

MENURUNKAN TINGKAT STRES KERJA PADA KARYAWAN MELALUI MUSIK

Intan Putri Dastia Lidyansyah

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
lidyansyahintan@gmail.com

Stres kerja merupakan bentuk dari ketidak seimbangan antara fisik dan psikis yang dapat menimbulkan kerugian bagi individu maupun organisasi yang terkait. Mendengarkan musik klasik Mozart merupakan salah satu cara untuk menurunkan tingkat stres kerja karyawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres kerja karyawan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan musik. Desain yang digunakan adalah *One Group Pre and Posttest Design*. Alat ukur yang digunakan adalah skala stres kerja. Subjek penelitian berjumlah 5 orang. Hasil penelitian menunjukkan nilai $Z = -2.032$ dan nilai $p = 0.042$ dimana hasil tersebut menyatakan bahwa terdapat perbedaan skor stres kerja sebelum dan sesudah perilaku mendengarkan musik.

Katakunci: Stres kerja, musik

Work stress is a form of imbalance between the physical and the psychic that can cause harm to individuals and organizations involved. Listening to Mozart classical music is one way to reduce employee stress levels. This study aims to determine the difference between the stress levels of employees before and after the treatment of music. Design used was One Group Pre and Posttest Design. Measuring instruments used were work stress scale. Subjects numbered 5 people. The results show the value of $Z = -2.032$ and p value = 0.042 where the results suggests that there is a difference of work stress scores before and after the music listening behavior.

Keyword: Work stress, music

Perkembangan ekonomi yang semakin hari berkembang pesat menyebabkan banyaknya persaingan antar perusahaan untuk menjadi yang terbaik, sehingga banyak perusahaan yang menuntut karyawan atau karyawan untuk memiliki keahlian khusus dan mampu mengikuti perkembangan teknologi. Jika perusahaan tidak mampu mengikuti perkembangan ekonomi maka banyak kemungkinan perusahaan akan mengalami krisis yang berkepanjangan, kebangkrutan, perampangan perusahaan dan banyaknya karyawan yang akan di PHK. Hal ini mungkin saja karena kesalahan sistem dalam bekerja yang tidak dapat mengikuti perkembangan ekonomi tersebut. Sehingga banyak perusahaan yang menganjurkan untuk memperketat sistem kerja karyawan agar perusahaan mudah untuk mengontrol sistem kerja perusahaan dan sirkulasi persaingan perusahaan.

Demikian pula jika banyak di antara karyawan di dalam organisasi mengalami stres kerja, maka produktivitas dan kesehatan organisasi itu akan terganggu. Hal inilah yang sering menyebabkan para karyawan mengalami tekanan dan ketidakpastian dalam bekerja sehingga memicu terjadinya stres kerja. Stres kerja merupakan ancaman yang sering dihadapi oleh berbagai macam organisasi pada saat ini. Stres kerja ini bukan hanya merugikan individu saja, namun organisasi yang terkait juga akan mengalami hal ini. Beberapa studi terakhir menyimpulkan bahwa setiap tahunnya kasus stres kerja di Indonesia meningkat dengan cepat dan berpotensi menimbulkan dampak sosial, emosional, psikologis dan masalah-masalah yang berhubungan dengan kesehatan (Almasitoh, 2011). Oleh karena itu apabila pekerja terlalu banyak mendapatkan tekanan maka pekerja tidak akan bisa bekerja secara efektif dan efisien. Apabila hal tersebut terjadi, itu tidak hanya berakibat negatif bagi pekerja saja. Namun secara otomatis perusahaan atau organisasi yang terkait juga akan mengalami kerugian akan hal itu karena pekerja tidak dapat bekerja secara optimal pada tempatnya bekerja. Sehingga untuk menurunkan tingkat stres kerja pada karyawan perusahaan melakukan suatu tindakan di tempat kerja, agar para karyawan tidak bosan, tetap semangat dan tidak mengalami kemunduran dalam bekerja.

Banyak hal yang dilakukan perusahaan yaitu misalnya dengan mengadakan pelatihan, memberikan ESQ, *outbond* dan rekreasi. Akan tetapi hal tersebut hanya dapat dilakukan dalam kurun waktu tertentu saja, sehingga perusahaan mengambil langkah untuk pemberian tindakan yang setiap hari dapat dilakukan tanpa mengganggu jam kerja karyawan, dalam hal ini dapat dilakukan setiap hari misalnya dengan cara mengajarkan relaksasi untuk menenangkan diri. Relaksasi yang digunakan yang sudah teruji keefektifannya untuk mengurangi stres kerja adalah mendengarkan musik. Karena setiap orang suka mendengarkan musik dari berbagai *genre* musik, hal ini dapat dilakukan secara individu maupun kelompok.

