

Pengaruh Pemberian Musik Untuk Menurunkan Stres Kerja Pada Pekerja Sosial Di Liponsos Sidoarjo

Oleh:

Novita Ramadhaniaty, 202030100104

Zaki Nur Fahmawati, M.Psi., Psikolog

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juli, 2024



Pendahuluan

- Pekerja sosial adalah profesi terdepan dalam pemberian pelayanan sosial untuk membantu individu, kelompok, keluarga, maupun masyarakat dalam memecahkan masalah sosial.
- Salah satu karakteristik dari liposnos adalah relasi pekerja dengan klien yang menjadi kegiatan utama dalam sehari-hari, sehingga ini akan menentukan keberhasilan atau kegagalan organisasi dalam mencapai tujuan. Hal itu akan menuntut pekerja untuk memberikan pelayanan maksimal. Oleh sebab itu, pekerja akan mengalami stres secara terus menerus.

Pendahuluan

- stres kerja adalah kondisi emosional yang muncul sebagai akibat dari ketidaksesuaian antara beban kerja seseorang dan kemampuan mereka untuk mengatasi tekanan.
- Dampak stres di tempat kerja akan mendorong karyawan untuk melakukan pekerjaan dengan semangat yang paling tinggi, tetapi jika masalah stres tersebut tidak dapat diatasi, hal itu akan berdampak negatif pada karyawan.
- Apabila tidak ditanggulangi, stres kerja akan berdampak buruk pada kejiwaan seseorang. Tingkat stres kerja yang lebih tinggi juga akan berdampak negatif pada kondisi mental individu

- Salah satu cara untuk melepaskan tekanan yang ditimbulkan oleh pekerjaan adalah dengan mendengarkan musik.
- musik tidak hanya dapat meningkatkan kesehatan seseorang, tetapi juga dapat mengurangi kecemasan, musik juga dapat membantu meredakan rasa sakit, serta mengurangi pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah ada pengaruh Pemberian Musik Untuk Menurunkan Stres Kerja Pada Pekerja Sosial Di Liponsos Sidoarjo?

Metode

Rancangan Penelitian	Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain Randomized Control Trial (RCT).
Subjek Penelitian	Subjek dalam penelitian ini adalah pekerja di Liponsos yang berjumlah 10 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok : kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.
Teknik Pengumpulan Data	Menggunakan metode menyebarkan skala stres kerja.
Tahap Pelaksanaan	Tahap persiapan, Tahap Pelaksana, Tahap intervensi
Teknik Analisa	Menggunakan Independent Sample T-Test dan Paired Sample T-Test
Variabel X	Musik
Variabel Y	Stres Kerja

Hasil

A. Descriptive Statistic

Stress Kerja	N	Mean	SD
Pretest KK	5	55	3.674
Posttest 1 KK	5	40.6	5.857
Posttest 2 KK	5	33	2.000
Pretes KE	5	48.2	4.604
Posttest 1 KE	5	33	4.301
Posttest 2 KE	5	23.4	3.209

B. Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

Stress Kerja	W		p	
	KK	KE	KK	KE
Pre - Post 1	0.958	0.884	0.795	0.327
Pre - Post 2	0.885	0.898	0.332	0.397
Post 1 – Post 2	0.934	0.943	0.627	0.685

