

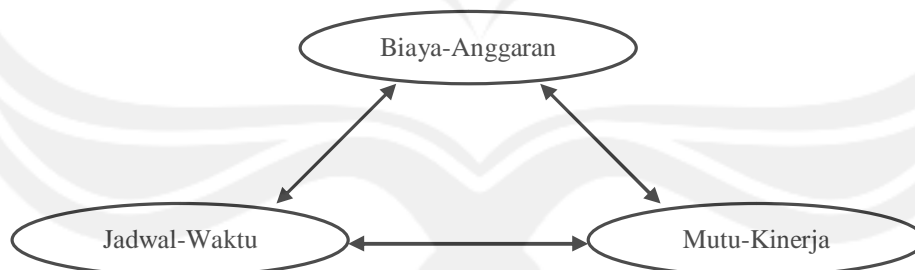
BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Proyek Konstruksi

Proyek Konstruksi adalah kegiatan yang hanya satu kali terjadi, berdurasi waktu terbatas dan merupakan proses dalam mengolah sumber daya proyek. Proyek Konstruksi itu sendiri memiliki karakteristik yang unik karena tidak ada yang sama persis, bersifat sementara dan melibatkan grup pekerja yang berbeda.

Proyek Konstruksi memiliki tiga sasaran yang sekaligus kendala (*triple constrain*) dan merupakan parameter penting bagi penyelenggaraan proyek, yaitu : besarnya biaya (anggaran) yang dialokasikan, jadwal yang harus dipenuhi dan mutu yang harus dipenuhi. Ketiga batasan tersebut bersifat tarik menarik.

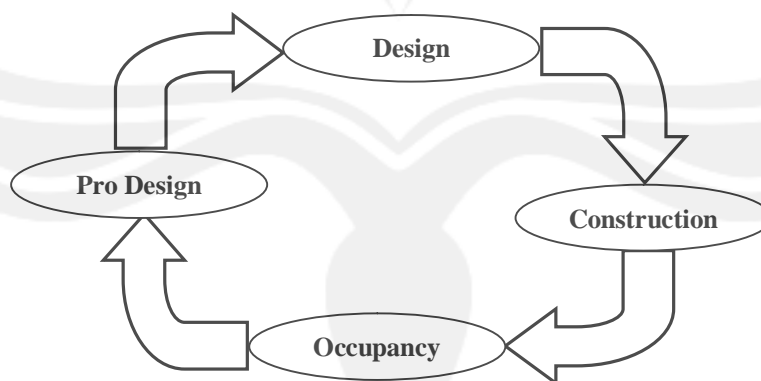


Gambar 2.1 Sasaran Proyek (*Triple Constrain*)

Tahapan-tahapan Dalam Proyek Konstruksi

Kegiatan konstruksi adalah kegiatan yang harus melalui suatu proses yang panjang dan di dalamnya mengandung masalah yang kompleks yang harus diselesaikan. Adapun tahapan-tahapan proyek konstruksi :

1. Adanya kebutuhan (*need*)
2. Studi kelayakan (*feasibility study*)
3. Membuat penjelasan yang terperinci (*briefing*)
4. Membuat rancangan awal (*preliminary design*)
5. Membuat rancangan yang lebih rinci (*design development* dan *detail design*)
6. Melakukan pengadaan (*procurement/tender*)
7. Pelaksanaan (*construction*)
8. Pemeliharaan dan persiapan penggunaan (*maintenance* dan *start up*)



Gambar 2.2 Siklus Proyek Konstruksi

2.2 Manajemen Konstruksi (*Construction Management / CM*)

Dalam American Society of Civil Engineer (ASCE), Profesional Construction Management (PCM) adalah suatu metoda efektif yang dapat memenuhi kebutuhan pelaksanaan proyek konstruksi *owner*/pemilik. Metoda ini menyatukan perencanaan, desain dan tahap konstruksi sebagai suatu pekerjaan yang terpadu. Pekerjaan ini dilakukan oleh suatu tim yang disebut tim Manajemen Proyek. Di dalam tim ini termasuk di dalamnya semua pihak yang terlibat di dalam pelaksanaan suatu proyek, yaitu *owner*/pemilik, *Construction Manager (CM)*, perencana arsitek/engineer, dan juga pelaksana/kontraktor (termasuk *main contractor* dan *sub contractor*). Tim ini kemudian akan bekerja bersama dari mulai tahap pra-rencana hingga selesai.

