

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini adalah hasil dari sejumlah responden yang berkedudukan sebagai Manajer Kontraktor yang berada di Yogyakarta. Sesuai dengan analisis pada bab sebelumnya dapat ditarik beberapa kesimpulan.

5.1.1. Deskriptif Data Umum

Dari peran responden dalam proyek konstruksi dan pengalaman pada proyek-proyek sebelumnya didapatkan kesimpulan seperti berikut:

1. Secara umum analisis dari 16 data responden manajer proyek, menunjukkan bahwa tingkat usia 40-49 tahun yaitu sebanyak 87% , dan pada tingkat usia 30-39 tahun yaitu sebanyak 13% , dan pada tingkat usia < 20-29 tahun tidak ada responden.
2. Analisis data dari 16 responden manajer proyek, menunjukkan bahwa pengalaman kerja kerja 15-20 tahun sebanyak 55%, > 20 tahun sebanyak 29%, dan 16% responden dengan pengalam kerja < 5 tahun dan < 20 tahun.

5.1.2. Penilaian Tiap Prespektif

Dari analisis data tiap prespektif terhadap penggunaan pengaruh stress kerja, kelelahan, stress fisiologis manajer proyek dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Didalam pembahasan bab IV didapatkan urutan rangking tiap faktor yang dapat meningkatkan kinerja manajer proyek. Dapat diketahui bahwa pada prespektif stress kerja kemampuan yang diharapkan berpengaruh pada manajer proyek dalam pekerjaan konstruksi yaitu Kualitas Pekerjaan Manajer dengan nilai mean 6,68. Dan prespektif stress kerja kemampuan yang sebenarnya berpengaruh pada manajer proyek dalam pekerjaannya adalah Tanggung Jawab Pekerjaannya dengan nilai mean 6,8.
2. Pada prespektif fisiologis tegangan dilihat dari nilai *mean* tiap variabelnya yaitu 3,39, 2,87, 2,19, 2,09, 1,55. Hal ini menunjukkan dalam skala yang besar yang paling berpengaruh adalah beliau sering mengalami sakit Punggung dengan nilai mean 3,39
3. pada prespektif kelelahan dilihat dari nilai *mean* tiap variabelnya yaitu *mean* tiap variabelnya yaitu 2,25, 3,87, 3,06, 1,84. Dengan nilai mean 3,8, Hal ini yang Menunjukkan dalam skala sedang yang berpengaruh adalah Saya bekerja keras tetapi mencapai sedikit
4. Pada prespektif Kinerja Diproyek dilihat dari nilai *mean* tiap variabelnya yaitu 6,05, 5,4, 4,95, 6,7, 6,93, 5,45, 4,94, 4,87. Hal ini menunjukkan responden setuju bahwa Manjer proyek bisa bergaul baik dengan orang lain ditempat kerja dan merasa puas dengan hubungan antara manajer proyek dengan rekan-rekannya.
5. Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda pada bab IV dapat disimpulkan bahwa pada prespektif kelelahan berpengaruh positif terhadap efektivitas kinerja manajer, dengan hasil persamaan $Y = 38,675 + 0,521x$. Dari

persamaan tersebut dapat disimpulkan bahwa apabila ada peningkatan kelelahan dikarenakan efektivitas manajer proyek meningkat pula.

5.1.3. Mengidentifikasi kinerja manajer proyek di Yogyakarta

Menurut *Project Mangement Body of Knowledge Guide* (PMI 2001) mengatakan bahwa manajer proyek seseorang yang bertanggung jawab dalam mengurus sebuah proyek.

Banyaknya proyek pembangunan hotel, apartemen dan mall di kota Yogyakarta ini membuat para manajer proyek sering mengalami stres, seperti proyek konstruksi dengan manajer yang sama, dan beberapa proyek yang dikerjakan manajer terkadang pekerjaan konstruksinya mengalami beberapa faktor kontekstual yaitu tekanan dan perubahan lingkungan eksternal dan masalah internal contohnya pada bagian desain konstruksi proyek tersebut.

5.1.4 Kelemahan Dalam Proses Penelitian

Dari awal hingga akhir penelitian, peneliti menemukan beberapa kelemahan / kekurangan seperti sebagai berikut :

1. Kuisioner yang diadopsi menggunakan bahasa inggris, sehingga untuk mengartikan kuisioner tersebut sesuai dengan maksud sebenarnya tidak cukup mudah.
2. Beberapa responden menganggap bahasa yang digunakan dalam kuisioner tidak mudah dimengerti.