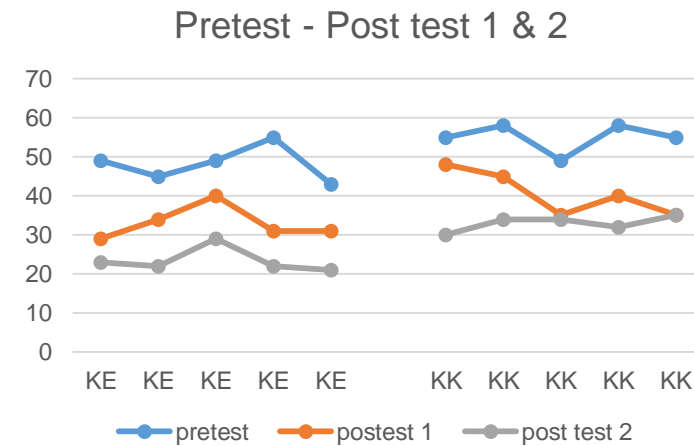
Hasil

C. Uji Homogenitas (Levene's)

F	df	P
0.344	1	0.574

D. Uji Hipotesis

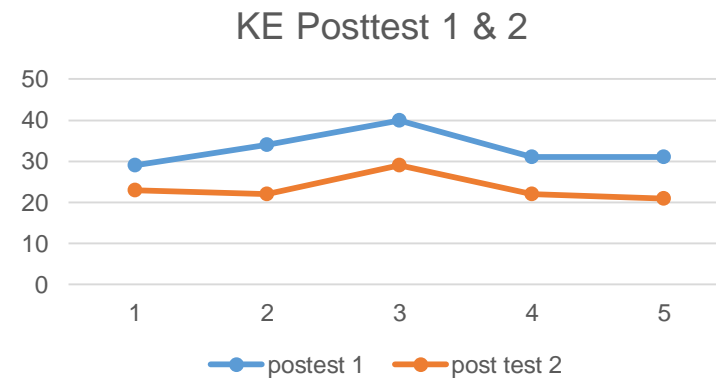
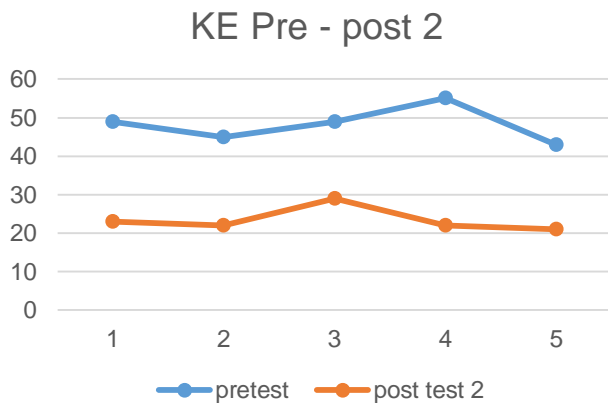
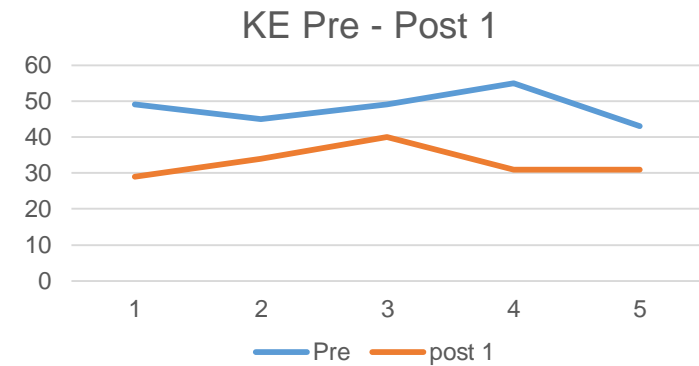
t	df	p	Mean Difference	SE Difference	Cohen's d
2.581	8	0.033	6.800	2.634	1.633



Hasil

E. Kelompok pre dan post eksperimen paired sample t-test

Stress Kerja	Uji T	df	P	Mean difference	SE Difference	Cohen's D
Pre – post 1	5.263	4	0.006	15.200	2.888	2.354
Pre – post 2	10.939	4	0.001	24.800	2.267	2.267
Post 1 – post 2	9.324	4	0.001	9.600	1.030	4.170



Pembahasan

- Terdapat penurunan pada variabel stress kerja setelah diberikan perlakuan pemberian musik, besaran efek cukup tinggi dengan adanya pengaruh pemberian musik. Tujuan dari memberikan musik ini adalah untuk meningkatkan intelegensi seseorang dan refreshing pikiran saat merasa jenuh. Mendengarkan musik sejenak dapat membantu menenangkan pikiran kembali.
- Selama proses perlakuan berlangsung peneliti menggunakan musik dangdut. Musik dangdut dapat dikatakan mempunyai pengaruh yang sangat kuat dalam kehidupan masyarakat sehari-hari. Karena lirik dan makna musik dangdut yang mudah diterima masyarakat, serta instrumen dan alat musik yang digunakan, musik dangdut dapat dikatakan memengaruhi kehidupan sehari-hari.
- Selain itu, penggunaan musik pada saat kerja dapat memperkuat hubungan antar departemen secara efektif, meningkatkan rasa memiliki dan kebahagiaan karyawan, serta meningkatkan efisiensi kerja, keuntungan, dan produktivitas.

Penelitian terdahulu

No	Judul Penelitian	Hasil
1.	Siti Arfah Pohan (2021) Pengaruh Musik Pengiring Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan Supermarket Di Kota Medan.	nilai koefisien korelasi menunjukkan nilai negatif 0,622, dengan nilai koefisien berkisar antara 0.51 dan 0.75, yang menunjukkan korelasi yang kuat. Nilai koefisien korelasi bertanda negatif menunjukkan bahwa peningkatan nilai musik akan berkorelasi dengan penurunan nilai stres.
2.	Nur Atika Noviyani (2021) Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Stres Kerja pada Driver Transportasi Online di Semarang	Z terhitung 4,724 dan nilai p-value = 0,000 < α 0,05. Dengan demikian jika p = 0.000 < α 0,05 maka H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya bahwa ada pengaruh pemberian musik.
3.	Erina (2020) Efektivitas Terapi Musik Terhadap Penurunan Stres Kerja Perawat Di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Umum Harapan Ibu Purbalingga Pada Masa Pandemi Covid-19	menunjukkan bahwa sebelum diberi terapi musik, tingkat stres kerja perawat paling banyak berada pada kategori stres sedang sebesar 61,3%. Setelah diberi terapi musik, tingkat stres kerja perawat paling banyak berada pada kategori stres ringan sebesar 96,8%. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai $p < \alpha$ 0,000, yang berarti hasil ini signifikan secara statistik dengan $\alpha = 0,05$.

