

PENGARUH MUSIK TERHADAP KELELAHAN KERJA

Witha Anjar Prawidhana dan Sumbodo Prabowo

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris pengaruh musik terhadap kelelahan kerja pada karyawan PT X bagian mesin sedot. Hipotesis yang diajukan adalah ada pengaruh musik terhadap kelelahan kerja, yang mana kelelahan kerja dengan musik lebih rendah dibanding saat kelelahan kerja tanpa musik sebagai pengiring kerja. Subjek penelitian berjumlah 10 orang sebagai kelompok eksperimen dan 10 orang sebagai kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan alat ukur skala kelelahan kerja. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan korelasi product moment menunjukkan korelasi dengan $r_{xy} = -2.842$ dengan $p < 0.01$ yang menunjukkan ada perbedaan kelelahan kerja sangat signifikan antara pretest dan posttest saat diberi musik pada kelompok eksperimen, dimana kelelahan kerja sebelum diberi musik lebih tinggi dari pada sesudah diberi musik pada karyawan PT X bagian mesin sedot.

Kata Kunci : Kelelahan kerja, musik

PENDAHULUAN

Kerja merupakan salah satu aktivitas dasar dan ditempatkan pada bagian yang esensial dalam kehidupan manusia. Seperti halnya bermain yang memberikan kesenangan bagi anak – anak, maka kerja juga memberikan hal yang sama dan arti tersendiri bagi kehidupan orang dewasa. Kerja memberikan status dalam masyarakat dan mengikat seseorang pada individu yang lain. Kerja merupakan aktivitas sosial yang memberikan isi dan makna pada kehidupan (Kartono, 2009).

Pada umumnya, baik pria maupun wanita dewasa menyukai pekerjaan. Untuk mencapai tujuan yang berkembang dan bertahan hidup bagi suatu perusahaan adalah dengan cara memaksimalkan kemampuan pekerjanya, dan apabila ini dikerjakan terus – menerus tanpa mempertimbangkan tingkat energi yang dimiliki pekerjanya, maka akan dapat menimbulkan kelelahan yang berdampak pada pekerjaannya. Kelelahan kerja memberi kontribusi 50% terhadap terjadinya kecelakaan kerja (Setyawati, 2008).

Kelelahan bisa disebabkan oleh sebab fisik ataupun tekanan mental. Semua jenis pekerjaan akan menghasilkan kelelahan kerja yaitu kelelahan fisik sebagai akibat jangka pendeknya dan kelelahan psikis sebagai akibat jangka panjangnya. Kelelahan fisik dapat berupa sakit atau nyeri pada sistem kerangka dan otot manusia, sedangkan kelelahan psikis dapat berupa rasa jemu atau bosan terhadap pekerjaan yang dilakukan (Anoraga, 1992, h.110). Hal tersebut dikarenakan setiap manusia memiliki keterbatasan, terutama yang berkaitan dengan aspek fisik dan psikologisnya. Anoraga (1992, h.110) menjelaskan lebih lanjut, kelelahan psikologis timbul dalam perasaan orang yang bersangkutan dan terlihat dengan tingkah lakunya atau pendapat – pendapatnya yang tidak konsekuen lagi serta jiwanya yang labil dengan adanya perubahan walaupun sendiri dalam kondisi lingkungan atau kondisi tubuhnya.

Lama seseorang bekerja sehari secara baik 6 – 8 jam. Sisanya 16 – 18 jam dipergunakan untuk kehidupan dalam keluarga dan masyarakat, istirahat, tidur dan lain – lain atau dalam seminggu seseorang biasanya dapat bekerja dengan baik selama 40 – 50 jam. Lebih dari itu akan terlihat kecenderungan tumbuhnya hal – hal yang negatif. Makin panjang waktu kerja, makin

besar kemungkinan terjadinya hal – hal yang tidak diinginkan.

Schultz (1994, h. 376) menyatakan bahwa pada 10 jam kerja sehari pada banyak industri berat terjadi peningkatan yang tinggi pada kecelakaan, yang terjadi rata – rata selama 2 jam terakhir dari *shift* yang ada, hal ini diperkirakan karena kelelahan. Selanjutnya Silalahi (dalam Sutanto, dkk, 1999) kelelahan itu terjadi karena seorang karyawan tidak mampu dibebani lebih dari 30 persen dari tenaga maksimumnya selama 8 jam sehari. Memperpanjang waktu kerja lebih dari itu hanya akan menurunkan efisiensi kerja, meningkatkan kelelahan, kecelakaan dan penyakit akibat kerja (Suma'mur, 1996).