5.2. Saran

Setelah melakukan penelitian pengaruh stress kerja, kelelahan, stress fisiologis terhadap kinerja manajer proyek, ada beberapa hal yang dijadikan saran oleh peneliti kepada pembaca yang diharapkan dapat menjadi pertimbangan dan masukan dimasa mendatang yaitu :

1. Jumlah responden yang mengisi kuisioner sebaiknya ditambah agar hasil yang didapat lebih valid.
2. Agar penelitian ini lebih akurat dimasa yang akan datang, disarankan memperbanyak jumlah proyek yang tidak hanya di Yogyakarta tapi juga sekitarnya, agar mendapatkan variasi yang lebih banyak karena berbeda kebudayaan dan tempat kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Barrie, D.S . and Paulson, Boyd C. JR., *Profesional Construction Management*, McGraw-Hill Inc , New York , 1995.
- Cannon, W.B. (1929), *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage: An Acoount of Recent Reserches into the Function of Emotional Excitement*, Appleton and Company , New York, NY.
- Carr, D.B. and Goudas, L.C. (1999). "Acute pain", *The Lancet*, Vol. 353 No. 12, pp. 2051-8
- Cherniss, C. (1980), *Professional Burnout in the Human Services*, Sage, Beverly Hills, CA.
- CIOB (1996), *The Code of Practice for Project Management for Construction and Development*, Longman, Harlow.
- Djebani, R . (1996), "The impact of stress in site management effectiveness", *Construction Management and Economis*, Vol 14 No. 4, pp. 281-94
- Frent, C., Guay, F. and Senecal, C. (2004), "Adjusting to job demands: the role of work self-determination and job control in predicting burnout", *Jornal of Vocational Behavior*, Vol. 65 No.1, pp. 39-56
- Freudenberger, H.J. (1983), *Stress and Burnout*, Anchor Press/Doubleday, New York, NY.
- Gmelch, W.H. (1982), *Beyond Stress to Effective Management*, Wiley, New York, NY.
- Hamilton, A. (2004), *Handbook of Project Management Procedures*, Thomas Telford, London.

Imam, A. (2007), Pengaruh Ketrampilan Terhadap Kinerja Manajer Proyek Pada Perusahaan Kontraktor di Kota Malang. Retrieved Maret 24, 2014, From <http://digilib.its.ac.id/free/648/ITS-Master-648-3103203002-its-babkesimp-pengaruh-ketrampilan-terhadap-kinerja-manajer-proyek-pada-perusahaan-kontraktor-di-kota-malang.pdf>

Janssen, P.P.M., Baker, A.B. and Jong , A.D. (2001), “A test and refinement of the demand-control-support model in the construction industry”, *International Journal of Stress Management*, Vol 8 No. 4, pp.315-32.

Kenny , G.K., (2005) " *Strategi Planning and Performance management*".

Leiter, M.P., Frizzell, C., Harvie, P. and Churchill, L. (2001), “Abusive interactions and burnout: examining occupation, gender, and the mediating role of community”, *Psychology and Health*, Vol. 16 No. 5, pp. 547-63.

Leung, M.Y., Liu, A.M.M. and Wong, M.K. (2006), “Impact of stress-cqing behavior on estimation performance”, *Construction Management and Economics*, Vol.24 No.1, pp. 55-67

Mellner,C., Krantz., G. and Lundberg, U. (2005), “Medically unexplained symptoms in women as related to physiological stress respons”, *Stres & Health: Journal of the International Society for the Investigation of stress*, Vol. 21 No.1, pp. 45-52.

O’Leary, A. and Brown, S. (1995), “Self-efficacy and the physiological stress response”, in Maddux, J. (Ed.), *Self-sfficacy, Adaptation, and Adjusment: Theory, Research, Application*, Plenum Press, New York, NY , pp. 227-48

Patton, M.Q. (1990), *Qualitative Evaluation and Research Methods*, Sage Publications, Newbury Park, CA.

Sutherland, V. and Davidson, M.J. (1993), "Using a stress audit: the construction site manager experience in the UK", *Work and Stress*, Vol. 7 No. 3, pp. 236-86

Tjiptono, Fandi dan Diana , Anastasia , *Total Quality Management* , Yogyakarta , Andi Offset , 1995.

Zajacoya, A.M., Lynch, S.M. and Espenshade, T.J. (2005), "Self-efficacy, stress, and academic success in college", *Research in Higher Education*, Vol. 46 No. 6, pp. 677-706.