Mendengarkan musik dapat dilakukan pada saat bekerja berlangsung, akan tetapi hal ini dapat dilakukan dengan pengecualian tidak mengganggu proses bekerja, dapat dilakukan juga pada waktu istirahat. Banyak *genre* musik yang digemari tetapi pada sebuah penelitian yang sudah teruji keefektifannya yaitu musik yang dapat memberikan ketenangan dan kedamaian adalah tempo yang lebih lambat. Musik dengan tempo lambat tersebut dapat ditemukan dalam semua *genre*, salah satunya adalah musik klasik (Prawitasari, 2012). Banyak penelitian yang menggunakan musik klasik yang menemukan keberhasilan. Pada penelitian sebelumnya menurut Don Campbell

menyatakan bahwa musik klasik dapat memberikan rangsangan, yang nantinya menghasilkan efek mental dan fisik, yaitu antara lain dapat menutupi bunyi dan perasaan yang tidak menyatakan. Musik musik dapat memperlambat dan menyeimbangkan gelombang otak, musik mempengaruhi pernafasan, musik mempengaruhi denyut jantung, nadi dan tekanan darah. Musik mempengaruhi ketegangan otot dan memperbaiki gerak dan koordinasi tubuh, musik mempengaruhi suhu badan, musik dapat mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stres. Selain itu musik mengubah persepsi kita tentang ruang, musik mengubah persepsi kita akan waktu, serta musik meningkatkan daya tahan tubuh (Setyaningsih & Muis, 2002).

Menurut Smith (2008) pada penelitian mengenai efek musik tunggalrelaksasi sesi pada tingkat kecemasan orang dewasa di lingkungan kerja. Stres dan kecemasan adalah umum di antara banyak karyawan yang dihasilkan dari perbedaan pekerjaan dan psikososial termasuk tekanan kerja, protokol, pertemuan tenggat waktu dan target, hubungan dengan rekan dan penyelesaian konflik.

Sejumlah studi sebelumnya telah menunjukkan efek menguntungkan dari mendengarkan musik pada produktivitas kerja, seperti yang dilakukan oleh Fox tahun 1971, Kirkpatrick tahun 1943, dan Wokoun, 1969. Hasil studi tersebut menunjukkan perbedaan individual harus diperhitungkan saat menyelidiki efek musik mendengarkan pada kecemasan karyawan dan tugas kerja. Perbedaan individu adalah faktor penting dalam studi pra-test post-test kelompok kontrol dilakukan dengan 33 pengendali lalu lintas udara dari Asosiasi Federal Aviation di Longmont, Colorado (Lesiuk, 1992).

Dari hasil riset menggunakan medium musik yang dilakukan di Bali menyebutkan bahwa gerakan-gerakan ritmis dapat memengaruhi pengembangan keterampilan motorik kasar (mobilitas, ketangkasan, keseimbangan, koordinasi) seperti halnya pola-pola pernafasan dan relaksasi otot (Djohan, 2006). Para ahli percaya bahwa musik dapat memperkuat serta memotivasi gerakan atau latihan terstruktur yang dibutuhkan dalam proses rehabilitasi fisik tertentu. Keterlibatan musik dapat memberikan keringan dari rasa sakit, ketidaknyamanan dan kecemasan yang berasosiasi dengan gangguan fisik.

Penelitian lain yang mengaitkan musik dengan aspek-aspek psikologis adalah Sloboda, yang secara eksplisit mengungkapkan bahwa musik memiliki fungsi untuk meningkatkan, mengubah emosi dan aspek spiritual. Sloboda mencontohkan, musik banyak digunakan ketika seseorang melakukan pekerjaan di rumah, belajar, mengendarai mobil atau beristirahat. Musik juga dikaitkan dengan aktivitas dan membawa efek psikologis. Dari hasil penelitian Sloboda menemukan bahwa musik berkaitan erat dengan perubahan suasana hati dan dapat menimbulkan ketenangan. Karena banyak diperoleh hasil penelitian sebelumnya mengenai menggunakan musik dapat menurunkan stres kerja yang sudah teruji dan musik klasik Mozart itu sendiri mampu memberikan rangsangan dan meningkatkan produktivitas kerja maka peneliti melakukan penelitian dengan memberikan musik sebagai cara untuk menurunkan tingkat stres kerja pada karyawan (Djohan, 2010).

Dari uraian tersebut rumusan masalahnya, yaitu apakah ada penurunan tingkat stres kerja karyawan antara sebelum dan sesudah diberikan musik? Tujuan utama dari penelitian adalah untuk mengetahui penurunan tingkat stres kerja karyawan antara

sebelum dan sesudah diberikan perlakuan musik. Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat membantu karyawan untuk mengurangi tingkat stres kerja karyawan agar tidak terfikirkan untuk menunda pekerjaan, tidak berfikir untuk keluar dari pekerjaan dan lebih semangat menjalankan tugas yang didapat.

