

# HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN STRES KERJA PADA PEKERJA PROYEK KONSTRUKSI PEMBANGUNAN *THE TRANS ICON* SURABAYA

**Gita Okta Larasati**

Program Studi S1 Teknik Sipil, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya  
e-mail: [gitalarasati@mhs.unesa.ac.id](mailto:gitalarasati@mhs.unesa.ac.id)

**Gde Agus Yudha Prawira Adistana**

Dosen Jurusan Teknik Sipil, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya  
e-mail: [gdeadistana@unesa.ac.id](mailto:gdeadistana@unesa.ac.id)

## Abstrak

Keadaan sejahtera secara fisik, mental dan sosial yang utuh merupakan kesehatan yang diperlukan setiap individu. Kesehatan tidak hanya diperoleh dengan fisik yang baik dan kuat tetapi mental atau pikiran juga perlu diperhatikan agar tidak menjadi stres. Pentingnya arti kesehatan mental pekerja bagi perusahaan menjadi landasan dilakukan penelitian terkait hubungan beban kerja dengan stres kerja. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui korelasi dan besar pengaruh beban kerja terhadap stres kerja, serta mengidentifikasi tingkat beban kerja dan stres kerja pada pekerja proyek konstruksi ini. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian survei dengan mengumpulkan informasi dari responden. Jenis penelitian bersifat kuantitatif karena dianalisis dalam perhitungan angka statistik. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui tingkat beban kerja dan tingkat stres kerja. Analisis bivariat dengan uji *Spearman's-rho* digunakan untuk mengetahui hubungan beban kerja dengan stres kerja. Responden penelitian ini terdapat 48 orang yang merupakan pekerja proyek bagian *finishing* yaitu pekerja keramik, dinding, plafon dan MEP. Dari hasil penelitian diperoleh mayoritas responden mengalami beban kerja tingkat sedang sebanyak 69% atau 33 responden dan sebanyak 32 responden atau 67% mengalami stres kerja tingkat sedang. Hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada pekerja konstruksi bagian *finishing* mendapatkan nilai korelasi sebesar 0,512 yang artinya hubungan keduanya bernilai kuat. Variabel beban kerja memberikan pengaruh sebanyak 30% kepada stres kerja sehingga berbagai faktor lain yang tidak dianalisis dalam pembahasan ini mempengaruhi stres kerja sebanyak 70%.

**Kata Kunci:** beban kerja, stres kerja, pekerja konstruksi.

## Abstract

*A State of complete physical, mental and social well-being is a health that is needed by every individual. Healthy isn't only good and strong physical but mental health also needs to be considered so as not to become stressed. The importance of workers' mental health to companies as the foundation for research into the relation between workload and work stress. The focus of this research was to find out the correlation and the effect of workload on stress, also to make sure many levels of workload and stress at work on the workers this construction project. The research method used a survey research by collecting information from respondents. This type of research is quantitative because it is analyzed in the calculation of statistic. Univariate analysis used to observe the level workload and the level stressed of works. As for bivariate analysis with Spearman's-rho test used to observe relation of workload and stressed. The respondents of this study there are 48 person who are construction workers in the finishing division consist of installed the ceramics, wall, plafond and MEP. The result showed majority of respondents felt moderate level workload as much as 69% or 33 respondents and 32 respondents or 67% have been moderate level stressed of working. The relation of workload and stressed in finishing division's employer get 0,512 correlations point which means it included in high category. The workload variable has an effect of 30% on work stress so that other factors not discussed in the research affecting work stress up to 70%.*

**Keywords:** workload, stress at work, construction workers

## PENDAHULUAN

Perkembangan pembangunan konstruksi di Indonesia mengalami kemajuan pesat dari waktu ke waktu seiring dengan pertumbuhan ekonomi pada daerah tersebut. Sebuah berita dari Lamudi (2021) mengatakan bahwa kota Surabaya dan Medan menjadi kota besar setelah Jakarta yang berpotensi membangun gedung pencakar langit karena adanya pertumbuhan bisnis dan ekonomi secara

signifikan. Hal ini membuat perusahaan yang bergerak pada bidang konstruksi di Surabaya sangat dibutuhkan untuk pembangunan gedung tinggi sebagai tempat berbisnis. Dalam pelaksanaan pembangunan gedung, Husen (2011:60) mengidentifikasi bahwa kegiatan proyek konstruksi membutuhkan tiga konsentrasi atau *Triple Constraints* yang saling berkaitan dengan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) yaitu manajemen mutu,

manajemen waktu dan manajemen biaya. Keterkaitan tiga konsentrasi dengan K3 harus ditetapkan secara detail untuk meminimalkan kesalahan dan proyek bisa tercapai sesuai dengan tujuan proyek.

Publikasi data dari WHO (2010:1) menjelaskan jika K3 menjadi perhatian yang penting bagi ratusan juta pekerja di seluruh dunia terutama masalah kesehatan. Kesehatan merupakan keadaan sejahtera secara fisik, mental dan sosial yang utuh tidak hanya terbebas dari penyakit. Searah dengan hal yang berhubungan dengan kesehatan, menurut WHO (2010:6) tempat kerja yang sehat adalah tempat bagi pekerja dan pemimpin/atasan bekerjasama untuk proses menjadi yang lebih baik dengan melindungi dan meningkatkan kesehatan, keselamatan dan kesejahteraan semua pekerja. Beberapa hal yang berpengaruh untuk menciptakan tempat kerja yang sehat adalah lingkungan kerja fisik, lingkungan kerja psikososial, sumber daya kesehatan pribadi dan keterlibatan perusahaan dalam organisasi perusahaan. Kesehatan tidak hanya diperoleh dengan fisik yang baik dan kuat tetapi mental atau pikiran juga perlu diperhatikan. Sebuah survei yang dilakukan Glaslow Caledonian University pada tahun 2017-2019, pekerja industri konstruksi mengalami krisis kesehatan mental dengan peningkatan tiga kali lipat kemungkinan bunuh diri karena stres masalah keuangan (Steers, 2021).

