

# The Effect Of Providing Music To Reduce Work Stress In Social Workers In Liponsos Sidoarjo

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

Novita Ramadhaniaty<sup>1)</sup>, Zaki Nur Fahmawati <sup>2)</sup>,Ghozali Rusyid Affandi<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>3)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: [zakinurfahmawati@umsida.ac.id](mailto:zakinurfahmawati@umsida.ac.id), [ghozali@umsida.ac.id](mailto:ghozali@umsida.ac.id)

**Abstract.** *Work stress is uncertainty about an individual's ability to deal with certain situations, which is caused by stress triggers. This research was conducted with the aim of finding out the effect of providing music to reduce the work stress of social workers. If not dealt with, work stress can have a negative impact on a person's mental health. One way to relieve work stress is to use music, which can reduce stress levels. The research method used is an experimental research method. This research used one class which was divided into an experimental group and a control group. The type of research used is the Randomized Control Trial method. The subjects of this research were 10 employees at Liponsos who were divided into 2 groups who would be given a work stress scale as an initial measurement (pre-test) and (post test). Subjects were obtained using purposive sampling technique. The results of data analysis show that the value of pre post 1  $p < 0.006 < 0.05$ , pre post 2  $p < 0.001 < 0.05$ , post 1 post 2  $p < 0.001 < 0.05$  which means there is a decrease in work stress before being given music and after being given music. There is a difference between the pre test, post test 1 and post test 2 scores for subjects in the experimental group, because it shows that in the experimental group pre and post 1 there are differences, while pre post 2 there are differences too. Therefore, there was a decrease in each experimental group prepost 1 and prepost 2. Thus it can be concluded that providing music is effective in reducing work stress. Based on the research results, providing music can overcome the problem of work stress in employees.*

**Keywords -** Social Worker; Providing Music; Work Stress

**Abstrak.** *Stres kerja merupakan ketidak pastian terhadap kemampuan individu dalam menghadapi situasi tertentu, yang disebabkan oleh adanya faktor pemicu stres. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian musik untuk menurunkan stres kerja pekerja sosial. Apabila tidak dilakukan penanggulangan, stres kerja akan berdampak buruk pada kejiwaan seseorang. Salah satu cara meredakan stres kerja adalah dengan menggunakan intervensi pemberian musik, yang dapat mengurangi tingkat stres. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan metode Randomized Control Trial (RCT) dan membagi subjek menjadi dua kelompok, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dalam penelitian ini, 10 pekerja liponsos dibagi menjadi 2 kelompok dan masing-masing akan diberi skala stres kerja untuk pengukuran awal (pretest) dan (post test). Subjek diperoleh dengan menggunakan teknik purposive sampling. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai pre post 1  $p < 0.006 < 0.05$ , pre post 2  $p < 0.001 < 0.05$ , post 1 post 2  $p < 0.001 < 0.05$  yang berarti terdapat penurunan stress kerja sebelum diberikan musik dan setelah diberikan musik. adanya perbedaan antara skor pre test, post test 1 dan post test 2 pada subjek dalam kelompok eksperimen, karena menunjukkan bahwa didalam kelompok eksperimen pre dan post 1 ada perbedaan, sedangkan prepost 2 ada perbedaan juga. Oleh karena itu terdapat penurunan dari masing-masing kelompok eksperimen prepost 1 dan pre post 2. Jadi dapat disimpulkan bahwa pemberian musik efektif untuk menurunkan stress kerja. Berdasarkan hasil penelitian maka pemberian musik dapat menanggulangi permasalahan stres kerja pada pegawai.*

**Kata Kunci -** Pekerja Sosial; Pemberian Musik; Stres Kerja

## I. PENDAHULUAN

Pemerintah Kabupaten Sidoarjo memberikan tempat untuk menampung individu dengan berbagai latar belakang sosial yang berbeda dengan mendirikan liponsos dan berdiri pada tahun 2011. Liponsos (lingkungan pondok sosial) merupakan tempat penampungan orang seperti, lansia terlantar, ODGJ, dan gelandangan pengemis. Adanya tempat

ini menjadikan orang-orang ini memiliki tempat tinggal, agar mereka tidak terlantar dijalan. Selain untuk menampung, liponsos juga membina dan memberdayakan orang-orang tersebut [1].