Stres Kerja

Menurut Gibson stres adalah kata yang berasal dari Bahasa Latin, yaitu '*stringere*', yang memiliki arti keluar dari kesukaan (*draw tight*). Definisi ini menjelaskan sebuah kondisi susah atau penderitaan yang menunjukkan paksaan, tekanan, ketegangan atau usaha yang kuat, diutamakan ditunjukkan pada individual, organ individual atau kekuatan mental seseorang. Menurut Fraser, stres timbul setiap kali karena adanya perubahan dalam keseimbangan sebuah kompleksitas antara manusia-mesin dan lingkungan (Anoraga, 2009).

Stres kerja yang dikemukakan oleh Szilagy adalah pengalaman yang bersifat internal yang menciptakan adanya ketidak seimbangan fisik dan psikis dalam diri seseorang akibat dari faktor lingkungan eksternal, organisasi atau orang lain. Stress kerja merupakan satu faktor yang menentukan naik turunnya kinerja karyawan (Febriani, 2012).

Faktor yang memengaruhi stress kerja menurut Cooper secara rinci menemukan bahwa ada 5 macam faktor pekerjaan yang menyebabkan stress, yaitu (1) faktor-faktor intrinsik dalam pekerjaan (tuntutan fisik dan tugas); (2) pengembangan karier (kepastian pekerjaan dan ketimpangan status); (3) hubungan dalam pekerjaan (hubungan antar tenaga kerja); (4) struktur organisasi; (5) iklim organisasi (Tunjungsari, 2011).

Gejala-gejala stres kerja yang biasanya timbul menurut Robbins (1996) dibagi menjadi tiga, yaitu (1) gejala fisiologis, stres dapat menciptakan perubahan dalam metabolisme, meningkatkan laju detak jantung dan pernafasan, meningkatkan tekanan darah, menimbulkan sakit kepala serta menyebabkan serangan jantung; (2) gejala psikologis, stres dapat menyebabkan ketidakpuasan. Stres muncul dalam keadaan psikologis lain, misalnya: ketegangan, kecemasan, mudah marah, kebosanan dan suka menunda-nunda; (3) gejala perilaku, gejala stres yang dikaitkan dengan perilaku mencakup perubahan dalam produktivitas, absensi dan tingkat keluarnya karyawan, perubahan dalam kebiasaan makan, meningkatnya merokok dan konsumsi alkohol, bicara cepat gelisah dan gangguan tidur

Musik

Pengertian dari musik klasik menurut Nainggolan musik dapat menenangkan atau memberi semangat dan yang jelas musik berperan dalam memengaruhi perasaan dan emosi. Musik klasik Mozart adalah musik klasik yang muncul 250 tahun yang lalu dan diciptakan Wolfgang Amadeus Mozart. Dibandingkan musik klasik lainnya, melodi dan frekuensi yang tinggi pada musik klasik Mozart mampu merangsang dan memberdayakan kreatifitas. Namun, tidak berarti karya komposer klasik lainnya tidak dapat digunakan. Salah satunya adalah penggunaan musik oleh ilmuwan dari Timur Tengah, Al-Farabi.

Di dalam bukunya, *Great Book About Music* Al-Farabi mengatakan bahwa musik membuat rasa tenang atau nyaman, sebagai pendidikan moral, mengendalikan emosi, pengembangan spiritual, dan menyembuhkan gangguan psikosomatik (Griffin, 2006). Musik kini telah banyak berkembang, mulai dari klasik sampai musik pop. Masing-masing *genre* memiliki fungsi dan manfaatnya. Merrit menyebutkan manfaat musik, antara lain:

1. Efek Mozart, adalah salah satu istilah untuk efek yang bisa dihasilkan sebuah musik yang dapat meningkatkan inteligensi seseorang
2. *Refreshing*, pada saat pikiran seseorang sedang kacau atau jenuh, dengan mendengarkan musik walaupun sejenak, terbukti dapat menenangkan dan menyegarkan pikiran kembali
3. Motivasi, adalah hal yang hanya bisa dilahirkan dengan *feeling* tertentu. Motivasi ini dapat memunculkan semangat dan segala kegiatan bisa dilakukan.
4. Perkembangan kepribadian, kepribadian seseorang diketahui mempengaruhi dan dipengaruhi oleh jenis musik yang didengarnya selama masa perkembangan
5. Terapi, terapi musik dapat menawarkan stimulus dan aktivitas yang memanfaatkan gaya belajar dan area-area di dalamnya yang dianjurkan dalam pendekatan kognitif, menyediakan lingkungan yang terstruktur untuk interaksisosial dan generalisasi tujuan bahasa dan bicara, serta menyediakan lingkungan yang menyenangkan dan memotivasi untuk belajar (Djohan, 2006).