<http://search.proquest.com/docview/> " structural linear relationships between job stress, burnout, physiological stress, and performance of construction project managers."

Lampiran 1

KUISIONER
PENGARUH STRES KERJA, KELELAHAN, STRES FISIOLOGIS
TERHADAP KINERJA MANAJER PROYEK

Identitas responden

- Nama :
- Usia :
 - ☐ 40 – 49
 - ☐ 30 – 39
 - ☐ 20 – 29
 - ☐ < 20
- Lama bekerja dibidang Konstruksi :
 - ☐ < 5 Tahun
 - ☐ 5 – 10 Tahun
 - ☐ 10 – 15 Tahun
 - ☐ 15 – 20 Tahun
 - ☐ > 20 Tahun

SEMUA INFORMASI YANG ANDA BERIKAN DALAM KUISONER INI
DIJAMIN KERAHASIAANNYA DAN HANYA DIPAKAI UNTUK
KEPERLUAN PENELITIAN

A. Petunjuk pengisian Kuisoner :

1. Mohon kuisoner ini diisi secara lengkap dari seluruh pernyataan yang telah disediakan
2. Berilah tanda (√) pada kolom jawaban yang tersedia
3. Terdapat 7 (Tujuh) skala pengisian jawaban, yaitu:
 - ❖ 7 = Sangat Besar
 - ❖ 1 = Sangat Kecil

1) PERSPEKTIF STRES KERJA

Anda diminta untuk menilai baik kemampuan yang DIHARAPKAN dalam pekerjaan di proyek , silahkan menggunakan skala 1 sampai 7 dengan mencentang nomor sesuai dengan penilaian Anda pada kolom yang telah disediakan:

	1	2	3	4	5	6	7
Jumlah tenggat waktu proyek							
Jumlah tugas							
Tingkat kesulitan pekerjaan saya							
Kualitas pekerjaan saya							
Tanggung jawab pekerjaan saya							
Tingkat kompleksitas pekerjaan saya							
Jumlah proyek							

Anda diminta untuk menilai baik kemampuan yang SEBENARNYA dalam pekerjaan di proyek , silahkan menggunakan skala 1 sampai 7 dengan mencentang nomor sesuai dengan penilaian Anda pada kolom yang telah disediakan:

	1	2	3	4	5	6	7
Jumlah tenggat waktu proyek							
Jumlah tugas							
Tingkat kesulitan pekerjaan saya							
Kualitas pekerjaan saya							
Tanggung jawab pekerjaan saya							
Tingkat kompleksitas pekerjaan saya							
Jumlah proyek							

Petunjuk penilaian kuisioner :

1. Mohon kuesioner ini diisi secara lengkap dari seluruh pernyataan yang telah disediakan
2. Berilah tanda (√) pada kolom jawaban yang tersedia
3. Terdapat 7 (Tujuh) skala pengisian jawaban, yaitu:

- ❖ 7 = Lebih Besar dari Biasa
- ❖ 1 = Lebih Kecil dari Biasa

2) PERSPEKTIF FISIOLOGIS TEGANGAN

Anda diminta untuk menilai baik tentang tegangan fisiologis dalam pekerjaan di proyek , silahkan menggunakan skala 1 sampai 7 dengan mencentang nomor sesuai dengan penilaian Anda pada kolom yang telah disediakan:

	1	2	3	4	5	6	7
Saya sering mengalami sakit kepala dan migrain							
Kadang-kadang saya mengalami sakit							

punggung							
Saya biasanya menderita masalah berkeringat, jantung berdebar, dan gemetar							
Saya kehilangan nafsu makan saya sepanjang waktu ketika melakukan sebuah proyek waktu terbatas							
Saya memiliki masalah kulit, seperti iritasi kulit dan gangguan kulit							

3) PERSPEKTIF KELELAHAN

Anda diminta untuk menilai tentang sikap kelelahan anda dalam pekerjaan di proyek , silahkan menggunakan skala 1 sampai 7 dengan mecentang nomor sesuai dengan penilaian Anda pada kolom yang telah disediakan:

	1	2	3	4	5	6	7
Berkomunikasi dengan orang lain adalah ketegangan							
Sikap saya untuk bekerja adalah "							
Saya bekerja keras tetapi mencapai sedikit							
Saya menghindari orang-orang di tempat kerja dan dalam kehidupan pribadi saya							

Petunjuk penilaian kuisioner :

