

**PENGARUH MUSIK KLASIK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES KERJA
KARYAWAN PT. OTO MULTIARTHA ACCOUNTING****Moh. Iqbal Mabruki dan Lestari Wulandari**✉

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima 15 Mei 2012
Disetujui 29 Juni 2012
Dipublikasikan 1 Juli 2012

Keywords:
classical music; job stress

Abstrak

Stres kerja merupakan reaksi negatif dalam diri seseorang dari adanya kondisi disekitar lingkungan kerja yang dapat dilihat secara biopsikososial. Stres kerja yang dialami oleh karyawan dapat mengganggu baik secara psikologis, fisiologis, maupun perilaku. Salah satu cara agar stres kerja yang dialami karyawan dapat menurun adalah dengan menggunakan musik klasik. Musik klasik adalah musik yang sebagian besar dimainkan dengan menggunakan alat musik senar, memiliki lebih dari satu tempo pada satu lagu yang ditransformasikan secara neurologis sehingga dinilai dapat berfluktuasi dalam suasana hati dan memberikan perasaan damai, terhibur serta dapat menyembuhkan. Diharapkan musik klasik dapat menurunkan stres kerja yang dimiliki karyawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemberian musik klasik terhadap tingkat stres kerja karyawan. Subjek penelitian ini adalah karyawan PT. Oto Multiartha bagian Accounting yang berjumlah 20 orang. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain eksperimen non-randomized pretest-posttest control group design. Subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan jumlah masing-masing kelompok yaitu 10 subjek tanpa randomisasi. Pengambilan data menggunakan skala stress kerja dengan tingkat reliabilitas sebesar 0,949 dan jumlah aitem yang valid sebanyak 40 aitem. Analisis data menggunakan uji Non Parametric Wilcoxon dan Mann-Whitney. Hasil analisis data yang diperoleh yaitu $t = 0,000$ artinya terdapat perbedaan tingkat stres kerja karyawan PT Oto Multiartha bagian Accounting pada kedua kelompok tersebut. Tingkat stres kerja karyawan kelompok eksperimen menurun setelah mendengarkan musik klasik dengan rata-rata gain value sebesar 15,50 sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan musik klasik mendapatkan nilai rata-rata gain value sebesar 5,5. Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian musik klasik berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres kerja karyawan PT Oto Multiartha bagian Accounting. Oleh karena itu, pemberian musik klasik dapat diadakan secara rutin sebagai pengiring karyawan dalam bekerja. Hal ini dilakukan sebagai sarana untuk mengurangi gejala-gejala stres kerja baik secara psikis, fisiologis, dan perilaku, yang dapat menghambat kinerja karyawan.

Abstract

Job stress is a negative reaction in the one of the condition surrounding the work environment can be viewed in a biopsychosocial. Work stress experienced by employees can impair both the psychological, physiological, and behavioral. One way to work stress experienced by employees can be reduced is to use classical music. Classical music is music that is played mostly with the use of stringed instruments, have more than song at a tempo that transformed neurological so assessed may fluctuate in mood and give a sense of peace, comfort and cure. Classical music is expected to reduce job stress that employees have. This study aims to determine the effect of giving classical music on employee stress levels. The subject of this study were employees of PT. Oto Multiartha Accounting section numbering 20 people. The research was carried out using non-randomized experimental design pretest-posttest control group design. Subjects were divided into two groups namely experimental group and control group, with each group of 10 subjects without randomization. Retrieval of data using a scale of job stress with the reliability level of 0,949 and a valid number as many as 40 item. Analysis of data using non-parametric Wilcoxon test Mann-Whitney. The analysis of data obtained by the $t = 0.000$ means that there are different levels of employee stress PT Oto Multiartha Accounting section in both groups. Employee stress levels decreased after the experimental group listened to classical music with an average gain value of 15.50, while in the control group not given classical music to get the average value of the gain value of 5.5. Based on the research results can be concluded that administration of classical music influence on employees' stress levels decrease in PT Oto Multiartha Accounting section. Therefore, the provision of classical music can be held on regular basis as staff accompanist in the works. This is done as a means to reduce the symptoms of job stress, both psychological, physiological, and behavioral, that may hinder the performance of the employee.