Orang-orang yang bekerja di liponsos dapat disebut dengan, pekerja sosial. Pekerja sosial berbeda dengan profesi lain karena pekerja sosial tidak hanya menganggap klien sebagai sasaran perubahan tetapi juga mempertimbangkan lingkungan atau situasi sosial yang dihadapi klien. Zastrow menjelaskan bahwa pekerja sosial adalah profesi terdepan dalam pemberian pelayanan sosial untuk membantu individu, kelompok, keluarga, maupun masyarakat dalam memecahkan masalah sosial. Misi utama pekerja sosial adalah tidak hanya menyelesaikan masalah, tetapi juga menciptakan lingkungan sosial penting yang memungkinkan pencapaian tujuan tersebut [2]. Memberikan pelayanan sosial kepada individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat yang membutuhkan sesuai dengan nilai-nilai pekerjaan sosial adalah tugas utama pekerja sosial.

Salah satu karakteristik dari liponsos 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 seperti, peran mereka sebagai pendamping sosial, pekerja sosial berusaha untuk membangun, mempertahankan dan memperkuat sistem kesejahteraan sosial untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia. Selain itu, pekerja sosial berfungsi sebagai penghubung, fasilitator dan motivator bagi mereka yang menerima manfaat untuk meningkatkan potensi mereka. Oleh sebab itu, pekerja akan mengalami stres secara terus menerus. Stres adalah ketidakpastian terhadap kemampuan individu dalam menghadapi situasi tertentu, yang disebabkan oleh adanya faktor pemicu stres. Orang mungkin merasa kurang kompeten, tidak nyaman, merasa bosan, atau bahkan tertekan saat menjalankan tugas [3]. Stres juga dapat diartikan sebagai beban, keadaan tegang, atau gangguan yang tidak menyenangkan yang datang dari faktor eksternal [4].

Menurut Szilagyi, stres kerja adalah pengalaman internal yang menyebabkan ketidakseimbangan fisik dan mental dalam diri seseorang, yang disebabkan oleh faktor lingkungan eksternal, seperti organisasi atau orang lain. Stres kerja yang tinggi menyebabkan kondisi emosi yang buruk, yang menyebabkan pekerja tidak dapat memberikan layanan yang baik. Menurut McCormack & Cotter Pekerja yang mengalami stres kerja juga berisiko mengalami sinisme dan depersonalisasi [5]. Luthans menggambarkan stress sebagai respon penyesuaian yang dapat disebabkan oleh perbedaan individu dan proses psikologis, serta sebagai hasil dari kondisi lingkungan, situasi, atau peristiwa yang terlalu menekan tuntutan fisik dan mental seseorang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres kerja dapat berasal dari tuntutan lingkungan [6]. Menurut Vanchapo, stres kerja adalah kondisi emosional yang muncul sebagai akibat dari ketidaksesuaian antara beban kerja seseorang dan kemampuan mereka untuk mengatasi tekanan [7].

Gitosudarmo menjelaskan bahwa 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. Faktor-faktor fisik seperti meningkatnya kolesterol dan tekanan darah tinggi, penyakit jantung koroner, dan faktor psikologi seperti depresi, ketidakpercayaan, dan mudah marah, ketidakpuasan kerja, dan faktor organisasi seperti keterlambatan, kurangnya prestasi kerja, dan sabotase, dan ketidakhadiran. Robbins membagi gejala stres menjadi tiga kategori, yaitu: gejala fisiologis, gejala psikologis, gejala perilaku [8]. Konsep stress kerja menurut Cooper melibatkan beberapa dimensi, seperti pekerjaan itu sendiri, posisi manajemen, cara berinteraksi dengan orang lain, gaya organisasi, kemajuan karir, dan konflik kerja maupun di luar kerja.

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 [9]. Salah satu cara untuk melepaskan tekanan yang ditimbulkan oleh pekerjaan adalah dengan mendengarkan musik .

Sejalan dengan penelitian terdahulu menurut Simanjuntak [10], hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi musik, tingkat stres kerja berada pada level : 11,1% normal, 22,2% stres ringan, 59,3% stres sedang, dan 7,4% stres berat. Setelah penerapan terapi musik, terjadi perubahan tingkat stres menjadi 85,2% normal, 11,1% stres ringan, dan 3,7% stres sedang. Sedangkan hasil penelitian Erina [11], 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  $\alpha = 0,05$ .