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang di atas, muncul ketertarikan untuk dilakukan penelitian tentang kesehatan mental mengenai stres kerja yang salah satu penyebabnya adalah beban kerja. Pentingnya arti kesehatan mental pekerja bagi perusahaan menjadi landasan dilakukan penelitian terkait hubungan beban kerja dengan stres kerja. Hal ini pernah diteliti sebelumnya mengenai hubungan beban kerja dengan stres kerja dalam beberapa bidang atau sektor pekerjaan. Penelitian Shabbir & Naqvi (2017) membahas tentang hubungan beban kerja dan stres kerja pada karyawan agen wisata di Islamabad Pakistan. Hasil penelitian mengungkapkan adanya korelasi positif dan hubungan yang signifikan antara stres kerja dan beban kerja. Dalam jurnal Alkubaisi (2015) responden penelitian ini merupakan orang yang bekerja di sektor perbankan. Hasil penelitian dari Alkubaisi menjelaskan adanya hubungan beban kerja dan stres kerja yang signifikan yaitu beban kerja menjadi salah satu penyebab utama terjadinya stres kerja pada sektor perbankan. Pada industri di bidang teknik, penelitian tentang hubungan beban dan stres kerja juga sudah dilakukan seperti penelitian dari Prasetyono (2015) menemukan tiga faktor utama yang membuat stres kerja bagi karyawan kontraktor di Surabaya yaitu faktor beban kerja & waktu, faktor pengembangan karir dan faktor lingkungan kerja. Sebagai perbandingan, penelitian Lestari dan Ratnasari (2018) menjelaskan tentang penelitian karyawan yang mengerjakan perbaikan kapal dan bergerak di industri logam dasar baja menunjukkan hasil analisis beban kerja secara parsial mempengaruhi stres kerja tetapi tidak signifikan dan nilai korelasinya negatif atau tidak searah. Terdapat penelitian lain dari Wijayanti, dkk (2016) yang mengungkapkan bahwa pekerja fabrikasi, bekisting dan pengecoran di salah satu

perusahaan kontraktor memiliki tingkat beban kerja berat dan tingkat stres ringan sehingga beban kerja dengan tingkat stres tidak mempunyai hubungan yang signifikan.

Melihat dari permasalahan yang mengungkapkan perbedaan hasil pada penelitian sebelumnya, maka fokus yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah “Hubungan antara Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Pekerja Proyek Pembangunan Gedung *The Trans Icon* Surabaya”. Analisis yang dilakukan untuk mencari hubungan atau korelasi dari kedua variabel adalah analisis bivariat. Menurut Sujarweni dan Endrayanto (2012:60) analisis ini terbagi menjadi beberapa metode yang salah satunya bisa digunakan untuk mencari korelasi sesuai dengan hasil distribusi data yaitu metode *Product Moment Pearson*, metode *Spearman-rho* dan metode *Kendall Tau*. Tujuan dilakukan penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat beban kerja pada pekerja proyek konstruksi pembangunan *The Trans Icon* Surabaya.
2. Mengetahui tingkat stres kerja pada pekerja proyek konstruksi pembangunan *The Trans Icon* Surabaya.
3. Menganalisis korelasi dan besar pengaruh beban kerja terhadap stres kerja pada pekerja proyek konstruksi pembangunan *The Trans Icon* Surabaya.

Hipotesis atau asumsi sementara dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada pekerja proyek pembangunan *The Trans Icon* Surabaya.

Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 12 Tahun 2008 menyebutkan bahwa beban kerja adalah besaran pekerjaan yang harus dipikul oleh suatu jabatan atau unit organisasi dan merupakan hasil kali antara volume kerja dan waktu. Beban kerja dapat diukur tingkatannya menggunakan pengukuran atau analisis beban kerja. Beban kerja dianalisis untuk melihat besar beban kerja yang dirasakan pekerja, jabatan/kedudukan yang dipegang dan bentuk kolaborasi dalam tim kerja secara keseluruhan. Terdapat dua faktor yang bisa menyebabkan beban kerja yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam tubuh pekerja itu sendiri akibat dari reaksi beban kerja eksternal yang dijelaskan dalam dua hal yaitu somatis seperti umur, jenis kelamin, status gizi dan psikis seperti motivasi, kepercayaan, kepuasan dan persepsi. Faktor eksternal berasal dari luar tubuh pekerja seperti besaran tugas yang diberikan, organisasi kerja, dan lingkungan kerja (Tarwaka dkk, 2004:95).

Menurut Koesomowidjojo (2017:33) terdapat empat indikator beban kerja yaitu indikator pertama mengenai target yang harus dicapai pekerja seperti target waktu yang sedikit membuat beban kerja semakin besar. Indikator kedua yaitu kondisi pekerjaan yang mencakup tentang pemahaman pekerjaan dan pengambilan keputusan dengan tepat dan cepat pada saat melakukan tugas atau saat mengatasi kejadian yang tak terduga. Indikator ketiga adalah penggunaan waktu kerja yang harus sesuai dengan *Standard Operating Procedure* (SOP) agar bisa meminimalisir beban kerja. Indikator terakhir adalah lingkungan kerja yang dapat mempengaruhi seorang pekerja dalam bekerja seperti suasana dan sifat rekan kerja. Beban kerja yang terlalu banyak memberikan dampak bagi individu itu sendiri seperti lelah secara fisik,

mental dan emosional. Namun, beban kerja juga bisa menimbulkan efek jenuh, hidup monoton, menurunkan produktivitas kerja, hingga meremehkan pekerjaan jika seseorang merasakan beban kerja yang terlalu sedikit. Dampak negatif dari beban kerja menurut jurnal Irawati dan Carollina (2017) adalah kualitas kerja menurun, adanya keluhan terkait hasil kerja dan kenaikan tingkat absensi. Hal ini, sejalan dengan berita tentang kekhawatiran Menteri Perhubungan yaitu Budi Karya Sumadi mengenai kecelakaan kerja pekerja konstruksi karena adanya beban kerja berlebihan membuat kualitas kerja menurun dan menjadi tidak fokus pada pekerjaan (Setiawan, 2018).

Stres kerja merupakan reaksi secara psikologis hingga fisik akibat dari perubahan kondisi internal maupun kondisi eksternal pekerja sehingga menghambat pekerjaan dan mempengaruhi hasil kerja individu itu sendiri (Izzati & Mulyana, 2019:58). Terjadi suatu ketegangan yang menciptakan stres karena adanya ketidakseimbangan antara sumber daya dan tuntutan di tempat kerja. Perbedaan sumber daya & tuntutan yang semakin tinggi dan tidak seimbang membuat tingkat stres yang dialami pekerja juga semakin tinggi (Asih dkk, 2018:1). Menurut Izzati & Mulyana (2019:60) terdapat dua faktor penyebab sumber stres atau stressor antara lain faktor-faktor di dalam pekerjaan seperti tempat kerja, isi pekerjaan yang berhubungan dengan beban kerja, pekerjaan yang tidak mendukung pengembangan karir, serta hubungan interpersonal dalam bekerja yaitu hubungan dengan atasan dan rekan kerja. Selain itu, terdapat faktor-faktor di luar pekerjaan seperti perubahan struktur kehidupan, sedikitnya dukungan sosial yang didapat, *locus of control* atau lokus kendali yaitu cara pandang seseorang atas semua yang terjadi di hidupnya, harga diri, kepribadian yang berbeda setiap orang dan memahami kemampuan diri sendiri agar dapat mengendalikannya terhadap semua kondisi dan situasi yang membuat stres.