Ada beberapa cara untuk mengatasi kelelahan kerja, salah satu acaranya adalah perusahaan harus mengubah kondisi dan lingkungan kerjanya menjadi kondisi yang sehat, nyaman, dan menyenangkan (Anastasi, 1989, h. 263). Hal tersebut dapat dilakukan dengan memperdengarkan musik pada lingkungan kerjanya sehingga rasa lelah pekerja akan berkurang dan semangat kerjanya akan terus terjaga. Musik memiliki efek positif untuk menciptakan kesegaran dan suasana hati yang baik dalam bekerja. Untuk kerja yang monoton, musik bisa memberikan rangsangan yang dapat

memperbaiki aktivitas bekerja. Menyajikan musik sebagai pengiring saat bekerja pada beberapa penelitian menunjukkan adanya peningkatan produksi.

Musik juga dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk memperbaiki kondisi karyawan agar tidak menimbulkan kebosanan yang sebagian besar umumnya diakibatkan oleh pekerjaan yang secara monoton tidak disadari akan menimbulkan masalah kejenuhan sehingga karyawan menjadi malas dan merasa cepat lelah. Musik yang mengalun merdu, yang diperdengarkan dapat menimbulkan suasana gembira, rasa nyaman dan itu berarti dapat mengurangi kelelahan dalam bekerja. Hal tersebut senada dengan Djuji dan Setiasih (2001, h. 16), yang mengatakan bahwa musik dapat menciptakan lingkungan yang menyenangkan, karyawan muda dan karyawan wanita menyukai musik pada setiap jam kerja. Musik hubungannya dengan dunia kerja masih merupakan hal yang asing di Indonesia. Belum banyak perusahaan – perusahaan yang menggunakan musik sebagai terapi sederhana untuk mengurangi rasa lelah yang dialami pekerja. Bila tidak segera ditangani secara serius akan mendatangkan dampak negatif, diantaranya dapat menurunkan kinerja kerja dan hasil dalam proses produksi serta menambah tingkat kesalahan kerja.

Meningkatkan kesalahan kerja akan memberikan peluang terjadinya kecelakaan kerja dalam industri, maka baik perusahaan maupun pekerja akan sama – sama mengalami kerugian.

Dalam penelitian ini peneliti akan melakukan penelitian berdasarkan survey dan wawancara yang dilakukan peneliti. Akhir – akhir ini, terjadi peningkatan permintaan pasar yang harus terpenuhi karena adanya produksi yang meningkat. Jika sudah siang hari para karyawan sudah lelah dan jika tidak ada pekerjaan maka para karyawan merasa bingung dan merasa jam begitu lama, sehingga semua itu mengakibatkan tingkat kelelahan karyawan PT X akan bertambah. Gejala kelelahan yang muncul di PT X antara lain : mengantuk, sakit kepala, perasaan

Berdasarkan uraian di atas, maka pertanyaan penelitian yang diajukan adalah “ apakah ada pengaruh musik terhadap kelelahan kerja ? “.

TELAAH TEORI

Kelelahan tidak bersinonim dengan jenuh atau bosan, kebosanan mungkin perasaan sesaat dan dapat disembuhkan dengan hiburan, sedangkan kelelahan lebih umum dan tetap (Muchinsky, 1987, h. 678). Lebih lanjut Muchinsky berpendapat bahwa setiap orang pasti pernah mengalami kelelahan, baik itu disebabkan melakukan

aktivitas fisik atau bisa karena situasi atau kondisi tertentu. Kelelahan ini bisa berkarakteristik fisik maupun psikologis. Akibat yang ditimbulkan bisa memengaruhi baik fisik maupun psikologis yang membuat orang berperilaku tertentu.

