

**PENGARUH PEMBERIAN MUSIK TERHADAP TINGKAT
STRES KERJA KARYAWAN DI BAGIAN BATIK TULIS
GRIYA BATIK BROTOSENO MASARAN SRAGEN**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:

WINARSIH
J 410 100 106

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2015**



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT

Jl. A. Yani Tromol Pos I – Pabelan, Kartasura Telp. (0271) 717417, Fax : 7151448 Surakarta 57102

Surat Persetujuan Artikel Publikasi Ilmiah

Yang bertanda tangan ini pembimbing/ skripsi/ tugas akhir :

Pembimbing I

Nama : dr. Hardjanto, MS, Sp. Ok

NIP/NIK : 131269137

Pembimbing II

Nama : Dr. Suwadij, M. Kes

NIP/NIK : 196409291988031019

Telah membaca dan mencermati naskah artikel publikasi ilmiah, yang merupakan ringkasan skripsi/tugas akhir dari mahasiswa:

Nama : Winarsih

NIM : J 410 100 106

Program Studi : Kesehatan Masyarakat

Judul Skripsi :

“PENGARUH PEMBERIAN MUSIK TERHADAP TINGKAT STRES KERJA KARYAWAN DI BAGIAN BATIK TULIS GRIYA BATIK BROTOSENO MASARAN SRAGEN”

Naskah artikel tersebut, layak dan dapat disetujui untuk dipublikasikan.

Demikian persetujuan dibuat, semoga dapat dipergunakan seperlunya.

Surakarta, April 2015

Pembimbing I

Pembimbing II

dr. Hardjanto, MS, Sp. Ok

NIK.131269137

Dr. Suwadij, M. Kes

NIK. 196409291988031019

**PENGARUH PEMBERIAN MUSIK TERHADAP TINGKAT STRES
KERJA KARYAWAN DI BAGIAN BATIK TULIS GRIYA BATIK
BROTOSENO MASARAN SRAGEN**

WINARSIH J 410 100105

Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Jl. A. Yani Pabelan Tromol I Pos Kartasura Telp (0271) 717417 Surakarta 57102

ABSTRAK

Stres kerja merupakan salah satu akibat dari proses bekerja. Salah satu faktor yang dapat menurunkan tingkat stres kerja adalah lingkungan kerja yang nyaman, misalnya dengan memberikan musik pada saat karyawan bekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian musik terhadap tingkat stres kerja karyawan di bagian batik tulis Griya Batik Brotseno Masaran Sragen. Metode penelitian ini menggunakan *Quasi Experimental* dengan rancangan *One Group Pre test Post test*. Populasi penelitian ini adalah 85 karyawan wanita di bagian batik tulis. Teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling*. Uji statistik dengan tingkat signifikan ($\alpha=0,05$) menggunakan uji *Paired sample t-test*. Hasil uji statistik menunjukkan ada pengaruh pemberian musik terhadap tingkat stres kerja karyawan ($p\text{-value}=0,000$). Tingkat stres kerja karyawan dapat menurun dari stres sedang menjadi stres ringan. Pemberian musik saat bekerja disesuaikan dengan jenis musik yang disukai oleh tenaga kerja.

Kata kunci : pemberian musik, stres kerja, karyawan
Kepustakaan : 34, 1995-2014

ABSTRACT

Work stress is a result of the working process. One of the factors that can decrease the level of work stress is comfortable working environment, for example by providing music during employee work. This study aimed to determine the effect of providing music toward levels of work stress on batik tulis section workers at Griya Batik Brotseno Masaran Sragen. This research method is Quasi Eksperiment with One Group Pre Test Post test Design. The population of this study were 85 female workers at the batik tulis section. The sampling technique using purposive sampling. Statistical test with a significant level ($\alpha = 0.05$) using Paired sample t-test. Statistical analysis showed that there is an effect of providing music on employee's stress levels ($p\text{-value} = 0.000$). Employee's stress levels can be decreased from the medium stress become a mild stress. Providing music while working adapted to the type of music preferred by the workforce.