Indikator stres kerja dijelaskan Robbin & Judge (dalam Budiasa 2021:27) meliputi tiga indikator yaitu indikator psikologis seperti perasaan gelisah, mudah marah, mudah cemas, hilangnya konsentrasi, tidak komunikatif, mudah bosan, banyak melamun, hilangnya kreativitas dan lelah secara mental. Indikator fisiologis seperti peningkatan denyut jantung dan tekanan darah, kelelahan fisik yang datang lebih cepat, kepala terasa berat, gangguan pernapasan, tidur yang terganggu dan keringat dingin yang muncul secara berulang. Terakhir indikator perilaku yaitu menunda dan menghindari pekerjaan, perilaku makan yang tidak normal, melakukan sabotase, menurunnya hubungan antar rekan kerja, serta mengingkarnya perilaku negatif. Stres kerja bisa berdampak positif jika orang tersebut dapat menjadikan stres sebagai bahan memotivasi diri sendiri dan bisa berdampak negatif jika orang tersebut hanya akan merusak dan membahayakan diri sendiri bahkan orang lain. Beban yang diterima pekerja jika tidak dikelola dengan baik dapat mengakibatkan stres kerja yang berdampak pada beberapa aspek yaitu aspek individual, perilaku, psikologis, kesehatan dan perusahaan (Asih dkk, 2018:44).

## METODE

Pada penelitian ini digunakan metode penelitian survei dengan cara mengumpulkan data dari penyebaran kuesioner yang dibagikan kepada pekerja proyek bagian *finishing* untuk pembangunan *The Trans Icon* Surabaya. Jenis penelitian bersifat kuantitatif karena pengambilan data, pengujian data dan hasil rangkuman informasi penelitian dianalisis dalam bentuk angka menggunakan statistik. Pengambilan data dilakukan dengan membagikan kuesioner yang menggunakan skala ordinal sebagai penilaian. Kisi-kisi kuesioner beban kerja dan stres kerja dapat dilihat pada Tabel 1 dan 2.

Tabel 1. Kuesioner Beban Kerja

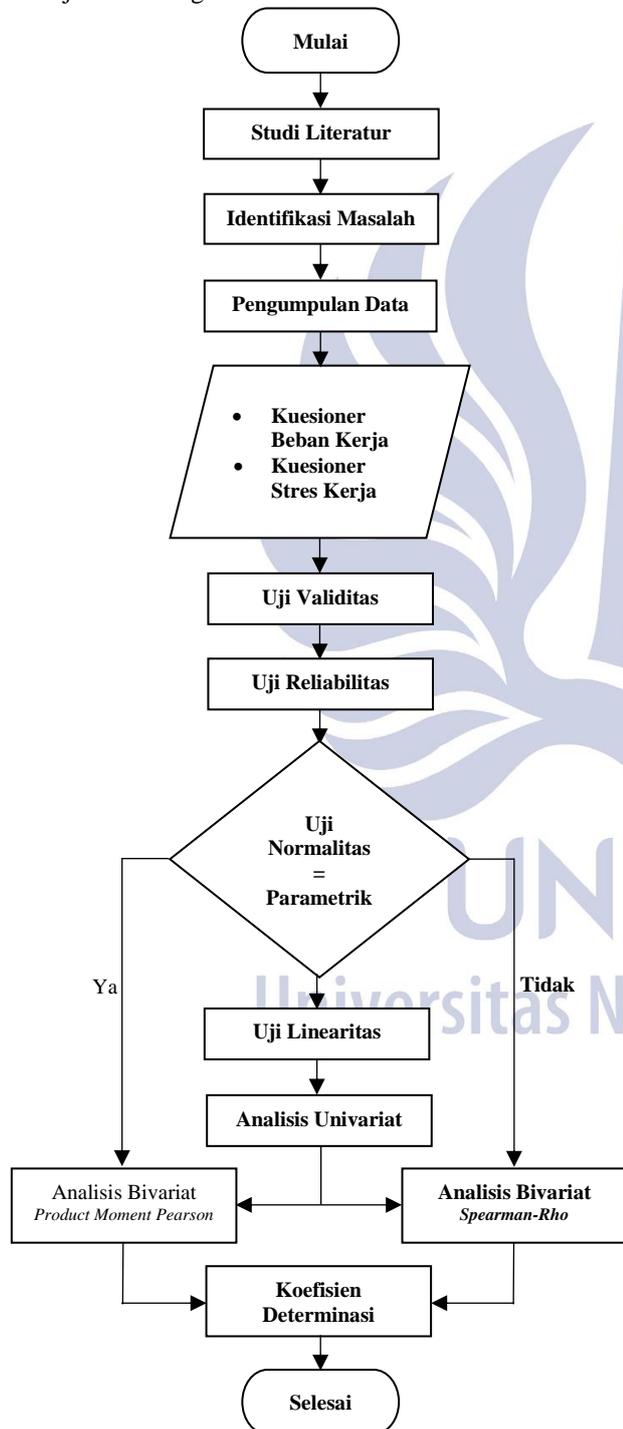
Pernyataan		Kisi-Kisi Kuesioner
Target	X1	Target pekerjaan terlalu tinggi.
	X2	Tupoksi dijelaskan oleh atasan.
	X3	Target pekerjaan tercapai.
	X4	Pekerjaan bersifat mendadak.
Kondisi	X5	Memperhatikan prosedur kerja.
	X6	Pekerjaan dapat dipahami dengan baik.
	X7	Pekerjaan sesuai kemampuan pekerja.
	X8	Menyelesaikan pekerjaan yang sulit.
Waktu	X9	Tetap bekerja di akhir pekan atau libur.
	X10	Waktu penyelesaian terlalu singkat.
	X11	Datang tepat waktu sesuai jam kerja.
	X12	Selalu di dalam proyek selama jam kerja.
	X13	Menyelesaikan pekerjaan tepat waktu.
Lingkungan	X14	Lingkungan kondusif dukung lancar kerja.
	X15	Giat bekerja dalam semua kondisi.
	X16	Beretika dengan baik di dalam & luar proyek.

Tabel 2. Kuesioner Stres Kerja

Pernyataan		Kisi-Kisi Kuesioner
Psikologis	Y1	Mudah tersinggung perkataan rekan kerja.
	Y2	Susah berkonsentrasi ketika lelah.
	Y3	Penat ketika bekerja di akhir pekan atau libur.
	Y4	Tidak semangat ketika upah terlambat.
	Y5	Terbebani ketika diberikan target oleh atasan.
Fisiologis	Y6	Sakit kepala ketika mencium bahan kimia di proyek.
	Y7	Mudah letih karena kerja dengan kekuatan fisik.
	Y8	Susah tidur karena tidur dengan rekan kerja.
	Y9	Gangguan pernafasan di proyek.
	Y10	Mudah pegal dengan rutinitas pekerjaan.
Perilaku	Y11	Perbedaan pendapat dengan rekan kerja.
	Y12	Menghindari kerja di luar kemampuan.
	Y13	Mudah lupa ketika terbebani tuntutan pekerjaan.
	Y14	Tidak antusias dalam pekerjaan rumit.
	Y15	Perilaku atasan mempengaruhi kinerja.

Berdasarkan kisi-kisi kuesioner pada Tabel 1 dan 2, pembuatan kuesioner pernyataan berasal dari indikator setiap variabel yang sudah dijelaskan sebelumnya yaitu

terdapat empat indikator beban kerja dan tiga indikator stres kerja. Pengembangan indikator-indikator tersebut menghasilkan 16 pernyataan untuk kuesioner beban kerja dan 15 pernyataan untuk kuesioner stres kerja. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini ada dua jenis yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen adalah beban kerja sedangkan variabel dependen adalah stres kerja. Hal ini dikarenakan tingkat beban kerja dapat mempengaruhi tingkat stres kerja. Dalam penelitian terdapat tahap pengerjaan yang diringkas dalam bentuk *flowchart* atau alur penelitian yang ditunjukkan sebagai berikut.