1. Mohon kuesioner ini diisi secara lengkap dari seluruh pernyataan yang telah disediakan

2. Berilah tanda (√) pada kolom jawaban yang tersedia

3. Terdapat 7 (Tujuh) skala pengisian jawaban, yaitu:

- ❖ 7 = Sangat Setuju
- ❖ 1 = Sangat Tidak Setuju

4) **PERSPEKTIF KINERJA DI PROYEK**

Anda diminta untuk menilai kinerja dalam pekerjaan di proyek , silahkan menggunakan skala 1 sampai 7 dengan mencentang nomor sesuai dengan penilaian Anda pada kolom yang telah disediakan:

	1	2	3	4	5	6	7
Saya dapat mengontrol durasi proyek dalam periode proyek							
Saya dapat dengan mudah memenuhi kebutuhan klien							
Sebagian besar jadwal saya berencana efektif							
Saya puas dengan hubungan antara saya dan rekan-rekan saya							
Saya bisa bergaul baik dengan orang lain di tempat kerja							
Saya tidak berniat meninggalkan perusahaan ini							
Saya suka iklim organisasi dan budaya perusahaan ini							
Mudah buat saya untuk mencapai tujuan pribadi saya di perusahaan ini							

PRESPEKTIF STRES KERJA YG DIHARAPKAN							
Jumlah Responden	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7
1	7	7	6	6	6	5	5
2	5	6	6	6	7	7	5
3	6	6	6	7	7	7	6
4	6	6	5	7	7	7	6
5	5	5	4	7	7	6	5
6	6	6	5	7	7	5	3
7	6	5	5	7	7	5	4
8	6	7	7	6	7	7	6
9	5	6	4	7	7	5	3
10	6	6	6	7	7	7	6
11	6	6	5	6	7	6	6
12	5	6	6	7	7	6	5
13	7	6	5	7	7	7	6
14	5	6	4	7	7	5	3
15	6	6	7	7	7	6	5
16	6	6	5	7	7	7	4
17	6	6	5	7	6	6	3
18	7	5	5	7	6	5	3
19	6	4	4	5	5	4	2
20	7	6	5	6	7	5	4
21	5	6	4	7	7	5	3
22	6	6	4	7	6	6	4
23	6	6	4	6	6	6	4
24	6	6	6	7	6	7	4
25	6	6	5	7	6	6	3
26	6	5	5	7	6	5	3
27	6	4	4	5	5	4	2
28	6	6	6	7	6	5	3
29	5	6	4	7	7	5	3
30	6	6	5	7	6	6	3
31	7	6	5	7	6	6	3
Mean	5.93	5.81	5.06	6.68	6.52	5.77	4.03
SD	0.63	0.65	0.89	0.60	0.62	0.92	1.28
Rangking	3	4	6	1	2	5	7

PRESPEKTIF STRES KERJA YG SEBENARNYA							
Jumlah Responden	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7
1	7	7	6	6	6	5	5
2	6	4	5	6	7	6	5
3	7	7	6	6	6	5	5
4	5	6	4	7	7	6	4
5	5	5	4	7	7	6	5
6	5	6	4	7	7	6	3
7	6	5	5	7	7	5	4
8	6	4	5	7	7	6	5
9	5	6	4	7	7	5	3
10	5	6	5	7	7	6	4
11	6	5	6	7	7	6	4
12	5	5	5	7	7	6	4
13	6	5	5	7	7	6	4
14	5	6	4	7	7	7	3
15	6	6	5	7	7	5	3
16	5	6	4	7	7	5	3
17	6	6	5	6	6	5	3
18	6	5	5	6	6	5	3
19	5	4	4	5	7	4	3
20	5	6	5	7	7	5	4
21	5	6	4	7	7	5	3
22	6	6	6	7	6	6	3
23	6	6	5	6	7	6	3
24	5	6	5	6	7	5	4
25	6	6	5	6	6	5	3
26	5	6	6	6	7	6	3
27	5	6	4	7	7	5	4
28	6	5	5	7	6	6	3
29	5	6	4	7	7	5	4
30	6	6	5	6	6	5	4
31	5	6	4	7	7	6	5
Mean	5.57	5.6	4.8	6.65	6.8	5.5	3.85
SD	0.68	0.82	0.69	0.59	0.41	0.69	0.81
Rangking	3	4	6	2	1	5	7