Musik yang dapat memberikan ketenangan dan kedamaian adalah musik dengan tempo yang lebih lambat. Musik dengan tempo lambat tersebut dapat ditemukan dalam semua *genre*, salah satunya adalah musik klasik (Djohan, 2010).

Hipotesis

Ada perbedaan tingkat stres kerja karyawan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan musik

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *One Group Pre and Posttest Design*. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang dikaji, yaitu: variabel bebas berupa musik dan variabel terikat berupa stres kerja. Musik adalah suatu metode yang dilakukan dengan cara mendengarkan musik yang berguna untuk menenangkan atau memberi semangat dan musik berperan dalam memengaruhi perasaan dan emosi. Stres kerja adalah suatu kondisi pengalaman yang bersifat internal yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis dalam diri seseorang akibat dari faktor lingkungan eksternal, organisasi atau orang lain.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah karyawan di PT. Graha Kanindo Syariah pusat yang berjumlah 5 orang yang akan diberi skala stres kerja sebagai pengukuran awal (*pre-test*). Subjek diperoleh dengan teknik *purposive sampling* yaitu suatu bentuk teknik

pemilihan subjek sesuai dengan karakteristik yang dikehendaki oleh peneliti yaitu karakteristik yang digunakan dalam penelitian ini adalah karyawan yang memiliki tingkat stres kerja tingkat sedang - tinggi berdasarkan alat ukur stres kerja.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah musik dan variabel terikat berupa stres kerja. Musik adalah suatu metode yang dilakukan dengan cara mendengarkan musik yang berguna untuk menenangkan atau memberi semangat dan musik berperan dalam memengaruhi perasaan dan emosi. Stres kerja adalah suatu kondisi pengalaman yang bersifat internal yang menciptakan adanya ketidak seimbangan fisik dan psikis dalam diri seseorang akibat dari faktor lingkungan eksternal, organisasi atau orang lain.

Metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara menyebar skala stres kerja yang diadaptasi dari Febriani (2012). Dengan judul penelitian “Faktor Dominan Pemicu Stres Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi”. Skala stres kerja tersebut terdapat 35 item yang sudah dinyatakan valid, skala tersebut terdiri dari tiga aspek gejala stres kerja yaitu gejala fisiologi, gejala psikologi dan gejala perilaku. Dalam skala ini juga terbagi dibagi menjadi dua pernyataan yaitu pernyataan *favorable* (sependapat atau sesuai dengan pernyataan yang diajukan) dan *unfavorable* (kurang sependapat atau kurang sesuai dengan pernyataan yang diajukan). Nilai validitas skala stres kerja dan nilai reliabilitas dengan menggunakan rumus *alpha cronbach* yang diperoleh adalah:

Tabel 1. Indeks Validitas Skala Gejala Stres Kerja

Aspek Gejala Stres Kerja	Indeks Validitas
Gejala Fisiologis	0.483-0.723
Gejala Psikologis	0.312-0.648
Gejala Perilaku	0.420-0.673

Table 1 menunjukkan indeks validitas dari skala gejala stres kerja. Dari uji validitas dapat diketahui bahwa tiga aspeknya yaitu gejala fisiologis dengan indeks validitas 0,483-0,723, aspek psikologis indeks validitasnya 0,312-0,648, dan aspek perilaku indeks validitasnya 0,402-0,673. Hasil uji validitas tersebut menunjukkan item skala gejala stres kerja valid.

Tabel 2. Indeks Reliabilitas Skala Gejala Stres Kerja

Aspek Gejala Stres Kerja	Alpha
Gejala Fisiologis	0.825
Gejala Psikologis	0.848
Gejala Perilaku	0.841

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa reliabilitas skala gejala stress kerja dibagi menjadi beberapa aspek, yaitu gejala fisiologis dengan indeks reliabilitas 0,825, aspek psikologis indeks reliabilitasnya 0,848, dan aspek perilaku indeks reliabilitasnya 0,841. Hasil tersebut menunjukkan bahwa skala gejala stress kerja reliabel dan dapat digunakan dalam penelitian.

Prosedur dan Analisa Data Penelitian

Prosedur penelitian diawali dengan menyusun instrumen skala stres kerja. Kemudian membuat modul eksperimen dan menentukan subjek penelitian yaitu karyawan di perusahaan PT. Graha Kanindo Syariah. Tahap selanjutnya yaitu pelaksanaan penelitian dimulai dengan penyebaran skala stres kerja kepada subjek penelitian yang berjumlah 5 orang. Dari hasil penyebaran skala kemudian dilakukan penskorangan. Proses perlakuan pada subjek penelitian dilakukan pada tanggal 20 Mei 2013, 21 Mei 2013 dan 22 Mei 2013. Proses perlakuan dilaksanakan pada hari senin - rabu, pukul 08.00 – 08.30 WIB. Proses perlakuan dilaksanakan diruang rapat karyawan.Tahap terakhir yaitu memberikan kembali skala stres kerja kepada seluruh karyawan, untuk mengetahui apakah ada perubahan atau tidak setelah diberikan perlakuan. Tahap analisis dilakukan dengan memasukkan data dan menganalisis hasil melalui statistik uji *Wilcoxon Signed Rank* untuk mengetahui hasil perbedaan sebelum perlakuan dilakukan dan setelah perlakuan dilakukan.