Gambar 1. Diagram Alur Penelitian

Dari alur penelitian pada Gambar 1 dapat dijelaskan bahwa penelitian ini diawali dengan studi literatur, indentifikasi masalah dan pengumpulan data. Data yang diambil adalah kuesioner beban kerja dan stres kerja kemudian dilakukan beberapa pengujian secara statistik. Pada uji normalitas untuk melihat distribusi data, hasil yang didapatkan adalah nonparametrik atau data tidak berdistribusi normal sehingga analisis bivariat yang digunakan adalah metode *Spearman-rho*. Selanjutnya, dilakukan dua analisis yaitu analisis univariat untuk mengetahui tingkat setiap variabel dan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan kedua variabel. Perhitungan koefisien determinasi digunakan untuk mengidentifikasi pengaruh variabel bebas (beban kerja) terhadap variabel terikat (stres kerja).

Populasi penelitian ini didapatkan dari pekerja proyek bagian *finishing* pada pembangunan *The Trans Icon* Surabaya yang terdiri dari pekerja keramik, dinding, plafon dan MEP sebanyak 90 orang. Sampel penelitian dihitung menggunakan perhitungan Yamane dengan tingkat kesalahan ditolerir hingga 10%, maka dapat diketahui jumlah sampel yang akan diteliti sebanyak 48 orang pekerja proyek tersebut. Jenis sampel penelitian yang digunakan adalah *stratified sampling* dengan membagi ke dalam beberapa kategori yaitu bagian pemasangan keramik, dinding, plafon dan MEP. Kemudian sampel dipilih dengan menggunakan *simple random sampling* atau pemilihan secara acak sesuai dengan kriteria responden yang dibutuhkan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan sebagai instrumen pengukuran adalah kuesioner yang dibagikan secara langsung atau *offline* kepada pekerja. Pekerja yang bersedia menjadi responden dapat memberikan tanda centang pada setiap pernyataan yang telah dirancang peneliti dengan jawaban sesuai keadaan responden. Dalam melakukan pengambilan data digunakan skala ordinal sebagai penilaian kuesioner kemudian skala tersebut diubah menjadi sebuah angka. Karakteristik dari skala ordinal yaitu jarak antar skala tidak diketahui dengan pasti meskipun terdapat batas yang jelas pada nilainya. Ranking penilaian skala ordinal terdiri dari (1) tidak pernah, (2) sangat jarang, (3) kadang-kadang, (4) sering sekali dan (5) selalu. Setelah itu dilakukan perhitungan analisis data maka dibagi menjadi tiga kategori yaitu kategori rendah, sedang dan tinggi.

Teknik analisis data menggunakan bantuan aplikasi program komputer untuk pengamatan statistika dan program komputer untuk pengolahan angka. Sebelum menganalisis tingkat variabel dan hubungan antara kedua variabel, terdapat beberapa pengujian dalam mengolah data yaitu uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, dan uji linearitas. Setelah mengolah data, dilakukan analisis data yang terbagi menjadi dua bagian yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menganalisis masing-masing tiap variabel, hasil penelitian yang dihasilkan berupa persentase dan jumlahnya pada setiap variabel. Analisis bivariat hanya dilakukan pada dua variabel yang akan diteliti dan memiliki kemungkinan bahwa kedua variabel tersebut berhubungan atau mempunyai korelasi

(Notoatmodjo dalam Panengah, 2012:41). Cara mengolah data dan menganalisis data dijelaskan sebagai berikut:

### Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk meninjau setiap pernyataan kuesioner yang digunakan pada penelitian merupakan data yang valid atau tidak valid. Hasil uji yang menunjukkan pernyataan valid maka dapat digunakan untuk pengujian selanjutnya sedangkan pernyataan yang tidak valid tidak dapat digunakan untuk pengujian selanjutnya. Uji validitas bisa dihitung dengan menggunakan dua aplikasi yaitu aplikasi program komputer untuk pengamatan statistika dan aplikasi program komputer untuk pengolahan angka, kemudian hasil perhitungan dapat dibandingkan dengan dua syarat yaitu:

1. Jika hasil nilai pada aplikasi program komputer untuk  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel maka dikatakan valid;
2. Jika nilai signifikansi  $<$  0,05 pada aplikasi program komputer untuk pengamatan statistika maka pernyataan dikatakan valid.

Rumus uji validitas untuk melihat nilai tiap pernyataan pada kuesioner dijelaskan sebagai berikut (Sujarweni & Endrayanto, 2012:177):

$$r = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N\sum x^2 - x^2][N\sum y^2 - y^2]}} \quad (1)$$

Keterangan:

$r$  = validitas hitung  
 $N$  = banyaknya sampel

Sebelum melakukan uji validitas sebaiknya mencari nilai  $r$  tabel dengan menghitung nilai *degree of freedom* (df).

df =  $N - 2$   
 df =  $48 - 2$   
 = 46 (dengan taraf signifikansi 5%)

Tabel *r two tail product moment* pada buku Ghozali (2018) bernilai 0,2845.

### Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dibutuhkan untuk mengetahui setiap item pernyataan yang diajukan dapat dikatakan konsisten atau tidak. Pengambilan keputusan uji ini bisa dilakukan dengan menggunakan dua aplikasi yaitu aplikasi program komputer untuk pengamatan statistika dan aplikasi program komputer untuk pengolahan angka, kemudian dilihat pada bagian hasil nilai *Cronbach's Alpha*  $>$  0,70 (nilai yang ditetapkan) maka pernyataan dapat dikatakan reliabel. Butir-butir pernyataan yang dimasukkan pada uji reliabilitas hanya pernyataan yang telah dikatakan valid sehingga untuk pernyataan yang tidak valid dinyatakan gugur atau dapat dilakukan uji validitas ulang dengan pernyataan berbeda dalam indikator yang sama. Sujarweni & Endrayanto (2012:186) menyatakan rumus yang digunakan pada uji reliabilitas dijelaskan sebagai berikut:

$$r = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right] \quad (2)$$

Keterangan:

$r$  = reliabilitas hitung  
 $k$  = jumlah butir pernyataan  
 $\sum \sigma_b^2$  = jumlah varians butir  
 $\sigma_t^2$  = varians total

### Uji Normalitas

Pengujian normalitas digunakan untuk melihat data tersebut berdistribusi normal atau tidak berdistribusi normal. Data yang berdistribusi normal sering disebut dengan data parametrik sedangkan data yang tidak berdistribusi normal disebut dengan data nonparametrik. Hasil dari uji normalitas juga dibutuhkan untuk mengetahui metode yang akan digunakan pada analisis bivariat. Hasil nilai signifikansi  $>$  0,05 maka data dianggap berdistribusi normal. Perhitungan uji normalitas menggunakan aplikasi program komputer untuk pengamatan statistika. Rumus yang digunakan untuk perhitungan uji normalitas dirumuskan sebagai berikut (Muhidin & Abdurahman, 2017:76):

$$\chi^2 = \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e} \quad (3)$$

Keterangan:

$f_o$  = frekuensi yang diharapkan  
 $f_e$  = frekuensi data hasil observasi

### Uji Linearitas

Pengujian linearitas menjadi salah satu uji yang harus dilakukan sebelum menganalisis korelasi atau hubungan antar variabel. Pengujian dilakukan agar bisa mengamati spesifikasi yang digunakan sudah benar atau tidak. Jika fungsi yang digunakan sudah empiris maka hasil uji akan berbentuk linier. Hubungan yang linier mengartikan pengaruh variabel independen berbanding lurus dengan variabel dependen dan hubungan nonlinier mengartikan pengaruh variabel independen berbanding terbalik terhadap variabel dependen. Perhitungan uji linieritas menggunakan aplikasi program komputer untuk pengamatan statistika, jika hasil nilai *Deviation from Linearity*  $>$  0,05 (nilai yang ditetapkan) maka bisa dinyatakan terdapat hubungan yang linier antara kedua variabel.

### Analisis Univariat

Hasil dari analisis univariat ini berfungsi untuk menggambarkan atau menjelaskan tingkat setiap variabel yang diteliti, yaitu tingkat variabel beban kerja dan tingkat variabel stres kerja. Cara menganalisis univariat dengan menggunakan bantuan aplikasi program komputer untuk pengolahan angka, kemudian membuat kategori untuk setiap variabel. Kategori dibagi menjadi tiga tingkat yaitu rendah, sedang dan tinggi. Rumus yang digunakan untuk pembagian kategori dijabarkan seperti berikut ini (Kurnia dkk, 2018):

$$\text{Rendah} = X < M - 1SD \quad (4)$$

$$\text{Sedang} = M - 1SD \leq X < M + 1SD \quad (5)$$

$$\text{Tinggi} = X \geq M + 1SD \quad (6)$$

Keterangan:

$M$  = nilai mean  
 $SD$  = standar deviasi

### Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan perhitungan statistik dengan berbagai metode yang digunakan untuk melakukan pengamatan terhadap hubungan atau korelasi antara kedua variabel. Menurut Sujarweni dan Endrayanto (2012:60)

mengetahui nilai korelasi atau hubungan antara kedua variabel dibedakan menjadi dua cara kerja bergantung pada hasil uji normalitas. Jika data termasuk data parametrik maka bisa menggunakan metode *Product Moment Pearson* sedangkan untuk data nonparametrik bisa menggunakan metode *Spearman-rho* atau metode *Kendall Tau*. Jadi sebelum memulai perhitungan analisis bivariat, uji normalitas harus dihitung terlebih dahulu. Menurut Sujarweni & Endrayanto (2012:61) metode *Spearman-rho* dihitung menggunakan rumus:

$$\rho = 1 - \frac{6\sum b_i^2}{n(n^2-1)} \quad (7)$$

Keterangan:

- $\rho$  = koefisien korelasi *spearman*
- $b_i$  = selisih ranking tiap pengamatan
- $n$  = jumlah sampel pengamatan

Nilai koefisien korelasi dikategorikan dalam beberapa kelompok untuk menentukan arah dan kekuatan korelasi yang dijelaskan seperti berikut ini:

0,00 – 0,20 korelasi sangat lemah

0,21 – 0,40 korelasi lemah

0,41 – 0,70 korelasi kuat

0,71 – 0,90 korelasi sangat kuat

0,91 – 0,99 korelasi sangat kuat sekali

1 bernilai korelasi sempurna

Nilai korelasi yang positif (+) menandakan bahwa arah kedua variabel searah yaitu jika terjadi kenaikan pada variabel beban kerja maka terjadi kenaikan juga pada variabel stres kerja. Nilai korelasi yang negatif (-) menandakan bahwa arah kedua variabel berlawanan atau jika terjadi kenaikan pada variabel beban kerja maka terjadi penurunan pada variabel stres kerja.

### Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi ( $R^2$ ) dihitung untuk memperkirakan seberapa besar pengaruh variabel bebas dapat mengubah variabel terikat dengan melihat hasil nilai koefisien mulai dari nol hingga satu. Jika hasil mengarah ke nilai satu mengartikan bahwa variabel bebas berkontribusi besaar untuk memprediksi perubahan variabel terikat (Ghozali, 2018:97). Dari pernyataan tersebut dapat diringkas jika nilai determinan mendekati satu maka pengaruh variabel beban kerja sangat besar untuk variabel stres kerja sedangkan jika nilai determinan nol maka variabel stres kerja tidak terpengaruh sama sekali oleh variabel beban kerja. Perhitungan koefisien determinasi dapat menggunakan aplikasi program komputer untuk pengamatan statistika.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada industri di bidang teknik yaitu kontraktor PT. Total Bangun Persada. Perusahaan PT. Total Bangun Persada berpusat di jalan Letjen. S. Parman Kav. 106, Jakarta Barat. Perusahaan ini berdiri sejak 4 September 1970 dengan fokus sebagai pelaksana konstruksi bangunan gedung bertingkat. Perusahaan PT. Total Bangun Persada saat ini sedang mengerjakan beberapa proyek di Surabaya yang salah satunya merupakan proyek pembangunan gedung *The Trans Icon*

Surabaya. Proyek ini berada di Jl. Ahmad Yani No. 260, Siwalankerto, Surabaya Provinsi Jawa Timur. Pemilik proyek bangunan ini adalah PT. Trans Properti Indonesia yang merupakan proyek pembangunan untuk pusat perbelanjaan sebanyak 6 lantai, perkantoran sebanyak 21 lantai, apartemen dan hotel sebanyak 33 lantai dalam satu wilayah yang sama.

Sejak bulan Agustus 2021, proyek pembangunan *The Trans Icon* Surabaya telah memasuki tahap *finishing*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2022 yaitu setelah hari libur dan cuti lebaran. Responden yang menjadi penelitian adalah pekerja konstruksi bagian *finishing* yaitu pekerja keramik, dinding, plafon dan MEP. Pekerja konstruksi yang dipekerjakan oleh PT. Total Bangun Persada bagian *finishing* merupakan kerjasama dengan beberapa sub-kontraktor untuk menyediakan pekerja yang dibutuhkan sesuai dengan keahlian masing-masing. Terdapat 48 pekerja konstruksi yang bersedia menjadi responden. Dasar pemilihan responden pekerja bagian *finishing* karena peneliti menganggap masih sedikit penelitian yang membahas tentang pekerja pada bagian tersebut dan juga ingin mengetahui seberapa besar tingkat beban maupun stres kerja yang dirasakan pekerja pada bagian *finishing*.

### Karakteristik Subjek Penelitian

#### 1. Jenis kelamin

Berdasarkan Tabel 3, terdapat 48 orang pekerja konstruksi bersedia dijadikan responden penelitian diantaranya ada 45 orang dengan jenis kelamin laki-laki dan 3 orang dengan jenis kelamin perempuan.