Setiap orang menikmati berbagai genre musik yang dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan ketenangan [12]. Kemper dan Danhauer menjelaskan bahwa 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. Mendengarkan musik bisa memperlambat dan menyeimbangkan gelombang otak, memperbaiki pernapasan, mengubah denyut jantung, nadi, dan tekanan darah, serta mengurangi ketegangan otot. Selain itu, musik dapat meningkatkan gerakan dan koordinasi tubuh, serta membantu mengontrol hormon stres [10]. Karena alunan irama yang lembut dan tempo yang lamban, musik dapat membangkitkan semangat dan membuat pendengaran merasa tenang.

Penelitian menurut Almigo [13] tentang meditasi dapat mengurangi stres kerja, diperoleh hasil bahwa adanya penurunan tingkat stres yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian treatment meditasi. Berikutnya penelitian Nurul [14], tentang efektivitas terapi relaksasi terhadap penurunan stres kerja, diperoleh hasil adanya penurunan

tingkat stres sehingga dapat dinyatakan bahwa kegiatan psikoedukasi ini efektif untuk menurunkan stres kerja. Kedua penelitian diatas sebagai penguat penelitian yang dimana selain menggunakan terapi musik kegiatan meditasi dan psikoedukasi juga dapat menurunkan stres kerja.

Berdasarkan fenomena diatas tujuan tingkat stres kerja pada pekerja dapat menyebabkan kondisi yang buruk karena adanya tuntutan pada pegawai yang akan menimbulkan stress kerja oleh karena itu dengan pemberian musik dapat merelaksasi pekerja dan mengurangi tingkat stress pada pekerja.

## II. METODE

### Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain Randomized Control Trial (RCT). Dalam penelitian ini, satu kelas dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang menerima intervensi berupa pemberian musik, dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan apapun, menurut Fatimah dalam [15], Randomized Control Trial (RCT) adalah studi yang dilakukan dengan cara mengacak subjek penelitian sehingga setiap subjek memiliki kesempatan yang sama untuk menerima salah satu dari beberapa intervensi yang diteliti. Dalam metode RCT, pengacakan dilakukan untuk memastikan bahwa perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol murni disebabkan oleh intervensi yang diberikan, bukan oleh faktor-faktor lain.

Tabel 1. Rancangan Eksperimen

|                    | Pretest | Treatment | Posttest |
|--------------------|---------|-----------|----------|
| Experimental Group | O1      | X         | O2       |
| control group      | O1      | -         | O2       |

Keterangan :

O1: Pengukuran sebelum perlakuan

O2: Pengukuran sesudah perlakuan

X : Perlakuan (treatment)

### Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah pekerja di Liponsos yang berjumlah 10 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok dan diberikan skala stres kerja sebagai pengukuran awal (pre- test) dan (post test). Subjek dipilih melalui teknik sampling purposive, yang memenuhi persyaratan peneliti, yaitu pekerja yang telah bekerja di liponsos selama 2 tahun.

### Variabel

Dalam penelitian ini, variabel bebasnya adalah musik, sedangkan variabel terikatnya adalah stres kerja. Musik genre dangdut digunakan sebagai metode dengan cara mendengarkan musik untuk menenangkan atau memberikan semangat. Selain itu, musik juga dapat mempengaruhi perasaan dan emosi. Stres kerja didefinisikan sebagai suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi fisik seseorang.

### Prosedur eksperimen

Tabel 2. Tahapan Eksperimen

|                | Tahapan                | Kegiatan   |
|----------------|------------------------|--|
| Minggu pertama | Persiapan              | Dilakukan pretest dengan memberikan kuesioner stress kerja pada pegawai liponsos.  |
| Minggu kedua   | Pelaksanaan eksperimen | Pemberian perlakuan musik kepada pekerja liponsos, saat proses perlakuan berlangsung yaitu kegiatan bekerja sambil mendengarkan musik dangdut dan diberikan skala stress kerja untuk posttest 1. |
| Minggu ketiga  | Pelaksanaan eksperimen | Pemberian perlakuan musik dan diberikan skala stress kerja untuk posttest 2.   |
| Minggu keempat | Tahap terakhir         | Peneliti menganalisa hasil pretest dan posttest.   |

### Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data dilakukan dengan memberikan skala stres kerja yang telah diadaptasi dari penelitian Rafita Rusni [16]. Dengan nilai reabilitas 0.905 cronbach's alpha. Konsep dari Cooper adalah dasar untuk pengukuran tingkat stres kerja, yang mencakup beberapa dimensi, yaitu pekerjaan itu sendiri, peran manajemen, gaya organisasi, hubungan dengan orang lain, pengembangan karir, dan konflik dalam berkerja maupun di luar kerja. Skala ini memiliki dua kelompok pernyataan diantaranya: favorable (mendukung) dan unfavorable (tidak mendukung).

Untuk pernyataan mendukung, nilai diberikan sebagai berikut: 4 (empat) untuk jawaban SS (Sangat Sesuai), nilai 3 (tiga) untuk S (Sesuai), nilai 2 (dua) untuk TS (Tidak Sesuai), dan nilai 1 (satu) untuk STS (Sangat Tidak Sesuai). Sebaliknya, untuk pernyataan tidak mendukung, nilai diberikan sebagai berikut: 4 (empat) untuk jawaban STS (Sangat Tidak Sesuai), nilai 3 (tiga) untuk TS (Tidak Sesuai), nilai 2 (dua) untuk S (Sesuai), dan nilai 1 (satu) untuk SS (Sangat Sesuai).

### Analisa Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji analisis Independent Sample T-Test dan Paired Sample T-Test, menggunakan program JASP 0.16. Dengan menggunakan kedua uji statistik ini, peneliti dapat mendapatkan gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas intervensi yang diterapkan dan memastikan bahwa perubahan yang terjadi adalah hasil dari intervensi tersebut. Program JASP 0.16 memfasilitasi pelaksanaan kedua uji ini dengan menyediakan alat analisis yang mudah digunakan dan interpretasi hasil yang jelas.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Tabel 3. 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 |
| Pretest KE    | 5 | 48.2 | 4.604 |
| Posttest 1 KE | 5 | 33   | 4.301 |
| Posttest 2 KE | 5 | 23.4 | 3.209 |

Dalam penelitian ini, terdapat 10 subjek yang terdiri dari 7 laki-laki dan 3 perempuan. Subjek dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 5 subjek dalam kelompok kontrol dan 5 subjek dalam kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen menjalani dua sesi posttest untuk mengukur penurunan tingkat stres kerja setelah diberikan intervensi musik.

Tabel 4. 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 |

Berdasarkan hasil analisis uji normalitas menggunakan teknik Shapiro-Wilk, distribusi data variabel stres kerja dalam penelitian ini menunjukkan bahwa, pretest posttest pertama kelompok kontrol nilai  $W = 0.958$ ,  $p = 0.795$  ( $> 0.05$ ), kelompok eksperimen  $W = 0.884$ ,  $p = 0.327$  ( $> 0.05$ ). pada pretest posttest kedua, kelompok kontrol nilai  $W = 0.885$ ,  $p = 0.332$  ( $> 0.05$ ), kelompok eksperimen  $W = 0.898$ ,  $p = 0.327$  ( $> 0.05$ ). Dari hasil uji Shapiro-Wilk dapat disimpulkan bahwa distribusi data variabel stres kerja pada kedua kelompok (kontrol dan eksperimen) adalah normal, karena nilai  $p$  untuk semua kelompok lebih besar dari 0.05, hal ini bisa dilihat pada tabel 4.

Tabel 5. Uji Homogenitas Stress Kerja (Levene's)