FISIOLOGIS TEGANGAN					
Jumlah Responden	P1	P2	P3	P4	P5
1	4	7	4	5	1
2	6	6	4	5	2
3	6	6	2	4	1
4	1	2	1	1	1
5	1	5	1	1	1
6	2	1	1	1	1
7	4	4	1	1	1
8	5	5	3	5	1
9	1	1	2	1	1
10	4	5	2	2	1
11	3	5	1	2	1
12	5	5	3	3	1
13	3	6	2	3	4
14	4	5	2	2	1
15	4	5	1	1	1
16	1	4	1	2	1
17	3	2	3	2	3
18	3	3	2	1	2
19	2	5	2	4	3
20	3	3	2	1	2
21	1	1	2	1	1
22	2	2	3	2	1
23	3	2	3	1	2
24	3	2	3	3	3
25	3	2	3	2	3
26	2	2	2	1	1
27	2	3	2	2	1
28	1	2	2	2	1
29	1	1	2	1	1
30	3	2	3	2	3
31	3	1	3	1	1
Mean	2.87	3.38	2.19	2.09	1.55
SD	1.45	1.84	0.87	1.30	0.88
Rangking	2	1	4	3	5

PRESPEKTIF KELELAHAN				
Jumlah responden	P1	P2	P3	P4
1	2	7	4	7
2	3	5	3	2
3	3	7	4	6
4	2	2	4	1
5	1	1	4	1
6	2	2	6	1
7	2	2	6	2
8	5	5	2	2
9	2	2	6	1
10	2	4	2	2
11	1	5	3	1
12	3	4	1	1
13	2	2	4	1
14	2	2	2	1
15	2	2	6	1
16	2	2	5	1
17	2	3	3	2
18	2	3	2	3
19	4	2	6	3
20	2	3	2	3
21	2	2	6	1
22	3	3	3	2
23	2	2	4	2
24	3	3	6	1
25	2	3	3	2
26	2	3	4	1
27	2	2	2	1
28	2	3	4	1
29	2	2	6	1
30	2	3	3	2
31	2	4	4	1
Mean	2.25	3.06	3.87	1.84
SD	0.77	1.46	1.54	1.42
Rangking	3	2	1	4

PRESPEKTIF KINERJA DI PROYEK								
Jumlah Responden	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8
1	7	5	5	7	7	7	6	6
2	6	6	5	6	7	4	4	5
3	7	6	6	7	7	7	6	7
4	6	6	5	7	7	6	6	6
5	6	5	6	7	7	6	4	4
6	6	5	5	7	7	4	5	4
7	6	5	5	7	7	4	5	4
8	5	5	4	7	7	5	6	5
9	6	5	4	7	7	4	4	4
10	6	6	6	6	6	6	5	5
11	6	5	4	7	7	5	4	4
12	6	6	5	6	7	5	6	5
13	6	5	5	7	7	5	4	4
14	6	5	4	7	7	6	4	4
15	6	5	4	7	7	6	5	5
16	6	5	4	7	7	7	5	6
17	6	6	6	6	6	7	7	7
18	6	6	6	6	5	5	5	5
19	6	6	6	6	6	6	5	5
20	6	5	4	7	7	4	4	4
21	6	5	4	7	7	4	4	4
22	6	5	5	7	7	5	5	6
23	6	5	5	6	7	4	5	4
24	6	5	4	6	7	5	4	4
25	6	6	6	6	6	7	7	7
26	6	6	5	6	5	5	6	5
27	6	5	4	6	7	4	4	5
28	6	5	4	7	7	5	5	5
29	6	5	4	7	7	4	4	4
30	6	6	6	6	6	7	7	7
31	6	5	4	6	7	4	4	4
Mean	6.05	5.4	4.95	6.7	6.93	5.45	4.94	4.87
SD	0.39	0.50	0.82	0.47	0.25	1.1	0.85	0.96
Rangking	3	5	8	2	1	4	6	7