© 2012 Universitas Negeri Semarang

PENDAHULUAN

Stres kerja merupakan masalah yang dapat mempengaruhi individu secara luas. Riset yang dilakukan di Inggris oleh Health and Safety Executive (dalam Passmore, 2010: 240) mengindikasikan bahwa setidaknya setengah juta masyarakat Inggris mengalami stres sebagai akibat dari kerja, dan satu di antara lima pekerja dilaporkan menderita gejala stres yang sangat hebat karena bekerja. Cox et al (dalam Passmore, 2010: 240) menemukan bahwa 28 persen dari total pekerja yang diwawancarai mengalami stres.

Stres kerja juga dialami pada sebagian besar karyawan PT Oto Multiartha, yang merupakan perusahaan yang bergerak di bidang pembiayaan asuransi kredit mobil di Indonesia. Hasil kuesioner yang diberikan pada beberapa karyawan yang mewakili seluruh divisi dalam perusahaan tersebut didapatkan hasil bahwa stres kerja pada karyawan bagian Accounting dinilai lebih tinggi dibanding stres kerja karyawan bagian lainnya. Accounting sendiri merupakan bagian dari perusahaan yang mengurus pencatatan, penggolongannya, peringkasan, pelaporan, dan penafsiran atau analisa tentang peristiwa-peristiwa keuangan yang terjadi pada perusahaan/lembaga, sehingga bagian Accounting menjadi salah satu bagian penting dalam PT Oto Multiartha.

Wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap kepala Bagian Accounting juga mengatakan hal serupa. Karyawan sering menunda istirahat saat makan siang demi menyelesaikan tugasnya yang banyak dan harus segera diberikan ke pihak luar sesudah jam makan siang selesai. Hal ini menyebabkan adanya gejala fisik seperti cepat letih dan gejala psikis seperti kejenuhan dalam bekerja. Permasalahan dengan pihak lain yang bekerja sama khususnya dalam masalah keuangan, serta permasalahan dari dalam perusahaan seperti kesalahan memasukkan angka dan kesalahan komunikasi antar karyawan Accounting juga menjadi suatu permasalahan sendiri pada bagian ini.

Hasil tersebut memperlihatkan suatu fakta bahwa stres kerja juga terdapat pada karyawan PT. Oto Multiartha, yang bila tidak segera ditanggulangi maka akan menyebabkan dua dampak yang merugikan yaitu dampak bagi karyawan maupun perusahaan.

Dampak bagi karyawan meliputi kesehatan yang menurun, ketidakpuasan dalam bekerja, penurunan prestasi kerja, kehilangan rasa percaya diri, mudah marah, dan memiliki interaksi sosial yang buruk; sedangkan dampak bagi perusahaan antara lain peningkatan ketidakhadiran

kerja yang menyebabkan penurunan produktivitas kerja, kerugian finansial, serta mengganggu kenormalan aktivitas kerja.

Stres kerja memiliki dampak yang cukup besar bagi individu dan perusahaan. Dibutuhkan beberapa cara ataupun penanganan yang tepat untuk meminimalisir hal tersebut. Metode yang tepat dapat membantu menurunkan tingkat stres kerja pada karyawan. Harjana (dalam Salve & Prabowo, 2007: B66) menyatakan bahwa terdapat beberapa macam metode untuk mengatasi stres seperti pendekatan farmakologis, perilaku, pemahaman, meditasi, hipnotis, dan musik.

Setiap individu mendengar musik melalui berbagai media seperti, televisi, radio, maupun di berbagai tempat. Ketika musik dimainkan seringkali tubuh individu (seperti; jari pada tangan, kaki serta kepala) yang mendengar musik tersebut juga ikut bergerak. Musik seolah-olah sudah menjadi kebutuhan pokok telinga, namun seringkali individu jarang mendengarkan dan mengamatinya secara serius. Banyak riset mengungkapkan bahwa musik memang mampu mempengaruhi manusia dalam banyak hal.

Penelitian Djul dan Setiasih (2002) menggunakan musik sebagai alat pemaksimalan dalam bekerja. Pemberian musik tersebut dilakukan selama 10 kali pertemuan pada jam kerja yaitu pukul 13.00 – 15.30 WIB. Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa musik pengiring kerja mampu meningkatkan semangat kerja karyawan, baik secara individual maupun kelompok. Penelitian Santoso (2002) tentang pengaruh musik terhadap performa fisik didapatkan hasil bahwa musik yang ringan dapat membuat detak jantung lebih menurun dibandingkan dengan yang tidak mendengarkan musik.