Manajemen proyek merupakan suatu konsep yang biasanya digunakan pada proyek berskala besar dalam nilai uang dan mempunyai kompleksitas yang tinggi dalam skala desain, teknologi, penjadwalan serta melibatkan banyak pihak.

Manfaat Manajemen Proyek adalah untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi proyek, dan bertujuan mengurangi kemungkinan kegagalan dan meningkatkan kemungkinan keberhasilan.

2.3 Manajer Proyek

Manajer proyek adalah seseorang yang bertanggungjawab dalam mengurus sebuah proyek. Manajer proyek sinonim dengan pengurus, eksekutif, supervisor dan boss. Seorang manajer proyek harus serbaguna, tegas dan efektif

dalam penanganan permasalahan yang dikembangkan sepanjang tahap pelaksanaan proyek.

Di dalam proyek konstruksi, seorang manajer proyek memegang peranan yang sangat penting. Hal ini dikarenakan beragamnya tugas manajer proyek tersebut.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi kedua bahwa :

Manajer proyek didefinisikan sebagai orang yang berwenang dan bertanggungjawab membuat rencana, mengatur, memimpin dan mengendalikan pelaksanaan atau penyelesaian suatu proyek.

Menurut Iman Soeharto (1995) bahwa :

Manajer Proyek mempunyai tugas dan tanggung jawab untuk memimpin pelaksanaan proyek sesuai dengan kontrak. Dalam menjalankan tugasnya, ia harus memperhatikan kepentingan perusahaan dimana ia bekerja, kepentingan pemilik proyek, peraturan pemerintah yang berlaku, maupun lingkungan di lokasi proyek. Manajer proyek harus bisa mengelola berbagai macam kegiatan, sejumlah besar tenaga kerja dan sejumlah kecil tenaga ahli, terutama dalam aspek perencanaan, pelaksanaan dan aspek pengendalian untuk pencapaian sasaran yang telah ditentukan, yaitu, jadwal, biaya dan mutu. Ia merupakan titik pusat kontak dari semua organisasi proyek, baik di dalam perusahaan itu sendiri, baik organisasi fungsional, maupun dengan pemilik, pemerintah, konsultan, rekanan dan lain-lain.

Seorang manajer proyek harus mencapai hasil akhir disamping semua masalah dan resiko yang ditemui. Sukses tergantung pada menyelesaikan tugas pada yang diperlukan dalam suatu urutan logis, memanfaatkan sumber daya yang tersedia kepada hasil yang terbaik. Manajer Proyek harus melaksanakan lima fungsi dasar manajemen, yaitu :

1. Perencanaan
2. Pengorganisasian
3. Susunan Kepegawaian
4. Pengarahan
5. Pengendalian

PMBOK Guide (PMI,2001) menjabarkan peranan tanggungjawab serta apa yang harus dimiliki oleh seorang manajer proyek konstruksi, sebagai berikut :

1. Kepemimpinan seorang manajer proyek harus ditunjukkan pada semua tahapan proyek.
2. Manajer proyek mempunyai otoritas dan kebebasan dalam mengatur proyek.
3. Manajer proyek bersama dengan tim manajemen proyek harus mengkoordinir dan mengarahkan berbagai alat penghubung teknis dan organisasi yang ada dalam proyek.
4. Manajer proyek bersama dengan pemberi kuasa menyediakan sumber daya organisasi untuk merancang aktivitas proyek.

5. Secara umum, manajer proyek harus mengenali proyek dan ditugaskan sejak awal studi kelayakan. Manajer proyek harus selalu ditugaskan sebelum dimulai perencanaan proyek dilaksanakan.
6. Manajer proyek bersama dengan tim manajemen proyek bertanggungjawab menentukan kualitas dan nilai proyek.
7. Manajer proyek juga mempunyai tanggungjawab kepada sumber daya manusia untuk menerima dan melepas bawahannya tergantung atas organisasi atau industri dimana mereka menjadi anggota.
8. Peran dan tanggung jawab dari manajer proyek biasanya kritis pada kebanyakan proyek tapi sangat berarti dalam penerapannya.
9. Manajer proyek bertanggung jawab dalam membuat pelaporan rangkap kepada manajer fungsional dan timnya sendiri.
10. Manajer proyek dan tim manajemen resiko memberi tanggapan kepada pemilik proyek terhadap resiko yang dilaporkan. Hal ini akan mengurangi efek yang tidak diantisipasi dan koreksi yang diperlukan untuk mengurangi resiko.
11. Manajer proyek yang diusulkan harus bersertifikat *Project Management Profesional* (PMP) atau yang diusulkan harus mempunyai dokumentasi pengalaman kerja sebelumnya pada proyek yang sama.