| F     | df | P     |
|-------|----|-------|
| 0.344 | 1  | 0.574 |

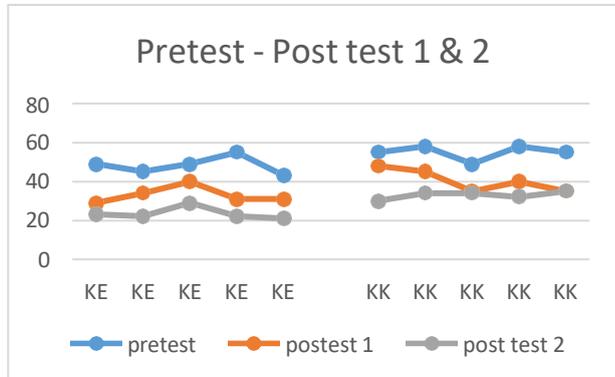
Uji homogenitas seperti pada tabel 5, Uji Lavene's test of equality of variances menunjukkan nilai  $F_{Levene}$  sebesar 0,344 dan  $p$  sebesar 0,574 ( $p > 0,05$ ). Uji ini digunakan untuk mengevaluasi homogenitas varians antar kelompok dalam variabel stres kerja. Karena nilai  $p > 0,05$ , distribusi varians antara kelompok dianggap homogen. Dengan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa variabel stres kerja bersifat homogen.

a. Kelompok kontrol dan kelompok eksperimen

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis dengan menggunakan Independent Sample T-Test

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

Pada tabel 6 uji hipotesis, antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menunjukkan adanya perbedaan statistik yang signifikan. Nilai t sebesar ( $p < 0.05$ ),  $t = 2.581$  dengan  $p = 0.033 < 0.05$  menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Selain itu, cohen's d sebesar (1.633) menunjukkan besaran efek yang cukup tinggi. Grafik yang menyajikan data dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat dibawah ini :



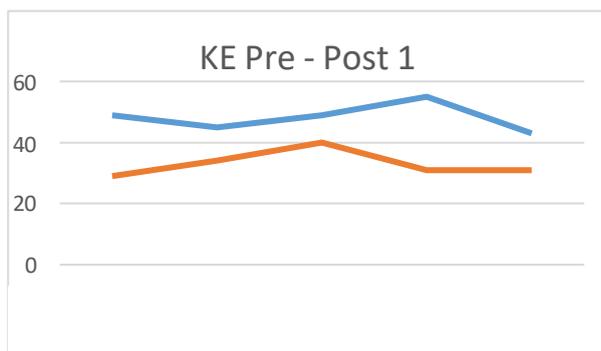
Gambar 1.1

Pada gambar grafik 1.1 diketahui bahwa setiap orang mengalami penurunan dari pretest hingga posttest.

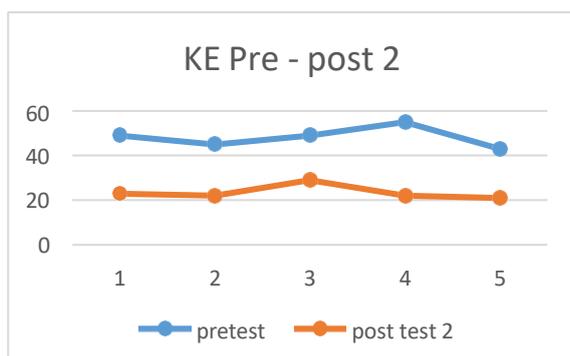
b. Tabel 7 kelompok pre dan post eksperimen Paired Samples T-Test

| 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     |

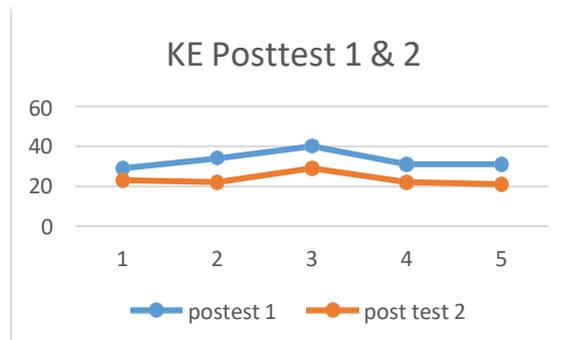
Pada tabel diatas, kelompok eksperimen yang pertama menunjukkan eksperimen ( $p < 0.05$ ),  $t = 5.263$   $p = 0.006 < 0.05$  dan cohen's d (2.354) menunjukkan ada pengaruh yang signifikan. Lalu kelompok eksperimen yang kedua menunjukkan bahwa ( $p < 0.05$ ),  $t = 10.939$   $p = 0.001 < 0.05$ , Sedangkan pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang kedua menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang cukup signifikan secara statistik antara posttest 1 dan posttest 2 ( $p < 0.05$ ) yang menunjukkan  $H_a$  diterima dengan nilai  $p = 0.001$  dan nilai cohen's d 4.170 menunjukkan bahwa ada pengaruh yang cukup signifikan pada musik dalam mengurangi stress kerja. Berikut adalah grafik kelompok eksperimen, dimana pada grafik tersebut terjadi penurunan stress kerja pada pekerja :