Halim (dalam Dwita & Natalia, 2002: 183) menyatakan bahwa ketika seseorang mendengarkan suatu permainan musik, tanpa disadari seluruh tubuh serta sistem saraf terus menerus bereaksi terhadap suara tersebut. Variasi tinggi nada, pola ritme, tempo dan volume suara akan mempengaruhi denyut nadi, tekanan darah pernafasan, dan kelenjar-kelenjar tertentu. Hal inilah yang membuat musik klasik menjadi istimewa.

Penelitian Chafin, dkk (2004) juga menjelaskan bahwa musik klasik yang didengarkan terhadap subjek yang diberikan perlakuan lebih berpengaruh secara positif terhadap tekanan darah subjek dibandingkan dengan musik lainnya seperti jazz, musik populer, musik yang disukai oleh subjek, dan kelompok yang tidak mendapat perlakuan musik. Knight (2001) meneliti tentang pengaruh musik yang santai dalam mencegah peningkatan kecemasan subjektif, tekanan darah,

dan denyut jantung pada kesehatan pria dan wanita. Penelitian ini memperlihatkan bahwa musik yang santai (Pachelbel's Canon in D major, atau Silence) dapat mencegah adanya reaksi stres secara kognitif yang cukup besar, khususnya dalam situasi di mana kesehatan seseorang rentan misalnya pada saat menjelang operasi, dalam perawatan saat pemulihan pasca operasi, atau selama mengikuti prosedur medis yang menyakitkan seperti kemoterapi. Penggunaan musik dalam suatu pengobatan secara sederhana merupakan metode yang aman dan efektif mencegah adanya tingkah laku secara fisiologis yang berpotensi menyebabkan bahaya akibat dari reaksi stres tersebut.

Dilihat dari berbagai fakta dan hasil penelitian, maka dapat dikatakan bahwa musik klasik merupakan salah satu alternatif solusi yang dapat mempengaruhi dan membantu seseorang dalam menangani berbagai masalah di antaranya kemampuan perkembangan janin anak, kognitif saat usia tua, keterampilan bahasa anak, penurunan tingkat kecemasan, semangat kerja karyawan yang semakin meningkat, peningkatan produktivitas kerja karyawan, serta performa fisik dari dalam diri seseorang.

Stres kerja dapat memberikan dampak negatif pada diri seseorang seperti perasaan bosan, kurang bersemangat dalam bekerja, peningkatan ketidakhadiran kerja, penurunan produktivitas kerja, dan musik klasik dinilai dapat mempengaruhi reaksi teradap tubuh seseorang secara positif, maka berdasarkan kondisi tersebut peneliti tertarik untuk melihat secara lebih jelas sejauh mana pengaruh musik klasik terhadap penurunan tingkat stres kerja pada karyawan PT. Oto Multiartha bagian Accounting.

Menurut Dofi (2010: 19) musik klasik merupakan musik yang bermakna medis (berkaitan dengan disiplin ilmu kedokteran). Berdasarkan penelitian-penelitian di negara barat, musik klasik diyakini sebagai sebuah karya ilmiah yang berlatar belakang produk seni, tidak sekedar berdampak menghibur namun juga memiliki efek memperkaya pikiran, dan membangun hal-hal positif lainnya yang menyangkut pada proses peningkatan hidup dan prestasi kerja maupun mendorong semangat belajar seseorang.

Yeni (dalam Dofi, 2010: 9-10) menjelaskan bahwa proses pengaruh positif musik klasik terhadap psikologi individu dapat dimulai dari getaran suara musik yang berirama beraturan, kemudian diserap indera pendengaran, lalu diserap ke titik-titik syaraf seluruh tubuh, sehingga mampu menimbulkan pengaruh psikologis, mempengaruhi syaraf otak yang dapat membuat pikiran jer-

nih, dan membangun semangat hidup agar lebih baik. Pikiran yang jernih dapat membuat suasana nyaman dan mendatangkan energi positif sebagai pendorong kekuatan untuk membebaskan seseorang dari segala macam gangguan penyakit serta mampu membangun tubuh yang sehat.

Dengan demikian otak dan jiwa diatur sedemikian rupa sehingga bergandengan beberapa sistem semi-independen mental secara harfiah satu atas sisi, lain di samping telinga, didistribusikan dengan sistem limbik dan batang otak memberikan banyak "makanan untuk pemikiran" yang diterima oleh neokorteks dan merefleksikan oleh pikiran sadar.