Tabel 3. Kategori Jenis Kelamin

Kategori	Jumlah	Persentase
Laki-laki	45	94%
Perempuan	3	6%
Total	48	100%

#### 2. Usia/Umur

Hasil data kuesioner pada Tabel 4 menunjukkan usia pekerja konstruksi yang menjadi responden mayoritas berusia 21 – 30 tahun, maka produktivitas kerja dapat terlaksana dengan baik. Hal ini dijelaskan oleh Almutahar (2014) yang berpendapat bahwa usia menjadi faktor ketiga yang mempengaruhi produktivitas pekerja sehingga kemampuan pekerja dalam menyelesaikan pekerjaan dengan baik dipengaruhi oleh usia/umur. Berat beban pekerjaan juga bisa dipengaruhi oleh usia karena menjadi salah satu faktor internal pengaruh beban kerja (Tarwaka dkk, 2004:95).

Tabel 4. Kategori Usia/Umur

Kategori	Jumlah	Persentase
≤ 20 tahun	2	4%
21-30 tahun	17	35%
31-40 tahun	16	33%
41-50 tahun	13	27%
Total	48	100%

3. Pendidikan terakhir

Pada Tabel 5 hasil data didapatkan bahwa pendidikan terakhir responden adalah SMP, SMA dan SMK yang sebagian besar pekerja mempunyai tingkat pendidikan terakhir yaitu SMP.

Tabel 5. Kategori Pendidikan Terakhir

Kategori	Jumlah	Persentase
SMP	29	60%
SMK	12	25%
SMA	7	15%
Total	48	100%

4. Lama bekerja

Lama bekerja atau pengalaman bekerja menjadi salah satu faktor terbesar yang mempengaruhi produktivitas pekerjaan selain usia atau umur (Almutahar, 2014). Berdasarkan Tabel 6, kategori lama bekerja responden menjadi pekerja konstruksi paling banyak dalam waktu 16 – 20 tahun. Pekerjaan ini termasuk dalam pekerja lepas dengan melakukan pekerjaan hanya ketika ada panggilan dari atasan tetapi sedikit banyak responden sudah memahami pekerjaan dan tugas mereka.

Tabel 6. Kategori Lama Bekerja

Kategori	Jumlah	Persentase
1-5 tahun	7	15%
6-10 tahun	13	27%
11-15 tahun	11	23%
16-20 tahun	17	35%
Total	48	100%

Uji Statistik Data

1. Uji Validitas

Hasil pengujian validitas bisa dilihat pada Tabel 7 dan Tabel 8. Terdapat satu butir pernyataan beban kerja yang tidak valid pada indikator penggunaan waktu pekerjaan sehingga pernyataan tersebut dinyatakan gugur. Pada butir pernyataan untuk stres kerja didapatkan dua butir pernyataan stres kerja yang tidak valid yaitu satu butir pernyataan dari indikator psikologis dan satu butir pernyataan dari indikator perilaku sehingga pernyataan dinyatakan gugur. Pernyataan pada kuesioner yang dinyatakan gugur atau tidak valid, maka tidak boleh digunakan untuk pengujian selanjutnya.

Tabel 7. Hasil Uji Validitas Beban Kerja

Pernyataan	r hitung	r tabel	Keterangan	
Target	X1	0,4173	0,2845	Valid
	X2	0,4058	0,2845	Valid
	X3	0,3780	0,2845	Valid
	X4	0,3020	0,2845	Valid
Kondisi	X5	0,5899	0,2845	Valid
	X6	0,5594	0,2845	Valid
	X7	0,5630	0,2845	Valid
	X8	0,3945	0,2845	Valid

Tabel 7. Hasil Uji Validitas Beban Kerja (Lanjutan)

Pernyataan	r hitung	r tabel	Keterangan	
Waktu	X9	0,5125	0,2845	Valid
	X10	0,3753	0,2845	Valid
	X11	0,4173	0,2845	Valid
	X12	0,0600	0,2845	Tidak Valid
	X13	0,5624	0,2845	Valid
Lingkungan	X14	0,4051	0,2845	Valid
	X15	0,4352	0,2845	Valid
	X16	0,5564	0,2845	Valid

Tabel 8. Hasil Uji Validitas Stres Kerja

Pernyataan	r hitung	r tabel	Keterangan	
Psikologis	Y1	0,0678	0,2845	Tidak Valid
	Y2	0,5286	0,2845	Valid
	Y3	0,5495	0,2845	Valid
	Y4	0,4462	0,2845	Valid
	Y5	0,5380	0,2845	Valid
Fisiologis	Y6	0,4729	0,2845	Valid
	Y7	0,4601	0,2845	Valid
	Y8	0,4022	0,2845	Valid
	Y9	0,4424	0,2845	Valid
	Y10	0,6645	0,2845	Valid
Perilaku	Y11	0,2333	0,2845	Tidak Valid
	Y12	0,4142	0,2845	Valid
	Y13	0,4918	0,2845	Valid
	Y14	0,3371	0,2845	Valid
	Y15	0,4416	0,2845	Valid

2. Uji Reliabilitas

Hasil perhitungan dengan menggunakan aplikasi program komputer pengamatan statistika menunjukkan hasil uji reliabilitas beban kerja dianggap dapat dipercaya karena nilai *Cronbach's Alpha* dari 15 item pernyataan yang valid adalah  $0,731 > 0,70$ . Hasil uji reliabilitas stres kerja juga dianggap dapat dipercaya karena nilai *Cronbach's Alpha* untuk 13 item pernyataan yang valid adalah  $0,719 > 0,70$ .

Tabel 9. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Ketentuan	Keterangan
Beban Kerja	0,731	0,7	Reliabel
Stres Kerja	0,719	0,7	Reliabel

3. Uji Normalitas

Dari hasil uji normalitas melalui program komputer untuk pengamatan statistika bagian nilai signifikansi untuk beban kerja bernilai  $0,03 < 0,05$  dan nilai signifikansi untuk stres kerja bernilai  $0,02 < 0,05$  sehingga data termasuk dalam kategori nonparametrik untuk kedua variabel. Jika hasil data menunjukkan nonparametrik, maka metode perhitungan yang digunakan untuk analisis bivariat bisa menggunakan metode *Spearman-rho*.

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	N	Sig.
Beban Kerja	0,134	48	0,030
Stres Kerja	0,139	48	0,020

## 4. Uji Linearitas

Hasil *output* dari aplikasi program komputer untuk pengamatan statistika menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) pada bagian *Deviation from Linearity* adalah  $0,624 > 0,05$ . Dari hasil tersebut bisa dikatakan terdapat hubungan yang linier dan pengaruh yang berbanding lurus antara beban kerja dengan stres kerja.