HASIL PENELITIAN

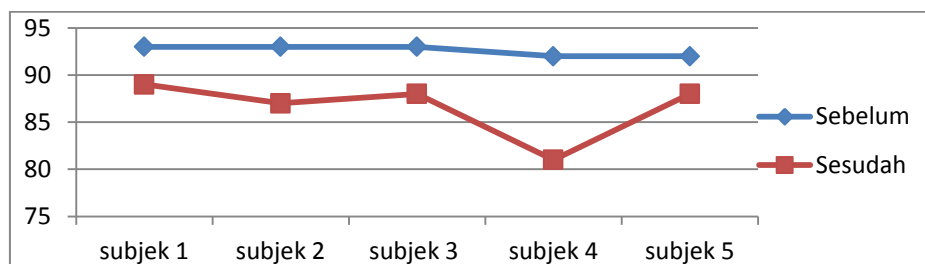
Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui deskripsi subjek sebagaimana tabel berikut.

Tabel 3.Deskripsi Subjek Penelitian Keseluruhan

Subjek	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan	Tingkat Stres Kerja			
				Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori
1	33 thn	Perempuan	S1	93	Sedang	89	Sedang
2	28 thn	Perempuan	S1	93	Sedang	87	Sedang
3	27 thn	Laki-laki	S1	93	Sedang	88	Sedang
4	35 thn	Perempuan	S1	92	Sedang	81	Sedang
5	32 thn	Laki-laki	S1	92	Sedang	88	Sedang

Berdasarkan tabel 3 dapat dijelaskan bahwa kelima subjek penelitian memiliki rentang usia mulai dari 27 tahun sampai 35 tahun, jenis kelamin perempuan sebanyak 3 orang dan laki-laki 2 orang. Dari hasil pre-tes dan post-tes diketahui bahwa kategori tingkat stres kerja pada saat pre-test dalam kategori sedang, begitu juga pada saat post-tes dalam kategori sedang, namun skor yang dihasilkan terjadi perubahan antara pre dengan post-test.

Berikut merupakan grafik skor tingkat stres kerja secara keseluruhan, adapun hasilnya dapat diketahui pada grafik dibawah ini:



Grafik1. Keseluruhan Skor Tingkat Stres Kerja

Berikut merupakan skor tingkat stres kerja subjek pada saat proses pemberian perlakuan, adapun hasilnya dapat diketahui pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Tingkat Stres Kerja Pada Saat Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan Per-hari

Subjek	Hari	Tingkat Stres Kerja			
		Sebelum Perlakuan	Kategori	Sesudah Perlakuan	Kategori
1	1	95	Sangat Tinggi	85	Tinggi
	2	80	Tinggi	75	Sedang
	3	75	Sedang	50	Sangat Rendah
2	1	90	Sangat Tinggi	85	Tinggi
	2	85	Tinggi	75	Sedang
	3	75	Sedang	55	Sangat Rendah
3	1	95	Sangat Tinggi	80	Tinggi
	2	90	Sangat Tinggi	80	Tinggi
	3	80	Tinggi	65	Rendah
4	1	90	Sangat Tinggi	85	Tinggi
	2	90	Sangat Tinggi	80	Tinggi
	3	80	Tinggi	55	Sangat Rendah
5	1	85	Tinggi	80	Tinggi
	2	80	Tinggi	70	Sedang
	3	70	Sedang	45	Sangat Rendah

Berikut ini merupakan skor stres kerja subjek yang didapatkan berdasarkan skala “Stres Kerja” melalui analisis uji *Wilcoxon Signed Rank*, adapun hasilnya dapat diketahui pada tabel berikut:

Tabel 5. Deskriptif Uji *Wilcoxon Signed Rank* Data *Pre-test* dan *Post-test*

N	Rerata Skor Stres Kerja		Z	P
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>		
5	92,60	86,60	-2,032	0,042

Berdasarkan analisis uji *Wilcoxon* (Z) diperoleh nilai sebesar -2,032. Nilai ini diprediksikan memiliki tingkat kesalahan (sig/p) sebesar 0,042. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor stres kerja yang signifikan sesudah diberikan perlakuan yaitu nilai $p < 0,05$, dengan demikian musik dapat menurunkan tingkat stres kerja karyawan. Berdasarkan analisis yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian dapat diterima yaitu ada perbedaan tingkat stres kerja karyawan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan musik.