Keywords: providing music, work stress, workers

PENDAHULUAN

Interaksi antar-tenaga kerja dengan pekerjaan dan lingkungan kerjanya menghasilkan barang atau jasa. Berdasarkan unjuk-kerjanya, tenaga kerja mendapatkan imbalannya, berupa intrinsik dan atau ekstrinsik, yang berdampak pada motivasi dan kepuasan kerjanya. Sebagai hasil atau akibat lain dari proses bekerja, tenaga kerja dapat mengalami stres yang dapat berkembang menjadikan tenaga kerja sakit, baik fisik maupun mental sehingga tidak dapat bekerja lagi secara optimal (Munandar, 2011).

Salah satu faktor yang dapat menimbulkan stres pada pekerja ialah faktor lingkungan kerja (Nasrudin, 2010). Menurut Sedarmayanti (2009), yang menjadi indikator-indikator lingkungan kerja adalah penerangan, suhu udara, sirkulasi udara, ukuran ruang kerja, tata letak ruang kerja, privasi ruang kerja, kebersihan, ruang bising, penggunaan warna, peralatan kantor, keamanan kerja, musik tempat kerja, hubungan sesama rekan kerja dan hubungan kerja antara atasan dengan bawahan.

Salah satu faktor yang dapat menurunkan tingkat stress kerja adalah lingkungan kerja yang nyaman, misalnya dengan memberikan musik pada saat karyawan bekerja. Berdasarkan hasil penelitian Sejarahtha (2011), diketahui bahwa ada pengaruh pemberian musik instrumental terhadap penurunan stres kerja karyawan. Penelitian yang telah dilakukan oleh Dewi (2009), menunjukkan bahwa musik dapat menurunkan stres. Di samping menurunkan stres, musik juga dapat memperbaiki kualitas aspek fisik, perilaku, dan psikologis.

Berdasarkan survei pendahuluan, diketahui sepuluh karyawan di bagian batik tulis Griya Batik Brotoseno Masaran mengeluhkan kejenuhan dengan pekerjaannya karena hanya duduk membatik dan kebingungan saat membatik motif yang sulit. Jarak antar karyawan agak sempit berakibat mengurangi kebebasan bergerak sehingga cepat menimbulkan rasa pegal, mengantuk dan pusing. Menurut Rice (1999) dalam Waluyo (2013), terdapat tiga gejala stres pada individu yaitu, gejala psikologis, fisiologis, dan perilaku. Gejala yang dialami karyawan termasuk ke dalam kategori gejala psikologis (kebosanan, kejenuhan dan kebingungan), dan kategori gejala fisiologis (pegal dan pusing atau sakit kepala). Berdasarkan latar belakang, peneliti ingin mengadakan penelitian mengenai pengaruh pemberian musik terhadap tingkat stres kerja karyawan di bagian batik tulis Griya Batik Brotoseno Masaran Sragen.

TUJUAN PENELITIAN

A. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian musik terhadap tingkat stres kerja karyawan di bagian batik tulis Griya Batik Brotoseno Masaran Sragen.

B. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui jenis musik yang disukai oleh karyawan di bagian batik tulis Griya Batik Brotoseno Masaran Sragen.
2. Untuk mengetahui waktu pemutaran musik yang tepat kepada karyawan di bagian batik tulis Griya Batik Brotoseno Masaran Sragen.
3. Untuk mengetahui tingkat stres kerja karyawan sebelum dan sesudah pemberian musik di bagian batik Griya Batik Brotoseno Masaran Sragen.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *Quasi Experimental* dengan rancangan *One Group Pre test and Post test*. Penelitian dilaksanakan pada bulan November-Desember 2014 di bagian batik tulis Griya Batik Brotoseno Masaran Sragen. Populasi dalam penelitian ini adalah 85 karyawan batik tulis. Pengambilan sampel dengan *purposive sampling* dan didapatkan 26 karyawan wanita.

Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan pada masing-masing variabel yaitu mendeskripsikan tentang hasil kuesioner musik kerja dan stres kerja yang disajikan dalam bentuk data. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian musik terhadap tingkat stres kerja yang dilakukan dengan uji statistik *paired sample T test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

1. Umur Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

No	Umur (tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	25-30	5	19,2
2.	31-36	1	3,8
3.	37-42	8	30,8
4.	43-48	8	30,8
5.	49-54	4	15,4
Jumlah		26	100

Responden sebagian besar berusia 37-42 tahun dan 43-48 tahun masing-masing sebanyak 8 orang (30,8%). Sedangkan responden paling sedikit berusia 31-36 tahun sebanyak 1 orang (3,8%).