Dengan peranan, tanggungjawab dan kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang manajer proyek, maka tidak dipungkiri kemungkinan terjadinya

ketidakseimbangan atau ketidakharmonisan fungsi fisik maupun psikis manajer proyek.

2.4 Pengertian Stres

Dalam pernyataan mengenai definisi stress tidak ada pernyataan khusus di antara para ahli. Definisi stress banyak sekali bermunculan, antara lain stres didefinisikan sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang. Ada pula yang menyatakan bahwa stres didefinisikan sebagai sebuah pola dari penilaian kognitif, respon fisiologis dan kecenderungan perilaku yang muncul ketika menanggapi sebuah ketidakseimbangan yang dirasakan antara permintaan situasional dan sumber daya yang dibutuhkan untuk mengatasi hal tersebut.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres adalah respon individu baik secara kognitif, fisiologis maupun perilaku yang muncul karena terjadi ketidakseimbangan antara tuntutan-tuntutan yang diterima dengan sumber daya atau kemampuan yang ada.

Stres Kerja

Stres kerja adalah sebuah kondisi dimana terjadi ketidakseimbangan / ketidakharmonisan antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari pekerjaan dengan kemampuan yang ada individu yang ditandai dengan munculnya perubahan fungsi fisik maupun psikis menjadi tidak normal. Stres kerja pada intinya merujuk pada

kondisi dari pekerjaan yang mengancam individu. Ancaman ini dapat berasal dari tuntutan.

Sumber Stres Kerja

Sumber stres berasal dari empat faktor yaitu:

- a. Sumber dari luar organisasi, yang meliputi perubahan sosial, teknologi, keluarga, kondisi ekonomi dan finansial, kelas dan ras, serta kondisi lingkungan.
- b. Sumber dari dalam organisasi, yang meliputi strategi dan kebijaksanaan administrasi, desain dan struktur organisasi, proses organisasi dan kondisi kerja.
- c. Sumber kelompok, yang dikategorikan menjadi tiga area, yaitu: kurangnya kohesifitas kelompok, kurangnya dukungan kelompok, dan inter-individual (*interpersonal dan intergroup conflict*).
- d. Sumber dari diri karyawan itu sendiri, misalnya peran yang ambigu, adanya konflik peran dan kepribadian individu yang mempengaruhi individu dalam bekerja.

Gejala Stres Kerja

Ada tiga jenis reaksi/gejala yang dialami seseorang ketika menghadapi situasi yang menekan. Ketiga jenis reaksi/gejala tersebut adalah:

- a. Reaksi Psikologis

Reaksi psikologis adalah reaksi psikis terhadap stres yang dialami. Biasanya gejala ini terjadi secara bersamaan dengan intensitas yang cukup tinggi. Contoh dari reaksi psikologis adalah cemas, frustrasi, daya ingat menurun, kecewa,

gelisah, sulit memecahkan masalah dan lesu. Gejala stres berdasarkan aspek psikologis seperti adanya ketegangan, perasaan bingung, marah, serta sensitif, memendam perasaan, komunikasi tidak efektif, mengurung diri, depresi, merasa terasing dan mengasingkan diri, kebosanan, lelah mental, menurunnya fungsi intelektual, kehilangan daya konsentrasi, kehilangan semangat hidup, menurunnya harga diri dan rasa percaya diri, kehilangan spontanitas dan kreativitas.

b. Reaksi Fisiologis

Reaksi fisik yang muncul ketika seseorang menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan disebut reaksi fisiologis. Bagian fisik yang paling sering terasa sakit adalah daerah kepala dan perut. Contoh dari reaksi fisiologis yaitu sakit kepala, sakit perut, tekanan darah meningkat dan sebagainya.

c. Reaksi Perilaku

Ketika seseorang menunjukkan perilaku tertentu yang intensitasnya meningkat atau menurun secara drastis sewaktu mengalami stres itu maka itu disebut reaksi perilaku. Contoh dari reaksi perilaku adalah merokok, berdoa, dan sulit tidur.