DISKUSI

Penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres kerja pada karyawan PT. Graha Kanindo Syariah setelah diberikan perlakuan musik, dimana setelah diuji secara statistik diperoleh nilai $Z = -2.032$ dan nilai $p = 0.042$, hal ini menunjukkan bahwa nilai $p < 0.05$, yang berarti secara signifikan terdapat perbedaan skor sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan.

Pada saat pemberian perlakuan pada karyawan yang memiliki tingkat stres kerja, banyak faktor yang menyebabkan muncul stres kerja yang terjadi pada karyawan di perusahaan ini, salah satunya menumpuknya pekerjaan yang dituntut untuk menyelesaikan sesuai *deadline* yang diberikan. Hal ini berkaitan sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Cooper yang menyatakan ada lima faktor pekerjaan yang menyebabkan stres kerja yaitu faktor instrinsik dalam pekerjaan (tuntutan fisik dan tugas), pengembangan karir (kepastian pekerjaan), hubungan dalam pekerjaan (hubungan antar tenaga kerja), struktur organisasi dan iklim organisasi (Tunjungsari, 2011). Perlakuan dilakukan pada waktu pagi hari sebelum para karyawan melakukan aktifitas karena memberikan ketenangan sebelum memulai bekerja. Selain itu diharapkan perlakuan ini dapat menstabilkan suasana hati ketika memulai bekerja dan proses perlakuan dilakukan di pagi hari. Hal ini dimaksudkan agar tidak mengganggu waktu bekerja para karyawan dan seluruh karyawan masih berada di kantor. Perlakuan ini dilakukan sebanyak tiga kali dalam waktu tiga hari berturut-turut. Perlakuan yang diberikan oleh peneliti diberikan kepada lima orang yang sudah terpilih.

Pada saat proses perlakuan berlangsung yaitu mendengarkan musik klasik Mozart. Jika ditinjau secara teoritik mendengarkan musik adalah salah satu metode relaksasi penurunan stres kerja yang memiliki beberapa manfaat menurut Merrit yaitu efek Mozart, adalah salah satu istilah untuk efek yang bisa dihasilkan sebuah musik yang dapat meningkatkan inteligensi seseorang, *refreshing* pada saat pikiran seseorang sedang kacau atau jenuh, dengan mendengarkan musik walaupun sejenak, terbukti dapat menenangkan dan menyegarkan pikiran kembali (Djohan, 2006). Motivasi adalah hal yang hanya bisa dilahirkan dengan *feeling* tertentu. Motivasi ini dapat memunculkan semangat dan segala kegiatan bisa dilakukan. Perkembangan kepribadian seseorang diketahui mempengaruhi dan dipengaruhi oleh jenis musik yang didengarnya selama masa perkembangan dan terapi.

Terapi musik dapat menawarkan stimulus dan aktivitas yang memanfaatkan gaya belajar dan area-area di dalamnya yang dianjurkan dalam pendekatan kognitif, menyediakan lingkungan yang terstruktur untuk interaksisosial dan generalisasi tujuan bahasa dan bicara, serta menyediakan lingkungan yang menyenangkan dan memotivasi untuk belajar (Djohan, 2010). Terlihat para subjek menikmati musik yang diberikan, hal ini diperkuat oleh hasil observasi Peneliti, dimana terlihat beberapa subjek yang mendengarkan musik dengan menggerakkan kepala, jari, bahkan kaki sesuai dengan irama musik yang diberikan. Dalam proses perlakuan ini pula ada salah satu subjek yang kurang serius mengikuti proses perlakuan ini, hal ini dilihat dari bentuk perilaku yang muncul pada subjek tersebut, misalnya menahan tertawa ketika musik sedang diperdengarkan, tertidur dan menguap.

Peneliti juga memberikan *self report* diawal perlakuan. Hal ini untuk mengetahui kondisi awal stres kerja subjek dengan cara subjek mengisi rata-rata angka tingkat stres kerja yang dialami sebelum perlakuan dan memberikan *self report* kembali setelah perlakuan, hal ini berguna untuk mengetahui kondisi tingkat stres kerja sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Dari hasil pengisian *self report* terlihat ketika sebelum diberi perlakuan pada hari pertama seluruh subjek pada saat sebelum diberikan perlakuan, tingkat stres kerja pada keempat subjek berada pada kategori sangat tinggi dan satu subjek berada pada kategori tinggi dan ketika selesai diberi perlakuan keempat subjek yang berada pada kategori sangat tinggi mengalami perubahan menjadi tinggi, sedangkan satu subjek yang berada pada kategori tinggi tidak mengalami perubahan secara kategori akan tetapi ada sedikit penurunan jika dilihat dari hasil nilai nominalnya.