Budiono (2003), berpendapat bahwa kelelahan kerja adalah suatu kondisi yang disertai penurunan efisiensi dan kebutuhan dalam bekerja. Semakin besar kelelahan setelah bekerja, kecil kemungkinan bahwa pemulihan akan cukup. Jika pemulihan dari kelelahan yang berhubungan dengan pekerjaan berulang kali tidak cukup, maka masalah kesehatan kronis mungkin saja timbul. Oleh karena itu, peristiwa positif dapat memfasilitasi dan mempercepat pemulihan sehingga dapat mengurangi habisnya sumber daya akibat peristiwa negatif sehari-hari dan *stress* kronis.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis mengambil kesimpulan bahwa kelelahan kerja adalah menurunnya kapasitas kerja dan ketahanan kerja yang ditandai oleh sensasi lelah, motivasi menurun, aktivitas menurun.

Menurut Suma'mur (1989, h. 190) faktor – faktor penyebab timbulnya kelelahan kerja dapat dikelompokkan menjadi lima penyebab yaitu : kondisi pekerjaan yang membosankan (monoton),

beban dan lamanya pekerjaan baik fisik maupun mental, faktor lingkungan kerja (kebisingan, penerangan, temperatur), keadaan kejiwaan (psikologis) seperti tanggung jawab, kekhawatiran atau konflik, penyakit dan keadaan gizi.

Anastasi (1989, h. 263) menjelaskan bahwa kelelahan kerja disebabkan karyawan harus bekerja secara monoton atau tanpa variasi, dan pekerjaan tersebut dilakukan secara rutin dan terus – menerus serta berulang – ulang sehingga menimbulkan kebosanan yang berakibat pada timbulnya kelelahan.

Berdasarkan faktor – faktor di atas maka dapat disimpulkan yang memengaruhi kelelahan kerja adalah monoton pekerjaan, beban dan lamanya pekerjaan, faktor lingkungan kerja dan keadaan kejiwaan.

Menurut Suma'mur (1996, h. 190-191) gejala kelelahan ada tiga, yaitu : pelemahan Kegiatan, pelemahan motivasi, pelemahan fisik.

Menurut Budiono (2003) gejala kelelahan (*fatigue symptoms*) secara subyektif dan obyektif antara lain : perasaan lesu, ngantuk dan pusing, kurang mampu berkonsentrasi, berkurangnya tingkat kewaspadaan, persepsi yang buruk dan

lambat, berkurangnya gairah untuk bekerja, menurunnya kinerja jasmani.

Berdasarkan gejala – gejala di atas maka dapat disimpulkan menjadi tiga gejala yang pertama pelemahan kegiatan, pelemahan motivasi dan pelemahan fisik.

Musik berasal dari bahasa Yunani *Mousai*, yang berarti sembilan dewi yang menguasai seni – seni murni dan ilmu pengetahuan. Dalam sejarah Yunani, musik menduduki tempat istimewa sebagai perwujudan pikiran dan perasaan (Sylado, 1986, h. 12).

Aristoteles (dalam Prier, 1991, h.41) mengatakan bahwa musik adalah sebagai suatu hiburan yang enak untuk memengaruhi hati manusia. Menurut Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa (1994) musik adalah nada atau suara yang disusun sedemikian rupa sehingga mengandung irama, lagu, keharmonisan, terutama musik yang menggunakan alat – alat yang dapat menghasilkan bunyi – bunyi itu (dalam Dwita, Natalia dan Soewono, 2002, h. 183).

Jadi dapat disimpulkan bahwa musik merupakan seni dan pengetahuan yang mengombinasikan nada dalam variasi melodi, harmoni dan irama secara lengkap yang merupakan ekspresi dan emosi yang terdapat dalam perasaan dan pikiran manusia.

Musik memiliki pengaruh positif untuk menciptakan kesegaran dan suasana hati yang baik dalam bekerja. Menurut Roux dkk (2005) keikutsertaan langsung dalam pembuatan musik biasanya menyediakan tingkat yang lebih tinggi kepuasan dari sekedar mendengarkan musik. Oleh karena itu, musik adalah cara yang efektif untuk menghilangkan kekhawatiran dan ketakutan seseorang, mengurangi beban tanggung jawab dan mencapai rasa kembali kenyamanan sebelum kembali ke “dunia nyata”. Untuk kerja yang monoton, musik juga bisa memberikan rangsangan yang dapat memperbaiki aktivitas bekerja (dalam Djuji dan Setiasih, 2001, h. 294). Variasi tinggi nada, pola ritme, tempo dan volume suara akan mempengaruhi denyut nadi, tekanan darah, pernapasan dan kelenjar – kelenjar tertentu (dalam Dwita dkk, 2002, h. 183).