Gejala stres berdasarkan aspek perilaku antara lain, menunda ataupun menghindari pekerjaan, penurunan prestasi dan produktifitas, perilaku sabotase, meningkatnya frekuensi absensi, perilaku makan yang tidak normal (kebanyakan atau kekurangan), penurunan berat badan secara drastis, meningkatnya kecenderungan perilaku beresiko tinggi (ngebut, judi), meningkatnya agresivitas

dan kriminalitas, penurunan kualitas hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman, serta kecenderungan bunuh diri.

Konsekuensi/Akibat Stres

Konsekuensi/akibat stres dibagi menjadi tiga kategori, yaitu :

a. Perilaku

Akibat stres pada perilaku dibagi menjadi dua bagian, yaitu : yang pertama, pemrosesan informasi (*information processing*), dimana stres berpengaruh buruk pada memori, waktu reaksi, akurasi dan performansi terhadap tugas. Individu yang mengalami stres memiliki kesulitan dalam memfokuskan perhatiannya. Bagian kedua adalah performansi kerja (*job performance*). Hubungan antara stres dengan performansi adalah berbentuk U terbalik, dimana semakin tinggi tingkat stres maka performansi yang dihasilkan juga semakin meningkat. Namun, peningkatan ini hanya sampai pada titik tertentu setelah melewati titik tersebut performansi akan menurun. Stres yang meningkat sampai titik optimal merupakan stress yang baik, yang menyenangkan, disebut dengan *eustress*. Melewati titik optimal stress disebut *distress*, peristiwa atau situasi dialami sebagai ancaman yang mencemaskan karena stres yang tidak menyenangkan justru akan merusak jika disebabkan oleh ketakutan, luka fisik yang menahun, dikeluarkan dari pekerjaan, rugi dalam usaha dan lain-lain.

b. Psikologis

Konsekuensi stres secara psikologis antara lain kecemasan, depresi, *burnout*, kelelahan, tekanan pekerjaan, ketidakpuasan terhadap pekerjaan dan hidup. *Burnout* adalah sebuah bagian ekstrem dari tekanan psikologis yang

merupakan hasil dari respon berkepanjangan terhadap *stressors* pekerjaan yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.

c. Fisiologis

Yang termasuk gejala fisik akibat stres adalah detak jantung dan tekanan darah meningkat, sekresi adrenalin dan nonadrenalin meningkat, gangguan gastrointestinal, misalnya gangguan lambung, kelelahan fisik, mudah terluka, kematian, gangguan kardiovaskuler, timbulnya masalah respirasi, keringat berlebihan, gangguan kulit, sakit kepala, kanker dan gangguan tidur. Stres paling banyak berpengaruh pada system pembuluh jantung dan perut serta berperan dalam gangguan tidur dan menimbulkan kelelahan fisik yang berlebihan.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres

Ada dua faktor yang mempengaruhi stres, yaitu :

- a. Faktor pribadi, meliputi unsure intelektual, motivasi dan kepribadian.
 1. Unsur intelektual berkaitan dengan system berfikir. Individu yang condong berfiir negative dan pesimis, dan berkeyakinan irasional lebih mudah terkena stres daripada orang yang berfikiran positif, optimis dan berkeyakinan rasional.
 2. Unsur motivasi, jika peristiwa yang mendatangkan stres itu mengancam cita-cita hidup, individu yang menghadapi peristiwa tersebut akan menghadapi stres yang lebih berat.
 3. Unsur kepribadian, salah satu yag paling penting adalah harga diri (*self-esteem*). Orang yang memiliki harga diri rendah, mudah merasa tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi stres yang dating kepadanya. Sebaliknya, orang yang memiiki harga diri tinggi lebih tahan terhadap stres.

b. Faktor situasi, dapat tampil dalam beberapa bentuk :

1. Bila hal, peristiwa, orang dan keadaan itu mengandung tuntutan berat dan mendesak.
2. Bila hal itu berhubungan dengan perubahan hidup, seperti masuk kerja, menikah, menjadi orang tua.
3. Ketidakjelasan (*ambiguity*) dalam situasi. Misalnya, di tempat kerja fungsi tidak jelas, tugas kabur, ukuran penilaian kerja tidak ada.
4. Tingkat diinginkannya suatu hal (*desirability*). Hal yang diinginkan kurang mendatangkan stres daripada hal yang diinginkan. Misalnya, di PHK.
5. Kemampuan orang mengendalikan hal yang membawa stres (*controllability*). Orang yang mampu mengendalikan, pada umumnya kurang terkena stres daripada orang yang kurang mampu mengendalikan stres.