Pada hari kedua sebelum perlakuan ada tiga subjek yang mengalami tingkat stres kerja berada pada kategori tinggi dan dua subjek yang lain kembali pada tingkat semula pada saat sebelum diberi perlakuan pada saat sesi pertama yaitu masuk dalam kategori sangat tinggi. Setelah diberikan perlakuan diperoleh hasil yang berbeda-beda pada setiap subjek yaitu ada dua subjek yang semula sebelum diberi perlakuan berada pada kategori sangat tinggi menjadi tinggi meskipun secara nilai nominalnya ada penurunan tingkat stres kerja, adapula dua subjek yang lain pada saat sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori tinggi menjadi sedang, akan tetapi ada satu subjek yang jika ditinjau dari nilai kategori tetap sama berada pada kategori tinggi, meskipun secara nilai nominal ada penurunan tingkat stres kerja pada karyawan tersebut.

Pada hari ketiga, ada dua subjek yang berada kategori tinggi sebelum diberi perlakuan dan tiga yang lain berada pada kategori sedang. Hasil yang diperoleh setelah diberikan perlakuan diperoleh tiga subjek yang pada mula sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori sedang menjadi sangat rendah, satu subjek yang pada mulanya berada pada kategori tinggi menjadi rendah dan ada satu subjek yang mengalami penurunan yang cukup drastis yaitu pada saat sebelum diberi perlakuan berada pada kategori tinggi menjadi sangat rendah setelah diberikan perlakuan berupa mendengarkan musik.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan musik klasik Mozart karena musik ini selain mampu memberikan ketenangan tetapi juga dapat meningkatkan intelegensi seseorang. Hal ini pula sesuai dengan pernyataan Andreana bahwa dibandingkan dengan musik klasik lainnya, melodi dan frekuensi yang tinggi pada musik klasik Mozart mampu merangsang dan memperdayakan kreatifitas. Sehingga pada penelitian ini bentuk perlakuan yang diberikan berupa memperdengarkan musik klasik Mozart dapat menjadi salah satu cara untuk menurunkan tingkat stres kerja karyawan (Lesiuk, 2005).

Dari kelima subjek tersebut ada perbedaan penurunan stres kerja pada saat menerapkan perlakuan berupa mendengarkan musik. Pada saat proses perlakuan ada yang cepat untuk menurunkan stres kerja dan ada yang lambat dalam menurunkan stres kerja yang dialami. Hal ini terjadi karena pada saat mendengarkan musik beberapa subjek terlihat menikmati musik tersebut dan adapula beberapa subjek juga yang membutuhkan beberapa waktu untuk dapat menikmati musik yang sedang diperdengarkan tersebut. Hal tersebut dapat diketahui selain hasil observasi juga adanya interaksi diskusi bersama

setelah diberikan perlakuan. Saat proses interaksi antara peneliti dan karyawan banyak data yang diperoleh, misalnya subjek yang dapat dengan cepat menurunkan tingkat stres kerja dengan mendengarkan musik klasik Mozart karena menurut subjek musik yang diperdengarkan bisa memberikan ketenangan sebelum dimulai bekerja sehingga memberikan semangat ketika akan memulai bekerja. Dalam hal tersebut bisa terjadi karena secara teoritik stres kerja merupakan pengalaman yang bersifat internal yang menciptakan adanya ketidak seimbangan fisik dan psikis dalam diri seseorang akibat dari faktor lingkungan eksternal, organisasi atau orang lain (Wijono, 2010). Ketika subjek mampu untuk menurunkan tingkat stres kerja tersebut, subjek dapat menurunkan tingkat stres kerja yang dialami.

Dengan menerapkan metode mendengarkan musik secara terus menerus akan mengurangi stres kerja, dapat meningkatkan semangat, dapat mengurangi kejenuhan dalam bekerja dan memotivasi kerja kembali. Salah satu cara untuk mengurangi tingkat stres kerja ini menggunakan musik, untuk membuktikan hal tersebut, maka dilakukan eksperimen ini. Musik sendiri mampu menurunkan tingkat stres kerja karyawan karena musik dapat memberikan ketenangan, memberi semangat dan berperan dalam mempengaruhi emosi dan perasaan. Hal ini sesuai penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sloboda mengungkapkan bahwa musik memiliki fungsi untuk meningkatkan dan mengubah emosi, sekaligus menemukan bahwa musik juga berkaitan erat dengan perubahan suasana hati dan dapat menimbulkan ketenangan (Djohan, 2010). Musik juga mampu membantu meregangkan otot-otot atau syaraf-syaraf otak yang tegang menjadi lebih tenang, hal ini pula berkaitan pula dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Don Campbell menyatakan bahwa musik mampu memberikan rangsangan yang menghasilkan pada efek mental dan fisik, menyeimbangkan gelombang otak dan dapat mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stres (Setyaningsih & Muis, 2002).