Gambar 1.2



Gambar 1.3



Gambar 1.4

Pada gambar grafik 1.2 menunjukkan bahwa didalam kelompok eksperimen antara pre dan post 1 ada perbedaan, sedangkan pada grafik 1.3 pre post 2 ada perbedaan, grafik 1.4 post 1 dan post 2 terdapat perbedaan juga. Oleh karena itu dalam ketiga gambar grafik tersebut ada penurunan dari masing-masing kelompok pre post 1, pre post 2, dan post 1 post 2.

### Pembahasan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa musik berdampak atau memberikan efek signifikan pada pekerja di liponsos sidoarjo setelah dilakukan posttest dua kali, dimana hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan atau perubahan stress kerja terutama pada kelompok eksperimen yang awalnya 48.2 menjadi 33.0 pada posttest 1, namun hipotesis pada posttest 1 memiliki nilai ( $p < 0.05$ ) yang artinya  $H_a$  diterima karena  $t = 5.263$  dengan nilai  $p = 0.0006$  dan  $H_0$  ditolak, nilai cohen's  $d = 2.354$  artinya adanya efek sangat besar yang berpengaruh pada musik dalam mengurangi stress kerja. Sedangkan pada posttest 2 penurunan atau perubahan stress kerja terutama pada kelompok eksperimen yang awalnya 48.2 menjadi 23.4, Hipotesis  $H_a$  diterima karena  $t = 10.939$  nilai  $p = 0.01 < 0.05$  dan  $H_0$  ditolak, nilai cohen's  $d = 2.267$ . hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan pada variabel stress kerja setelah dilakukan perlakuan dengan 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.

Jika seseorang merasa tidak nyaman dan tidak dapat mengatasi tuntutan, peristiwa, dan keadaan yang terjadi di tempat kerja mereka, mereka mengalami stres kerja [17]. Menurut Robbins&Judge Stress kerja merupakan suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Gibson menyatakan stress kerja dikonseptualisasikan dari beberapa titik pandang, yaitu stress sebagai stimulasi, stress sebagai tanggapan dan stress sebagai stimulus respon [18]. Sedangkan Handoko, mendefinisikan stress adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang [19].

Ketika memberikan perlakuan kepada pekerja yang mengalami stress kerja, banyak faktor yang dapat memicu stres tersebut. Salah satunya adalah seringnya penambahan tugas untuk memenuhi deadline. Ini terkait dengan teori Cooper, yang mengidentifikasi lima sumber stres kerja: tuntutan fisik, pengembangan karir, hubungan antar pekerja, struktur organisasi, dan iklim organisasi. Dengan memahami faktor-faktor ini, perusahaan dapat merancang intervensi yang lebih efektif untuk mengurangi stres kerja. Misalnya, dengan memutar musik selama jam kerja atau saat istirahat.

Menurut penelitian sebelumnya oleh [20] 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. Selanjutnya penelitian oleh [21] Z terhitung 4,724 dan nilai p-value = 0,000 <  $\alpha$  0,05. Dengan demikian jika  $p = 0.000 < \alpha$  0,05 maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang artinya bahwa ada pengaruh pemberian musik.

Pekerjaan yang berulang dapat menyebabkan kelelahan yang disebut juga sebagai kelelahan kerja atau kelelahan fisik dan mental yang timbul akibat melakukan tugas yang sama berulang-ulang tanpa variasi atau istirahat yang cukup [22]. Karena kelelahan, semua aktivitas dapat terganggu dan terhambat. Semuanya akan terasa berat dan lelah jika tidak ada semangat untuk bekerja, baik secara fisik maupun mental. Faktor-faktor ini sangat mempengaruhi

produktivitas kerja, termasuk masalah tidur, kebutuhan biologis, dan kelelahan kerja [23]. Mendengarkan musik adalah salah satu cara untuk mengurangi stres yang disebabkan oleh pekerjaan. Oleh karena itu, penelitian eksperimen ini dilakukan untuk membuktikan hal ini. Musik pengiring kerja dapat meningkatkan motivasi karyawan, membuat mereka lebih bersemangat dan bergairah dalam bekerja. Selain itu musik juga dapat mempengaruhi emosi, membuat seseorang merasa senang atau sedih. Dengan begitu, perlakuan diberikan sebelum mulai bekerja, khususnya pada pagi hari saat mereka memulai aktivitas. Diharapkan bahwa perlakuan ini akan menstabilkan suasana hati karyawan saat memulai bekerja. Perlakuan ini dilakukan sekali dalam seminggu dan diberikan kepada lima orang karyawan yang telah dipilih oleh peneliti.