Menurut Monty (dalam Dofi, 2010: 86-87) menjelaskan bahwa fisik dan psikis memiliki hubungan timbal balik. Penggunaan musik yang sesuai (musik klasik) dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikis seseorang. Jika vibrasi dan harmoni digunakan secara tepat, pendengar akan merasa nyaman. Ketika pendengar merasa nyaman, pendengar akan mendapat kenangan sehingga metabolisme tubuh dapat berfungsi secara maksimal dan berdampak pada pertahanan tubuhnya yang dapat bekerja lebih sempurna, dan kemampuan kreatifnya yang berkembang lebih baik. Musik juga dapat membuat individu lebih santai dan senang hati, yang merupakan pengembangan emosi positif. Emosi positif inilah yang membuat fungsi berpikir individu menjadi maksimal (Dofi, 2010: 44).

METODE

Dalam penelitian kali ini, desain yang digunakan adalah desain eksperimen ulang non random (non-randomized pretest-posttest control group design). Pretest adalah pengujian awal sebelum eksperimen dilakukan. (dalam Liche, 2009: 56) desain ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana stres kerja pada karyawan yang dijadikan subjek baik itu kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Setelah pretest dilakukan, maka subjek yang dijadikan kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan berupa musik klasik selama 10 kali pertemuan. Selanjutnya semua subjek baik itu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol akan diberikan posttest.

Posttest merupakan pengujian akhir setelah perlakuan yang diberikan kepada subjek. Pemberian posttest berfungsi untuk mengetahui apakah hasil pemberian perlakuan berupa musik klasik dapat mengurangi stres kerja pada subjek eksperimen. Hasil tersebut bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh musik klasik terhadap penurunan tingkat stres kerja yang

dapat dilihat dari hasil pretest dan posttest yang dibandingkan dari kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Skala stres kerja berisi 40 pernyataan yg disusun untuk mengungkap perilaku yang dilihat sebagai gejala timbulnya stres kerja dan dimaksudkan untuk mengungkap stres kerja pada diri karyawan. Aspek-aspek yang diungkap dalam skala stres adalah gejala psikologis, gejala fisiologis, dan gejala perilaku.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian didapat dari data instrumen yang kemudian dianalisis dengan teknik dan metode yang telah ditentukan. Penelitian ini dilaksanakan di ruang kerja karyawan PT. Oto Multiartha bagian Accounting. Kelompok eksperimen yang terdiri dari 10 subjek ini mengikuti perlakuan berupa pemberian musik klasik sedangkan kelompok kontrol yang terdiri atas 10 subjek melaksanakan pekerjaan seperti biasanya.

Subjek pada kelompok eksperimen yang mengalami stres kerja diberikan musik klasik selama sepuluh kali dalam dua minggu. Setiap hari, peneliti datang ke kantor subjek untuk memberikan musik klasik saat subjek selesai istirahat yaitu jam 14.00 sampai jam 16.00 WIB. Saat penelitian subjek diwajibkan hadir untuk mengikuti setiap perlakuan secara penuh.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat stres kerja antara kelompok eksperimen dan kontrol sesudah pemberian musik klasik ($p: 0,000$) dengan Z score sebesar $-3,790$, dan mean rank yang diperoleh untuk kelompok kontrol ialah 15,50 dan kelompok eksperimen sebesar 5,50.

Pembahasan

Terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen saat perlakuan sudah diberikan, artinya setelah mengikuti pemberian musik klasik, kelompok eksperimen menunjukkan penurunan tingkat stres kerja sedangkan kelompok kontrol tidak.

Setelah mendengarkan musik klasik, karyawan yang mengalami stres kerja dapat merasa lebih rileks. Terlihat dari adanya penurunan keluhan gejala-gejala stres kerja yang diukur dengan membandingkan skala stres kerja sebelum dan sesudah adanya pemberian musik klasik.

Penurunan ketegangan, kecemasan, perasaan mudah tersinggung, serta kejenuhan berkurang sangat drastis. Hal ini sesuai dengan penelitian Chafin (2004) yang menyatakan bahwa musik klasik The Effects of Pachelbel's 'Canon' and Vivaldi's 'The Four Seasons: Spring yang didengarkan setelah hadirnya stressor dalam diri seseorang berpengaruh secara positif terhadap pemulihan tekanan darah setelah terjadinya stres. Selain itu, Dr. Clynes (dalam Jensen, 2008; 390) menambahkan bahwa ada konsistensi yang sangat besar dalam denyut tubuh yang merespon saat mendengarkan musik klasik.