Tabel 11. Hasil Uji Linearitas

ANOVA TABLE		Sig.
Stres Kerja * Beban Kerja	(Combined)	0,045
	Linearity	0,000
	Deviation from Linearity	0,624

## Tingkat Beban Kerja dan Stres Kerja

Kategori tingkat beban kerja dan stres kerja dibagi menjadi tiga kelompok yaitu tinggi, sedang dan rendah dengan menggunakan analisis univariat. Penentuan kategori dapat dilihat pada Rumus 4, 5 dan 6. Perhitungan analisis ini menggunakan program komputer untuk pengolahan angka. Hasil analisis ini dijabarkan dalam Tabel 12 dan 13 dengan mayoritas pekerja atau responden menerima beban kerja tingkat sedang dan stres kerja tingkat sedang.

Tabel 12. Tingkat Beban Kerja

No.	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Tinggi	9	19%
2	Sedang	33	69%
3	Rendah	6	12%
Total		48	100%

Tabel 13. Tingkat Stres Kerja

No.	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Tinggi	5	10%
2	Sedang	32	67%
3	Rendah	11	23%
Total		48	100%

## Korelasi Beban Kerja dan Stres Kerja

Cara mengidentifikasi korelasi antara beban kerja dan stres kerja dapat dilakukan dengan analisis bivariat. Analisis ini menggunakan metode *Spearman-rho* karena hasil dari uji normalitas menunjukkan data nonparametrik. Berdasarkan Tabel 14 dari *output* program komputer untuk pengamatan statistika, hasil analisis bivariat dengan metode *Spearman-rho* menunjukkan nilai probabilitas atau signifikansi (*two-tailed*)  $0,00 < 0,05$  yang artinya terdapat hubungan signifikan diantara dua variabel. Nilai korelasinya adalah (+) 0,512 yang mempunyai arti bahwa korelasi/hubungan kedua variabel bernilai kuat dan nilai yang positif menunjukkan korelasi yang searah. Jadi, terdapat hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada penelitian ini dengan nilai yang signifikan dan searah.

Tabel 14. Hasil Metode *Spearman's-rho*

<i>Spearman's rho</i>		Beban Kerja	Stres Kerja
Beban Kerja	Correlation Coefficient	1,000	0,512**
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	48	48
Stres Kerja	Correlation Coefficient	0,512**	1,000
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	48	48

## Pengaruh Beban Kerja terhadap Stres Kerja

Besar pengaruh beban kerja terhadap stres kerja dapat diamati dengan melakukan perhitungan koefisien determinasi. Hasil perhitungan koefisien determinasi ditunjukkan pada Tabel 15 menggunakan program komputer untuk pengamatan statistika. Nilai koefisien determinasi pada "*R Square*" menunjukkan nilai 0,30 sehingga jika dibentuk ke dalam persentase maka variabel beban kerja memiliki pengaruh sebanyak 30% terhadap stres kerja dan berbagai faktor lain yang tidak dianalisis dalam pembahasan ini mempengaruhi stres kerja dengan total sebanyak 70%.

Tabel 15. Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,548 <sup>a</sup>	0,300	0,285	3,061

Dari hasil penelitian yang telah ditampilkan di atas, pembahasan yang akan dijelaskan terkait dengan analisis univariat, analisis bivariat dan koefisien determinasi. Berdasarkan hasil analisis univariat, responden pada penelitian ini sebagian besar mengalami beban kerja tingkat sedang. Total jumlah responden adalah 48 orang, beban kerja tingkat tinggi dirasakan oleh 9 orang (19%), beban kerja tingkat sedang dirasakan oleh 33 orang (69%) dan beban kerja tingkat rendah dirasakan oleh 6 orang (12%). Hasil penelitian untuk variabel stres kerja menunjukkan mayoritas stres kerja yang dialami responden adalah tingkat sedang. Stres kerja tingkat tinggi dialami sebanyak 5 orang (10%), stres kerja tingkat sedang dialami oleh 32 orang (67%) dan stres kerja tingkat rendah dialami oleh 11 orang (23%). Hasil analisis univariat tersebut selaras dengan jawaban kuesioner responden yang mengungkapkan modus atau nilai yang sering muncul dengan skor 4 "sering sekali" pada pernyataan beban kerja adalah pernyataan X1, X9, X10. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa target yang harus dicapai responden terlalu tinggi, tetap bekerja pada akhir pekan atau hari libur, dan waktu yang diberikan untuk menyelesaikan pekerjaan terlalu singkat. Begitu juga dengan hasil jawaban kuesioner responden untuk stres kerja pernyataan Y3, Y7, Y10 menunjukkan bahwa responden merasa penat bekerja di akhir pekan atau hari libur, pekerjaan dengan kekuatan fisik membuat tubuh menjadi letih, dan mengerjakan rutinitas proyek membuat badan menjadi pegal.

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan metode *Spearman-rho*, pekerja konstruksi bagian *finishing* untuk proyek pembangunan *The Trans Icon* Surabaya memiliki

hubungan yang bernilai kuat antara beban kerja dan stres kerja dengan nilai korelasi yaitu (+) 0,512. Hasil positif dari analisis bivariat menunjukkan hubungan kedua variabel yang searah yaitu ketika terjadi peningkatan nilai variabel beban kerja maka terjadi pula peningkatan pada nilai variabel stres kerja. Hubungan kedua variabel juga dinyatakan signifikan karena nilai probabilitas atau signifikansi (*two-tailed*)  $0,00 < 0,05$ . Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya dari Prasetyono (2015) menjelaskan bahwa salah satu faktor utama terjadinya stres kerja karyawan kontraktor merupakan beban kerja. Namun, penelitian ini juga menegaskan bahwa terdapat perbedaan hasil dengan penelitian Lestari dan Ratnasari (2018) yang mengatakan memang ada hubungan beban kerja dengan stres kerja tetapi tidak signifikan dan tidak searah. Hal yang sama terjadi pada penelitian Wijayanti, dkk (2016) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja terhadap stres kerja dengan hasil tingkat beban kerja yaitu tingkat berat sedangkan tingkat stres kerja ringan. Dari pembahasan mengenai analisis bivariat untuk mencari korelasi antara kedua variabel, maka hasil hipotesis penelitian yang sudah dibuat sebelumnya dapat diterima yang mengartikan adanya hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada pekerja proyek pembangunan *The Trans Icon* Surabaya.

Hasil dari koefisien determinasi pada penelitian ini menunjukkan variabel beban kerja memberikan pengaruh sebanyak 30% kepada stres kerja. Sesuai dengan pernyataan Izzati dan Mulyana (2019:60) menjelaskan bahwa beban kerja termasuk dalam salah satu unsur penyebab terjadinya stres kerja yang berasal dari dalam pekerjaan. Faktor penyebab stres lainnya yang berasal dari dalam pekerjaan adalah tempat kerja, syarat pekerjaan dan hubungan interpersonal. Terdapat juga faktor penyebab stres kerja yang berasal dari luar pekerjaan seperti perubahan kehidupan, dukungan sosial, *locus of control*, cara mengatasi masalah, kepribadian dan kemampuan. Jadi, berbagai kemungkinan faktor lain yang tidak dianalisis dalam pembahasan ini mempengaruhi stres kerja dengan total keseluruhan 70%.