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. Tidak bisa dipungkiri lagi bahwa musik dangdut enak dinikmati. Musik ini memiliki kekuatan besar yang menyoroti kehidupan sosial masyarakat [24]. Pemberian musik di tempat kerja sangat membantu meringankan stres karyawan. Selain itu, penggunaan musik kerja dapat memperkuat hubungan antar departemen secara efektif, meningkatkan rasa memiliki dan kebahagiaan karyawan, serta meningkatkan efisiensi kerja, keuntungan, dan produktivitas. Terapi musik merupakan metode yang hemat, aman, dan ideal untuk menangani kesehatan mental karyawan. Dengan menjaga kesehatan mental karyawan melalui musik, mereka dapat meningkatkan produktivitas kerja mereka secara optimal [25].

Tujuan diberikannya post test 2 kali adalah untuk lebih menyakinkan terhadap penurunan stress kerja. Peneliti menggunakan musik genre dangdut, karena sebagian besar pekerja memiliki minat mendengarkan musik genre dangdut. Perlakuan yang diberikan kepada responden dapat membantu mereka menjadi lebih tenang dan lebih santai. Ini akan menurunkan gejala stres, mengurangi efek negatif stres [26]. Para subjek terlihat menikmati musik yang diputar. Beberapa dari mereka tampak menggerakkan kepala, jari, dan bahkan kaki sesuai dengan irama musik.

Berdasarkan dalam penelitian ini, ada beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat menjadi beberapa faktor agar dapat diperhatikan lagi oleh peneliti-peneliti selanjutnya untuk menyempurnakan penelitiannya karena penelitian ini sendiri memiliki kekurangan yang perlu diperbaiki. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, antara lain : sampel yang digunakan hanya terbatas pada pekerja sosial yang ada di liponsos saja, mungkin bisa menggunakan pekerja sosial yang ada di instansi lain. Selain itu pada penelitian ini menggunakan genre musik dangdut, mungkin peneliti selanjutnya bisa menggunakan jenis musik lainnya seperti klasik, pop, jazz, dll.

#### IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian, terdapat perbedaan signifikan antara skor pre-test, post-test 1, dan post-test 2 pada subjek dalam kelompok eksperimen. Hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan antara pre-test dan post-test 1, serta antara pre-test dan post-test 2. Penurunan skor pada masing-masing kelompok eksperimen dari pre-test ke post-test 1 dan dari pre-test ke post-test 2 menunjukkan bahwa pemberian musik efektif dalam mengurangi stres kerja. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian musik dapat mengatasi permasalahan stres kerja pada karyawan.

Peneliti menyarankan beberapa hal terkait proses dan hasil penelitian ini Untuk pegawai yang mengalami tingkat stres tinggi, disarankan untuk memutar musik di sela-sela kegiatan bekerja maupun saat istirahat. Mendengarkan musik dapat memberikan ketenangan dan meningkatkan semangat dalam bekerja. Untuk Instansi disarankan agar instansi menyediakan speaker di setiap sudut ruangan, sehingga musik dapat didengarkan bersama-sama selama jam kerja maupun jam istirahat. Untuk Peneliti Selanjutnya selain menggunakan genre musik dangdut, peneliti di masa depan dapat mempertimbangkan genre musik lain yang sesuai dengan kegemaran masing-masing pegawai.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak dinsos dan liponsos yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian disana. Ucapan terimakasih juga ditujukan kepada seluruh pekerja yang ada di liponsos atas kesediaannya menjadi responden dalam penelitian ini.