Jadi pada dasarnya kelelahan pekerja pada saat bekerja juga dipengaruhi oleh lingkungan kerjanya. Suasana yang nyaman pada tempat kerja sangat diperlukan bagi pekerja agar tidak terlalu lelah, Untuk menciptakan suasana yang nyaman diruang kerja dapat dihadirkan melalui musik. Dengan musik, pekerja akan mengalami suatu aktivitas yang dapat memengaruhi perasaan, pikiran dan perilakunya. Dengan kondisi semacam ini, pekerja akan mendapatkan perasaan senang, gembira, dan nyaman sehingga rasa lelahnya akan dapat terabaikan atau berkurang.

HIPOTESIS

Ada pengaruh musik terhadap kelelahan kerja, yang mana kelelahan kerja dengan musik lebih rendah dibanding saat kelelahan kerja tanpa musik sebagai pengiring kerja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Karyawan PT. X bagian Mesin Sedot pada shift pagi sampai siang hari dengan jumlah subyek penelitian adalah 20 orang yang terdiri dari 10 subjek kelompok kontrol dan 10 subjek kelompok eksperimen.

Metode pengumpulan data menggunakan skala kelelahan kerja. Metode analisis data menggunakan *U-Mann Whitney*.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan *product moment* menyatakan bahwa Ada perbedaan kelelahan kerja sangat signifikan antara pretest dan posttest saat diberi musik pada kelompok eksperimen ($Z = -2.842$; $p < 0.01$) dimana kelelahan kerja sebelum diberi musik lebih tinggi dari pada sesudah diberi musik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data di atas, terlihat bahwa hipotesis yang diajukan

peneliti terbukti yaitu ada perbedaan kelelahan kerja pada kelompok eksperimen (diberi treatment) dan kelompok kontrol (tidak diberi treatment) dengan hasil analisis data menggunakan *U-mann Whitney* kemudian dianalisis data kembali menggunakan *gainscore* antara total skor *pre-test* dengan *post-test* sebesar (4.000) dan taraf signifikansi sebesar ($p < 0.01$). Menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara subjek yang mendapat perlakuan dengan subjek yang tidak mendapat perlakuan, atau dengan kata lain ada perbedaan pengaruh musik antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen.

Menurut Munandar (2001) musik yang mengiringi kerja dapat meningkatkan produktifitas karyawannya. Dengan musik sebagai latarnya, pada umumnya para tenaga kerja bekerja dengan perasaan senang, bekerja lebih keras, tidak banyak absen, dan kurang merasa lelah pada akhir kerja hari kerja. Riset yang dilakukan oleh psikolog industri menyatakan bahwa efek musik yang ada di dalam tempat kerja dapat mengurangi kelelahan dan dapat meningkatkan produktifitas tenaga kerja (Oldham; Prichard, 2006) Sundstrom (dalam Prichard, 2006) meringkas hasil riset yang menguji tentang keuntungan-keuntungan musik di dalam tempat kerja, yaitu ; musik memotivasi para pekerja.

Selain itu musik ternyata mempunyai banyak manfaat, menurut John M. Ortiz (2002, h. 180) bahwa manfaat mendengarkan musik yaitu : membantu meningkatkan konsentrasi, dapat menenangkan pikiran, meningkatkan kewaspadaan dan mengurangi suara-suara eksternal yang bisa mengalihkan perhatian. Musik memiliki kekuatan untuk mempengaruhi denyut jantung dan tekanan darah sesuai dengan frekuensi, tempo, dan volumenya. Makin lambat tempo musik, denyut jantung semakin lambat dan tekanan darah menurun. Kemudian pendengaran pun terbawa dalam suasana rileks, baik itu pada pikiran maupun pada tubuh (Atmanta, 2006, h. 1).

Pada umumnya musik yang berjenis musik ringan yang dimainkan dengan instrumen saja (*instrumentalia*) yang digunakan sebagai musik pengiring kerja (Munandar, 2001). Dengan menggunakan musik yang khusus dapat mengerjakan pekerjaan mental yang melelahkan sambil relaks dan berkonsentrasi (DePorter 2004, h. 73).

