,7% manager menengah atas yang berada pada stres pada derajat moderat cenderung rendah memperlihatkan *efek tingkah laku* yang moderat cenderung rendah. Sebanyak 46,7% manager menengah atas yang menghayati stres pada derajat moderat cenderung rendah memperlihatkan *efek kesehatan* yang moderat cenderung rendah.

3. Stres yang dihayati oleh manager menengah atas yang moderat cenderung rendah dapat dijelaskan melalui *Social Demand*, *Role Ambiguity*, dan *Role Stagnation*. Dari faktor *Social Demand* yang dapat berasal dari keluarga dan lingkungan sekitar sebagai lingkungan yang utama, sebagian besar manager menengah atas yang akan menjalani masa persiapan pensiun di Kantor Pusat PT."X" Bandung dengan stres pada derajat yang tergolong moderat cenderung rendah menyatakan bahwa dukungan keluarga dirasakan sangat mempengaruhi karena mereka merasa adanya perhatian dan rasa aman yang dapat menyangga stres. Dari faktor *Role Ambiguity* ditemukan bahwa sebagian besar manager menengah atas yang akan menjalani masa persiapan pensiun di Kantor Pusat PT."X" Bandung merasa cukup jelas peran yang harus dijalannya dalam menjalani masa persiapan pensiun ini, dengan demikian manager menengah atas yang akan menjalani masa persiapan pensiun akan mampu melakukan perannya yang sesuai dengan tuntutan lingkungan dengan baik sehingga tidak akan menimbulkan stres yang berlebihan dalam dirinya. Dari faktor *Role Stagnation* ditemukan bahwa sebagian besar manager menengah

atas yang akan menjalani masa persiapan pensiun di Kantor Pusat PT."X" Bandung yang menghayati stres pada derajat moderat cenderung rendah merasa bahwa latar belakang bahwa alasan mereka bekerja adalah untuk memanfaatkan ilmu yang diperoleh mampu mengurangi perasaan kemandekan sehingga mampu menunjukkan derajat stres yang tidak terlalu tinggi.

4. Dengan demikian maka dapat dikatakan bahwa manager menengah atas yang akan menjalani masa persiapan pensiun di Kantor Pusat PT."X" Bandung melalui penilaian kognitif yang dimilikinya memandang situasi masa pensiun sebagai hal yang positif dan dapat meningkatkan kesejahteraan dirinya, serta memiliki sumber daya yang melebihi tuntutan sosial yang ada sehingga cukup mampu mentolerir stres. Penilaian kognitif dan sumber daya tersebut cukup mampu diterapkan secara efektif dalam menghadapi masalah yang muncul dalam menjalani masa persiapan pensiunnya.

5.2. SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu:

5.2.1. Saran Praktis

1. Memberikan informasi kepada pihak Kantor Pusat PT."X" Bandung, khususnya mengenai derajat stres pada manager menengah atas yang akan menjalani masa persiapan pensiun, dan kaitannya dengan tuntutan dan sumber daya yang dimiliki sebagai suatu hal yang dihayati dapat meningkatkan kesejahteraan

manager menengah atas tersebut sehingga dapat dikembangkan program yang mengarah pada *family gathering* karena ditemukan bahwa dukungan keluarga memberikan kontribusi yang tinggi pada rendahnya derajat stres yang dihayati oleh manager menengah atas maka disarankan untuk melakukan *family gathering*. Hal tersebut dapat menunjang program *stress management* sebagai tindak lanjut dari informasi yang diperoleh, yang dapat membantu manager menengah atas yang akan pensiun untuk menyadari bahwa mereka memiliki rekan sejawat yang berada pada situasi dan kondisi yang serupa.

2. Memberi informasi kepada manager menengah atas yang akan menjalani masa persiapan pensiun di Kantor Pusat PT."X" Bandung yang berkaitan dengan situasi-situasi yang mungkin mampu menjadi *stressor*, seperti: tuntutan peran dari keluarga dan lingkungan, serta mengenai bagaimana penilaian kognitif berperan terhadap derajat stres tersebut. Dengan demikian tuntutan-tuntutan yang ada dapat memberikan pengaruh yang positif pada mereka, sehingga stres yang dialami akan tetap berada pada tingkat yang moderat cenderung rendah, bahkan bila memungkinkan berada pada tingkat yang rendah.

5.2.2. Saran Teoritis

1. Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut dengan mengadakan penelitian serupa namun di organisasi yang berbeda. Dapat pula dilakukan penelitian dengan menghubungkan derajat stres dengan kemampuan penyesuaian diri menjalani masa persiapan pensiun, efektifitas pelatihan pra-pensiun pada manager menengah atas yang diadakan oleh Kantor Pusat PT."X" Bandung.