OUTPUT SPSS 16.0

Regression

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	38.675	1.865		20.737	.000
Kelelahan	.521	.162	.513	3.217	.003

a. Dependent Variable: Kinerja

ANOVA^b

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	92.986	1	92.986	10.349	.003 ^a
Residual	260.563	29	8.985		
Total	353.548	30			

a. Predictors: (Constant), Kelelahan

b. Dependent Variable: Kinerja

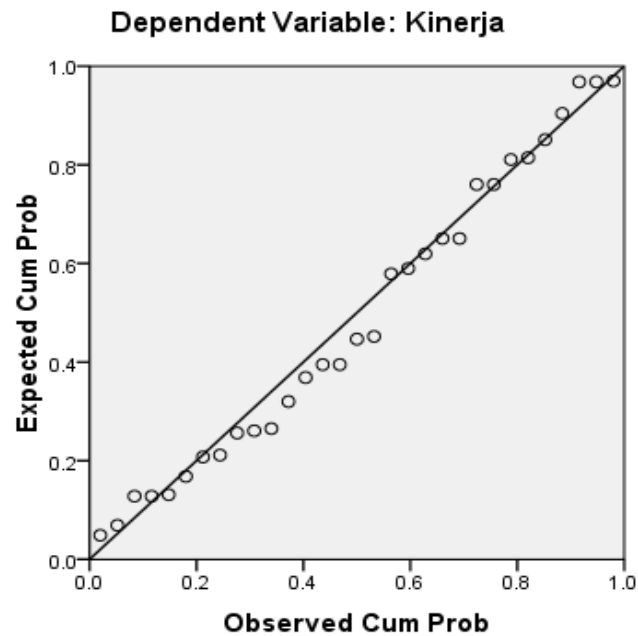
Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
61	.513 ^a	.263	.238	2.99749	2.203

a. Predictors: (Constant), Kelelahan

b. Dependent Variable: Kinerja

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



NPar Test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		stres kerja	Kelelahan	Stres Fisiologis	Kinerja
N		31	31	31	31
Normal Parameters ^a	Mean	78.3548	11.0323	12.0968	44.4194
	Std. Deviation	5.17396	3.38116	4.34630	3.43292
Most Extreme Differences	Absolute	.135	.181	.213	.162
	Positive	.063	.181	.213	.162
	Negative	-.135	-.080	-.121	-.127
Kolmogorov-Smirnov Z		.754	1.009	1.183	.899
Asymp. Sig. (2-tailed)		.620	.260	.122	.394

a. Test distribution is Normal.



LAMPIRAN

OUTPUT SPSS 16.0

Regression

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	38.675	1.865		20.737	.000
Kelelahan	.521	.162	.513	3.217	.003

a. Dependent Variable: Kinerja

ANOVA^b

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	92.986	1	92.986	10.349	.003 ^a
Residual	260.563	29	8.985		
Total	353.548	30			

a. Predictors: (Constant), Kelelahan

b. Dependent Variable: Kinerja

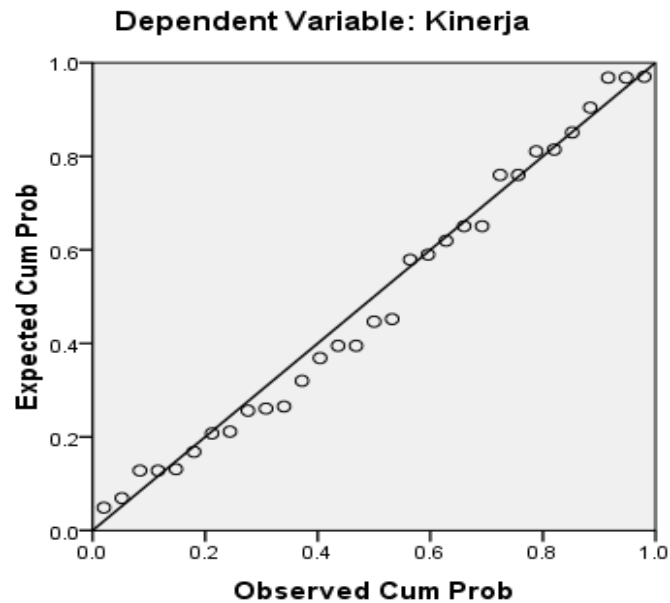
Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
61	.513 ^a	.263	.238	2.99749	2.203

a. Predictors: (Constant), Kelelahan

b. Dependent Variable: Kinerja

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



NPar Test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		stres kerja	Kelelahan	Stres Fisiologis	Kinerja
N		31	31	31	31
Normal Parameters ^a	Mean	78.3548	11.0323	12.0968	44.4194
	Std. Deviation	5.17396	3.38116	4.34630	3.43292
Most Extreme Differences	Absolute	.135	.181	.213	.162
	Positive	.063	.181	.213	.162
	Negative	-.135	-.080	-.121	-.127
Kolmogorov-Smirnov Z		.754	1.009	1.183	.899
Asymp. Sig. (2-tailed)		.620	.260	.122	.394

a. Test distribution is Normal.