Manfaat Penelitian

1. Penelitian ini bisa memberikan pemahaman yang lebih baik tentang efektivitas pemberian musik untuk menurunkan stres kerja pada pekerja sosial
2. Penelitian ini dapat sebagai salah satu alternatif terapi yang lebih beragam untuk pekerja sosial
3. Penelitian ini juga dapat menstabilkan suasana hati karyawan saat bekerja.

Referensi

- [1] R. Hariyantono, "Pengembangan Fasilitas Penyandang Masalah Kebutuhan Sosial (PMKS) Pada Kawasan Lingkungan Pondok Sosial (LIPONSOS) Di Surabaya," 2018, [Online]. Available: <http://repository.untag-sby.ac.id/662/>
- [2] A. Bustamar and R. B. Lestari, "The Primary Of Social Worker: Eksistensi Pekerja Sosial Sebagai Suatu Profesi," *Indones. J. Soc. Sci. Educ.*, vol. 1, no. 2, p. 213, 2019, doi: 10.29300/ijse.v1i2.1953.
- [3] S. A. Pradini, E. H. Kurniawan, and E. W. Wuryaningsih, "Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Stres Kerja pada Petani Tembakau di Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember," *Pustaka Kesehat.*, vol. 8, no. 1, p. 24, 2020, doi: 10.19184/pk.v8i1.11117.
- [4] W. Cahyani and A. Frianto, "Peran Dukungan Sosial terhadap Stres Kerja sebagai Peningkatan Kinerja Karyawan," *J. Ilmu Manaj.*, vol. 7, no. 3, pp. 868–876, 2019.
- [5] R. Widyautami A, "Brief Acceptance Commitment Therapy (B-ACT) Kelompok untuk Menurunkan Gejala Stres Kerja pada Pekerja Sosial," *J. Interv. Psikol.*, vol. 13, no. 2, pp. 175–188, 2021, doi: 10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss2.art8.
- [6] D. Rizkiyani and S. R. Saragih, "Stress Kerja dan Motivasi Kerja pada Petugas Lembaga Pemasyarakatan," *J. Manaj.*, vol. 12, no. 1, pp. 27–44, 2012.
- [7] Nusran, "Stres Kerja 2018," pp. 16–38, 2019.
- [8] S. Egawati, *Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja*, no. 8.5.2017. 2022.
- [9] M. R. Simanjuntak, "Pemanfaatan Terapi Musik Klasik Dalam Upaya Menurunkan Tingkat Stress Kerja Guru Sd Selama Pandemi Covid-19," *J. Kedokt. STM (Sains dan Teknol. Med.)*, vol. 5, no. 1, pp. 29–36, 2022, doi: 10.30743/stm.v5i1.225.
- [10] Erina, D. Novitasari, and I. N. Wirakhmi, "Efektivitas Terapi Musik Terhadap Penurunan Stres Kerja Perawat Di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Umum Harapan Ibu Purbalingga Pada Masa Pandemi Covid-19," *Viva Med.*, vol. 14, no. 1, pp. 110–119, 2020.

Referensi

- Stori, M. P. (2020). *MENANGANI EMOSI NEGATIF (MARAHA) MELALUI PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*. July, 1–23.
- Syah, M. E. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Kelompok Terhadap Penyesuaian Sosial Anak. *Jurnal Diversita*, 6(1), 103–113. <https://doi.org/10.31289/diversita.v6i1.3693>
- Taqiyah, Z. (2016). *Terapi Gangguan Jiwa Melalui Musik Instrumental Di Panti Rehabilitasi Mental Dan Narkotik Yayasan Citra Medika Banyumas*.
- Widiyono. (2021). Buku Referensi Betapa Menakjubkannya Terapi Musik Bagi Kesehatan. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Yaman, S. W., & Ridfah, A. (2022). Pemberian Terapi Musik Sebagai Media Penyaluran Emosi Bagi Pasien Jiwa Rawat Inap Di RSKD Dadi Makassar. *Joong-Ki : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 200–203. <https://doi.org/10.56799/joongki.v1i2.353>
- Zulkifli, M. (2020). *Analisis Data Kuantitatif “Efektivitas Metode Graphomotor Terhadap Kemampuan Menulis Peserta Didik.”* 1(2).