#### 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. Widayanti, “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. Rizkiyanti 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] F. S. Yelvita, *Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja*, no. 8.5.2017. 2022.
- [9] T. Noviyani, N. A., Mariyati, M., & Tamrin, “Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Stres Kerja pada Driver Transportasi Online di Semarang,” *J. Ners Widya Husada*, 2021, 8.2., pp. 1–12, 2021.
- [10] 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.
- [11] Erina, D. Novitasari, and I. N. Wirakhami, “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.
- [12] N. C. Sasongko and E. Hidayati, “Penerapan Terapi Musik, Dzikir dan Rational Emotive Cognitive Behavior Therapy pada Pasien dengan Resiko Perilaku Kekerasan,” *Ners Muda*, vol. 1, no. 2, p. 93, 2020, doi: 10.26714/nm.v1i2.5751.
- [13] N. Almigo and H. Safitri, “Wilayah Kementrian Hukum Dan HAM Pegawai Divisi Pemasyarakatan menurut Peraturan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2018 Tentang Organisasi dan Tata Kerja Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia di wilayah,” vol. 7, no. 2, pp. 559–568, 2023.
- [14] F. Nurul, “Efektivitas Terapi Relaksasi Terhadap Penurunan Stres Kerja Pada Guru Di Smk Muhammadiyah 1 Pandaa,” *Biblio Couns J. Kaji. Konseling dan Pendidik.*, vol. 6, no. 3, pp. 146–156, 2023, doi: 10.30596/bibliocouns.v6i3.16092.
- [15] I. K. Noviasari, G. R. Affandi, E. H. Ansyah, P. S. Psikologi, and U. Muhammadiyah, “Pengaruh Layanan Konseling Dengan Teknik Behavior Contract Dalam Mengurangi Perilaku Menyontek Siswa Di SMA ‘X’ Di Sidoarjo,” vol. 9, pp. 130–140, 2023.
- [16] R. Rusni, “Hubungan Antara Persepsi Terhadap Beban Kerja Dan Stres Kerja Dengan Kepuasan Kerja Pada Guru Sma Negeri Payakumbuh ...,” pp. 1–151, 2019.
- [17] H. U. Safitri, “Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja,” *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 8, no. 2, p. 174, 2020, doi: 10.30872/psikoborneo.v8i2.4897.
- [18] H. Husain, *Usaha Negara Makassar Oleh Herdianti Jurusan Manajemen*. 2019.
- [19] Sumiati, “Pengaruh Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan dengan Conscientiousness Sebagai Variabel Moderating Pada PT Industri Kapal Indonesia,” 2019.
- [20] S. A. Pohan, *Pengaruh Musik Pengiring Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan Supermarket Di Kota Medan*. 2021.
- [21] N. A. Noviyani, “Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Stres Kerja pada Driver Transportasi Online di Semarang,” *J. Ners Widya Husada*, 2021, 8.2., pp. 1–12, 2021.
- [22] R. Septiari, “Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kelelahan pada Pekerjaan Berulang di Industri Manufaktur,” *Mek. Maj. Ilm. Mek.*, vol. 19, no. 1, pp. 15–21, 2020, doi: 10.20961/mekanika.v19i1.39924.
- [23] R. D. Astuti, Tarwaka, and S. Darnoto, “Pengaruh musik kerja terhadap tingkat kelelahan dan produktivitas kerja karyawan unit filling PT. Indo Acidatama Tbk. Kemiri, Kebakkramat, Karanganyar,” *J. Kesehatansehatan*, pp. 1–15, 2014.
- [24] G. Fatur, “Pergeseran Instrumentasi Dan Karakteristik Musik Dangdut Era Digital Di Jawa Timur,” *Kinabalu*, vol. 4, no. 1, pp. 14–25, 2023.
- [25] A. Alfayad and E. Dwiyantri, “Systematic Review: Analisis Pengadaan Musik Kerja terhadap Produktivitas Kerja Tenaga Kerja,” *Prev. Indones. J. Public Heal.*, vol. 7, no. 2, p. 8, 2022, doi: 10.17977/um044v7i22022p8-17.
- [26] C. Wiyani, R. W. Widayati, N. K. R. N. S. Dewi, and S. Fadlilah, “Kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik tradisional Bali efektif menurunkan stres kerja petani,” *J. Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, vol. 17, no. 2, pp. 245–253, 2021, doi: 10.31101/jkk.2339.

**Conflict of Interest Statement:**

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*