2. Pendidikan Responden

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	SD	20	76,9
2.	SMP	4	15,4
3.	SMA	2	7,7
Jumlah		26	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui tingkat pendidikan responden sebagian besar adalah SD sebanyak 20 orang (76,9%).

3. Masa Kerja Responden

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Masa Kerja

No	Massa Kerja (tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	2-7	7	26,9
2.	8-13	5	19,2
3.	14-19	8	30,8
4.	20-25	6	23,1
Jumlah		26	100

Responden terbanyak dengan masa kerja 14-19 tahun yaitu 8 orang (30,8%) dan paling sedikit responden dengan masa kerja 8-13 tahun yaitu 5 orang (19,2%).

B. Analisis Univariat

1. Jenis Musik yang Disukai Responden

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Musik yang Disukai

No	Jenis Musik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Pop	11	42,3
2.	Campursari	7	26,9
3.	Dangdut	4	15,4
4.	Sholawat	4	15,4
Jumlah		26	100

Berdasarkan Tabel 4 diketahui responden terbanyak menyukai musik pop yaitu 11 orang (42,3%). Sedangkan responden paling sedikit menyukai musik dangdut dan sholawat masing-masing sebanyak 4 orang (15,4%).

2. Pemberian Musik Saat Bekerja

Responden menghendaki pemutaran musik saat bekerja dilakukan pada pukul 10.00-12.00 WIB dan pukul 13.00-15.30 WIB. Pemberian musik dilakukan selama enam hari kerja berturut-turut. Pemutaran musik dengan volume sedang. Jenis musik diputar secara bergantian agar tidak menimbulkan kebosanan. Pada pukul 10.00-12.00 WIB diputarkan musik pop 40 menit, campursari 30 menit, dangdut 25 menit dan sholawat 25 menit. Kemudian pada pukul 13.00-15.30 WIB diputarkan jenis musik pop 50 menit, campursari 40 menit, dangdut 30 menit dan sholawat 30 menit.

3. Tingkat Stres Kerja Reponden

Tabel 5. Tingkat Stres Kerja *Pre test* dan *Post test*

No	Jenis Stres Kerja	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
		Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Normal	0	0	0	0
2.	Ringan	13	50	26	100
3.	Sedang	13	50	0	0
4.	Berat	0	0	0	0
Jumlah		26	100	26	100

Berdasarkan Tabel 5 diketahui hasil *pre test* tidak ada responden dengan tingkat stres kerja normal maupun berat. Responden dengan tingkat stres kerja ringan dan sedang jumlahnya sama masing-masing sebanyak 13

orang (50%). Hasil *post test* diperoleh tingkat stres kerja seluruh responden menjadi stres ringan sebanyak 26 orang (100%).

Tabel 6. Skor Tingkat Stres Kerja *Pre test* dan *Post test*

No. Responden	Umur (Tahun)	Masa Kerja (Tahun)	Skor Tingkat Stres <i>Pre-test</i>	Skor Tingkat Stres <i>Post-test</i>	Keterangan
1	39	17	34	25	Stabil
2	37	15	33	22	Stabil
3	25	25	37	22	Menurun
4	44	10	37	21	Menurun
5	40	20	31	23	Stabil
6	42	4	36	23	Stabil
7	47	10	30	23	Stabil
8	45	20	37	22	Menurun
9	50	17	37	26	Menurun
10	47	15	37	22	Menurun
11	50	15	37	26	Menurun
12	43	20	37	23	Menurun
13	49	20	36	27	Stabil
14	37	4	34	27	Stabil
15	49	10	36	25	Stabil
16	35	12	37	22	Menurun
17	40	10	36	23	Stabil
18	48	15	37	25	Menurun
19	25	2	36	20	Stabil
20	44	6	38	23	Menurun
21	28	3	34	21	Stabil
22	41	15	35	22	Stabil
23	41	21	37	23	Menurun
24	30	3	34	20	Stabil
25	30	3	37	22	Menurun
26	45	15	37	24	Menurun
Minimum	50	2	30	20	
Maksimum	25	25	38	27	
Rata-rata	40,42	12,58	35,65	23,15	
Standar Deviasi	7,627	6,706	1,999	1,953	

Berdasarkan Tabel 6 diketahui nilai rata-rata stres kerja sebelum perlakuan sebesar $35,65 \pm 1,999$ sedangkan nilai rata-rata stres kerja sesudah perlakuan sebesar $23,15 \pm 1,953$. Tingkat stres kerja responden sebelum dan sesudah perlakuan dapat dilihat pada Tabel 6.