Adapun keterbatasan dari penelitian yang dialami oleh peneliti adalah keterbatasan subjek karena pada perlakuan berlangsung perusahaan tidak dapat mengumpulkan seluruh karyawannya dan perusahaan hanya dapat mengizinkan subjek yang akan digunakan di induk perusahaan saja. Hal ini mengakibatkan kurang bervariasinya subjek. Penelitian hanya dapat dilakukan pagi hari sebelum para karyawan melakukan pekerjaannya masing-masing karena tidak semua karyawan bekerja di dalam kantor, yang mana beberapa karyawan memiliki *jobdes* diluar kantor untuk mencari nasabah. Meskipun penelitian ini sempat mengalami kendala tetapi proses pemberian perlakuan dapat berjalan lancar dan menunjukkan hasil adanya penurunan tingkat stres kerja karyawan pada saat sebelum dan sesudah diberi perlakuan, yang mana pada saat sebelum diberikan perlakuan subjek mengalami tingkat stres kerja dalam kategori sedang dan sesudah diberi perlakuan subjek menunjukkan adanya penurunan tingkat stres kerja.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor yang signifikan ketika sebelum dan sesudah diberi perlakuan mendengarkan musik klasik Mozart dapat menurunkan tingkat stres kerja karyawan. Dari hasil analisis uji *Wilcoxon* (Z) diperoleh nilai sebesar -2.032 dan nilai tingkat kesalahan (sig/p) sebesar 0,042,

karena nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat stres kerja karyawan sebelum dan menurun sesudah diberi perlakuan berupa musik. Sehingga pada penelitian ini menunjukkan bahwa musik dapat menurunkan tingkat stres kerja secara signifikan.

Implikasi dari penelitian, yaitu terkait dengan instansi dapat menggunakan metode mendengarkan musik ini pada akan memulai bekerja maupun saat istirahat dengan cara bersama-sama dapat dilakukan dengan cara menyalakan musik dengan menggunakan penegas suara yang terletak disetiap sudut agar setiap sudut ruangan kerja dapat mendengarkan, sehingga hal ini berguna untuk mengembalikan semangat karyawan untuk memulai pekerjaannya kembali. Karyawan dapat menggunakan metode mendengarkan musik untuk mengurangi tingkat stres kerja, baik pada saat bekerja maupun istirahat. Hal ini dikarenakan musik dapat dijadikan sebagai salah satu referensi untuk relaksasi, refreshing, memberikan ketenangan dan dapat memunculkan semangat dalam bekerja. Bagi peneliti selanjutnya disarankan terkait pemberian perlakuan mendengarkan musik klasik Mozart untuk mengurangi tingkat stres kerja dapat memberikan musik dengan *genre* musik yang lebih bervariasi.

REFERENSI

- Almasitoh, U, H. (2011). Stres kerja ditinjau dari konflik peran ganda dan dukungan sosial pada perawat. *Psikoislamika - Jurnal Psikologi Islam*, 8, (1), 63 – 82.
- Anoraga, P. (2009). *Psikologi kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djohan. (2006). *Terapi musik, teori dan aplikasi: mengenal terapi musik*. Yogyakarta: Galangpress.
- Djohan. (2010). *Respons emosi musikal*. Bandung: Lubuk Agung.
- Febriani, I. (2012). Faktor dominan pemicu stres kerja pada karyawan bagian produksi. *Skripsi*, Program Sarjana UMM, Malang.
- Griffin, M. (2006). Background music and the learning environment: borrowing from other disciplines. *University of Adelaide: Research Project Submitted for the Degree of Master of Educational Studies School of Education*.
- Latipun. (2010). *Psikologi eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lesiuk, T. (1992). The effect of music listening on work performance. Canada: University of Windsor. *Journal Psychology of Music*, 33, (2), 173 – 191.
- Prawitasari, J.K. (2012). *Psikologi terapan, melintas batas disiplin ilmu: musik dalam psikologi kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit Erlangga.
- Robbins, Stephen, P. (1996). *Perilaku organisasi (1thed)*. Jakarta: Prenhallindo.
- Setyaningsih, D & Muis, T. (2002). Pengaruh penerapan kombinasi musik klasik dan latihan relaksasi untuk menurunkan stres pada siswa kelas XI IPA 2 SMA intensif

taruna pembangunan Surabaya. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Di akses dari www.google.com, pada tanggal 16 Oktober 2012.

Smith, M. (2008). The effect of a single music relaxation session on state anxiety levels of adults in a workplace. Brisbane: The University of Queensland. *Australian Journal of Music Therapy* 19, (3), 26-32.

Tunjungsari, P. (2011). Pengaruh stres kerja terhadap kepuasan kerja karyawan pada kantor pusat PT. Pos Indonesia (PERSERO) Bandung. *Skripsi*, Program Sarjana Universitas Komputer Indonesia.