## PENUTUP

### Simpulan

Kesimpulan yang bisa diambil sesuai dengan rumusan tujuan dan pembahasan analisis, yaitu:

1. Tingkat beban kerja bagian *finishing* untuk pembangunan *The Trans Icon* Surabaya termasuk dalam beban kerja tingkat sedang dengan perolehan persentase sebanyak 69% yang diperkuat dengan pernyataan responden bahwa target pekerjaan terlalu tinggi, tetap bekerja di akhir pekan & hari libur, waktu penyelesaian pekerjaan terlalu singkat.
2. Pekerja konstruksi bagian *finishing* untuk pembangunan *The Trans Icon* Surabaya sebesar 67% mengalami stres kerja tingkat sedang karena merasa penat bekerja di akhir pekan & hari libur, pekerjaan dengan kekuatan fisik membuat letih, mengerjakan rutinitas pekerjaan membuat badan mudah pegal.

3. Terdapat hubungan kuat dan searah dengan nilai korelasi 0,512 antara beban kerja dengan stres kerja pada pekerja bagian *finishing* untuk pembangunan *The Trans Icon* Surabaya. Variabel beban kerja memberikan pengaruh sebanyak 30% kepada stres kerja sedangkan 70% pengaruh disebabkan oleh variabel lain di luar penelitian ini.

### Saran

Dari kesimpulan yang telah diringkas, adapun saran yang dapat dikemukakan yaitu:

1. Tingkat beban kerja bagian *finishing* pada proyek ini termasuk dalam beban kerja tingkat sedang sehingga langkah efektif yang dapat dilakukan perusahaan untuk mengurangi beban kerja adalah mengoptimalkan tenaga kerja supaya pekerjaan dapat berjalan sesuai jadwal, jika sangat diperlukan untuk lembur sebaiknya pekerja diberi kompensasi atau apresiasi lebih agar semakin termotivasi dalam bekerja dan jika target pekerjaan masih belum tercapai sesuai rencana maka perusahaan bisa menambah jumlah pekerja. Hal ini juga bisa menjadi pembelajaran untuk kontraktor dan semua pekerja yang berhubungan dengan proyek pembangunan gedung tingkat tinggi selanjutnya.
2. Dalam mengupayakan tingkat stres kerja yang rendah untuk para pekerja, perusahaan diharapkan memberi kegiatan peregangan badan seperti senam dan olahraga-olahraga lain yang dilakukan secara rutin seperti tiap seminggu sekali untuk membantu menjaga kebugaran fisik dan mengurangi stres pada pekerja.
3. Keterbatasan penelitian ini adalah menggunakan dua variabel yaitu beban kerja dan stres kerja dengan hasil penelitian yang menjelaskan bahwa beban kerja memberikan pengaruh sebanyak 30% terhadap stres kerja dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini sehingga untuk peneliti selanjutnya diharapkan menambah variabel yang mempengaruhi terjadinya stres dalam bekerja.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alkubaisi, M. (2015). How can Stress Affect Your Work Performance? Quantitative Field Study on Qatari Banking Sector. *Business and Management Research Vol. 4 No. 1*.
- Almutahar, F. F. (2014). Pengaruh Usia, Pengalaman Kerja, Disiplin Kerja dan Motivasi Kerja terhadap Produktivitas Pekerja pada Pekerjaan Pemasangan Dinding Batako. *Universitas Tanjungpura*.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stress Kerja*. Semarang: Semarang University Press.
- Budiasa, K. (2021). *Beban Kerja dan Kinerja Sumber Daya Manusia*. Banyumas: CV. Pena Persada.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: UNDIP.
- Husen, A. (2011). *Manajemen Proyek Edisi Revisi*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Irawati, R., & Carrollina, D. A. (2017). Analisis Pengaruh Beban Kerja terhadap Kinerja Karyawan Operator pada PT. Giken Precision Indonesia. *Inovasi & Bisnis Vol. 5 No. 1*.

- Izzati, U. A., & Mulyana, O. P. (2019). *Psikologi Industri & Organisasi*. Surabaya: Bintang Surabaya.
- Koesomowidjojo, S. (2017). *Panduan Praktis Menyusun Analisis Beban Kerja*. Jakarta: Raih Asa Sukses.
- Kurnia, H., Royani, Y., Hendriana, H., & Nurfauziah, P. (2018). Analisis Kemampuan Komunikasi Matematik Siswa SMP ditinjau dari Resiliensi Matematik. *Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif Vol. 1 No. 5*.
- Lamudi. (2021, Desember 10). *Medan dan Surabaya Siap Menyusul Jakarta?* Diambil kembali dari Lamudi.co.id:<https://www.lamudi.co.id/journal/medan-dan-surabaya-siap-menyusul-jakarta/>
- Lestari, E. E., & Ratnasari, S. L. (2018). Pengaruh Konflik Interpersonal, Beban Kerja dan Komunikasi terhadap Stres Kerja Karyawan PT. Viking Engineering Batam. *Jurnal Trias Politika Vol. 2 No. 2*.
- Muhidin, S. A., & Abdurahman, M. (2017). *Analisis Korelasi, Regresi dan Jalur dalam Penelitian*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Panengah, Y. I. (2012). Hubungan antara Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Pekerja di Sentra Industri Gamelan Wirun Sukoharjo. *Universitas Sebelas Maret*.
- Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 12 Tahun 2008 tentang Pedoman Analisis Beban Kerja. (2008).
- Prasetyono, P. N. (2015). Faktor Penyebab Stres Kerja Karyawan Kontraktor di Surabaya. *TESIS-RC 142501*.
- Setiawan, S. R. (2018, Februari 22). *Menhub: Beban Pekerja Berlebihan Bisa Jadi Penyebab Kecelakaan Kerja*. Diambil kembali dari Kompas.com: <https://ekonomi.kompas.com/read/2018/02/22/231300426/menhub--beban-pekerja-berlebihan-bisa-jadi-penyebab-kecelakaan-kerja>
- Shabbir, B., & Naqvi, R. (2017). Impact of Workload and Job Complexity on Employee Job Performance with The Moderating Role of Social Support and Mediating Role of Job Stress: A Study of Travel Agencies in Rawalpindi, Islamabad and AJK. *Journal of Accounting and Marketing, Vol. 6 Issue 1*.
- Steers, S. (2021, June 14). *The Construction Industry: Facing a Mental Health Crisis*. Diambil kembali dari Constructiondigital:<https://constructiondigital.com/construction-projects/construction-industry-facing-mental-health-crisis>
- Sujarweni, W., & Endrayanto, P. (2012). *Statistika untuk Penelitian*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Tarwaka, Bakri, S. H., & Sudiajeng, L. (2004). *Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. Surakarta: UNIBA Press.
- Wijayanti, R. E., Denny, H. M., & Wahyuni, I. (2016). Assesment Beban Kerja terhadap Tingkat Stres pada Pekerja Fabrikasi, Bekisting dan Pengecoran di PT. X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol. 4 No. 4*.
- World Health Organization. (2010). *Healthy Workplaces: a Model for Action*. Switzerland: WHO Press.