Musik instrumental dalam hal ini menimbulkan perhatian spontan pada karyawan, sedangkan pekerjaan merupakan perhatian tidak spontan, sehingga harus ada kemauan untuk menimbulkannya.

Peneliti mengakui bahwa penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan. Peneliti kurang mengontrol faktor eksternal yaitu, kebisingan yang berasal dari dalam pabrik dan waktu rapat yang terkadang tiba-tiba harus dilaksanakan oleh subjek yang dapat mendukung jalannya penelitian.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada karyawan PT Guna Mekar Industri, maka dapat disimpulkan bahwa : Hipotesis dapat diterima, yaitu ada pengaruh musik terhadap kelelahan kerja, artinya kelelahan kerja tanpa musik lebih tinggi dibanding dengan musik pengiring kerja pada karyawan PT Guna Mekar Industri.

SARAN

1. Bagi Perusahaan

Perusahaan memberikan musik pengiring kerja selama bekerja agar dapat mengurangi kelelahan para karyawan

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

a. Proses pemberian perlakuan sebaiknya dilakukan dalam jangka waktu yang cukup lama sehingga setelah selesai proses penelitian perilaku subjek tidak akan kembali seperti sediakala.

- b. Kasus kelelahan kerja yang sering dialami karyawan dapat diteliti kembali dengan sudut pandang dan penggunaan variabel-variabel lainnya, misal dengan menggunakan jenis musik lain yang sesuai dengan selera para karyawan, penyajian musik diberikan dalam jangka waktu yang lama dan lebih intens dan menggunakan desain penelitian yang lebih baik.
- c. Treatment lagu yang digunakan bisa dengan musik lainnya, misal : gamelan, jazz, keroncong, dangdut, rock and roll

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasi, A. 1989. *Psychological Testing*. New York : Macmillan Publishing Co., Inc
- Anoraga, P. 1992. *Psikologi Kerja*. Jakarta : Rineka Cipta
- Atmanta, Sari, N. 2006. *Musik dan manfaatnya*. Dalam <http://www.edutainmentradio.com/modules/smartsection/item.php?itemid=12>. tanggal 24 April 2007, pukul 20.47
- Budiono. 2003. *Kelelahan (Fatigue) pada Tenaga Kerja. Bunga Rampai Hiperkes dan Keselamatan Kerja. Edisi 2*. Semarang : Universitas Diponegoro
- DePorter, Bobbi & Hernacki, Mike. 2004. *Quatum learning : Membiasakan Belajar Nyaman dan Menyenangkan*. Cetakan 3. Bandung : Kaifa
- Djui, T & Setiasih. 2001. Pengaruh Musik Pengiring Kerjaterhadap Semangat Kerja.. *Anima : Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*. Vol. 16, No. 3
- Dwita, & Natalia. 2002. Pengaruh Musik Terhadap Kecemasan Penderita Katarak *Menjelang Operasi. Anima : Indonesian Psychological Journal*. Vol. 17, No. 2, 178-195
- John, M. 2002. *Nurturing Your Child with Music*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Kartono, K. 1985. *Psikologi Sosial Untuk Manajemen Perusahaan dan Industri*. Jakarta : CV Rajawali
- Prichard, C. 2006. *Music at Work : an Intoduction*. New Zealand.
- Muchinsky, P. M. 1987. *Psychology Applied to Work*. Cicago : The Dorsey Press.
- Munandar, S. A. 2003. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta : UI Press.
- Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. 1994. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Prier, K. E, S. J. 1991. *Sejarah Musik Jilid I*. Yogyakarta : Pusat Musik Liturgi
- Roux, L. Marc, G. 2005. "Whistle While You Work": *A Historical Account of*

Some Associations Among Music, Work, and Health. American Journal of Public Health; Jul 2005; 95, 7; ProQuest Biology Journals pg.1106

Agung

Suma'mur PK. 1996. *Higene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta: PT. Toko Gunung Agung

Sutanto, & Hartanti . 1999. *Hubungan Persepsi Terhadap Tempat Duduk, Beban Kerja, dan Karakteristik Pekerjaan Dengan Kecelakaan Kerja*. Jurnal vol.14, No.54, Hlm.154

Schultz, D. P., Schultz, S. E. 1994. *Psychology and industry today: an introduction to industrial and organizational psychology, 6th ed.* New York: Macmillan Publishing Company.