Musik klasik dapat berpengaruh terhadap fisik dan perilaku seseorang. Masalah sakit kepala dan pada punggung bagian bawah yang dirasakan oleh beberapa subjek lain ketika sedang bekerja juga mulai berkurang setelah mendengarkan musik klasik. Subjek mengaku tanpa disadari sakit yang sering dirasakan ketika sudah lelah bekerja jarang terasa sejak musik klasik hadir di waktu yang tepat. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan Jensen (2008: 21) bahwa secara biologis, fisik, intelektual, dan emosional, individu melakukan banyak hal secara bersamaan. Bahkan, sebetulnya otak tidak dapat bekerja di luar keadaan pemrosesan berganda. Otak secara konstan mencatat persepsi (lebih dari 36.000 sinyal visual per jam) memonitor sinyal-sinyal vital (jantung, kadar hormon, pernafasan, pencernaan, dan sebagainya), dan terus mempengaruhi realitas individu.

Otak mengikutsertakan emosi pada setiap peristiwa dan pikiran, membentuk pola-pola makna untuk membangun gambaran yang lebih besar, dan memberikan kesimpulan tentang informasi yang dimiliki. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Salve & Prabowo (2007) yang menunjukkan bahwa musik dapat menurunkan stres dengan menggunakan musik yang berjudul A Peaceful Olace No. 1 karya Ken Davis.

Penelitian kali ini memperkuat hasil studi mahasiswa yang dilakukan oleh Dewi (2009) yang menunjukkan hasil bahwa pemberian musik klasik secara langsung maupun tidak langsung memiliki pengaruh yang positif pada gejala-gejala stres kerja. Artinya, setelah subjek mengikuti treatment pemberian musik klasik, gejala-gejala yang dialami pada subjek menjadi berkurang.

Pemberian musik klasik dapat disimpulkan sebagai variabel perlakuan yang berhasil membuat pengaruh terhadap variabel yang dipengaruhi yaitu tingkat stres kerja. Sehingga hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian musik klasik mampu mempengaruhi adanya penurunan tingkat stres kerja.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti, dengan demikian hipotesis "Pemberian musik klasik berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres kerja karyawan PT. Oto Multiartha bagian Accounting" Diterima.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat diambil kesimpulan bahwa musik klasik berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres kerja karyawan PT. Oto Multiartha bagian Accounting. Simpulan diatas dimunculkan berdasarkan adanya perbedaan tingkat stres kerja yang signifikan antara sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian musik klasik pada kelompok eksperimen dan diperkuat tidak adanya perbedaan pretest dan posttest yang signifikan pada kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Chafin, S. et al. 2004. Music Can Facilitate Blood Pressure Recovery from Stress. *British Journal of Health Psychology*. Volume 9, 393-403.
- Dewi, M.P. 2009. Studi Metaanalisis: Musik Untuk Menurunkan Stres. *Journal psikologi*. Volume 36/2, 106-115.
- Djui, T dan Setiasih. 2001. Pengaruh Musik Pengiring Kerja Terhadap Semangat Kerja Karyawan Bagian Administrasi. *Indonesian Psychological Journal*. 290-299.
- Dofi, A. 2010. Psikologi Musik. Jakarta: Golden Terayon Press.
- Dwita, A dan Natalia, J. 2002. Pengaruh Musik Terhadap Kecemasan Penderitaan Katarak Menjelang Operasi. *Indonesian Psychological Journal*. 179-195.
- Knight, W dan Rickard, N. 2001. Relaxing Music Prevents Stress-Induced Increases In Subjective Anxiety, Systolic Blood Pressure, And Heart Rate In Healthy Males And Females. *Journal of Music Therapy XXXVIII*. 254-272.
- Liche, S dan Setiodi, B.N. 2009. Psikologi Eksperimen. Jakarta: PT. INDEKS.
- Passmore, J.2010. Excellence in Coaching: The Industry Guide. Jakarta: PPM.
- Robbins, S. 2008. Perilaku Organisasi. Jakarta: PT. Salemba Empat.
- Salve, H.R & Prabowo. 2007. Tritmen Meta Musik Untuk Menurunkan Stres. Skripsi. Jakarta. Gunadarma. B65-B70.
- Santoso, D. 2002. Pengaruh Musik terhadap Performance Fisik. *Jurnal Teknik Industri*. Volume 4.