C. Analisis Bivariat

Tabel 7. Hasil Normalitas Data *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

Data	P-value	
	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
Stres Kerja	0,058*	0,148*

Berdasarkan uji normalitas didapatkan nilai p (sig) pada *Kolmogorov-Smirnov* 0,058 dan 0,148 > 0.05 maka H_0 diterima. Kesimpulannya *pre test* dan *post test* berdistribusi normal, maka untuk analisis data selanjutnya menggunakan Uji *Paired sample t-test* yang dapat dilihat pada Tabel 8.

Tabel 8. Analisis Pengaruh Pemberian Musik terhadap Tingkat Stres Kerja Karyawan

<i>Paired Sample T Test</i>	<i>Std.</i>		p-value
	<i>Mean</i>	<i>Deviation</i>	
Sebelum Pemutaran Musik	35,65	1,999	0,000
Sesudah Pemutaran Musik	23,15	1,953	

Berdasarkan Tabel 8 diketahui bahwa hasil uji *Paired sample t-test*, diperoleh nilai p (sig) $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak, sehingga ada perbedaan antara tingkat stres kerja sebelum dan sesudah diberi musik saat bekerja.

D. Pembahasan

Terdapat empat jenis musik yang disukai oleh karyawan di bagian batik tulis Griya Batik Brotoseno Masaran. Jenis musik pop adalah yang paling disukai oleh 11 orang (42,3%), campursari sebanyak 7 orang (26,9%), dangdut disukai oleh 4 orang (15,4%) dan sholawat 4 orang (15,4%). Pemutaran musik dilakukan pada pukul 10.00-12.00 WIB dan pukul 13.00-15.30 WIB.

Berdasarkan hasil *pre test* diketahui bahwa sebanyak 13 responden (50%) mengalami stres kerja sedang, dan sebanyak 13 responden (50%) mengalami stres kerja ringan. Kemudian setelah diberikan musik saat bekerja, hasil nilai *post test* menunjukkan penurunan tingkat stres kerja pada 13 responden (50%) yang mengalami stres kerja sedang menjadi stres kerja ringan. Sedangkan pada 13 responden (50%) lainnya tetap mengalami stres kerja ringan, akan tetapi terdapat penurunan nilai stres kerja pada seluruh responden tersebut. Hasil uji statistik dengan menggunakan *Paired sample t-test*, menunjukkan bahwa nilai p (sig) $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara tingkat stres kerja karyawan sebelum dan sesudah diberi musik.

Membatik merupakan jenis pekerjaan yang rutin dan monoton. Karyawan hanya bekerja membatik dengan posisi duduk dari awal hingga akhir jam kerja. Selain itu, karyawan bekerja tanpa adanya hiburan sehingga dapat menimbulkan kebosanan. Di samping itu, membatik terlihat seperti suatu pekerjaan yang sederhana, namun sebenarnya juga diperlukan ketelitian dan konsentrasi. Terkadang karyawan mengerjakan motif batik yang cukup rumit. Apabila hasil

pekerjaan kurang baik, maka perlu diperbaiki. Hal ini akan mempengaruhi kuantitas maupun kualitas kain batik tersebut. Apabila hasil yang diperoleh sudah cukup baik, karyawan tidak perlu mengulangi pekerjaannya sehingga produktivitas akan meningkat. Pemberian musik kerja ini dimaksudkan untuk memberikan semangat dan menghilangkan rasa bosan atau jenuh sehingga dapat menurunkan tingkat stres kerja pada karyawan. Seperti halnya yang dikemukakan oleh Suyatno (1985) dalam Munandar (2011), bahwa musik akan bernilai sekali pada pekerjaan tangan yang repetitif dan pekerjaan lain yang hanya memerlukan sedikit kegiatan mental.

Kondisi lingkungan kerja di tempat batik tulis terasa cukup panas. Panas tersebut dihasilkan dari api kompor, maupun panas matahari sehingga cepat menimbulkan rasa gerah dan keringat berlebih. Jarak tempat duduk antar karyawan cukup sempit berakibat mengurangi kebebasan mereka dalam bergerak sehingga cepat menimbulkan rasa pegal. Selain itu, bau yang menyengat dari malam dan zat perwarna kain dapat menyebabkan pusing dan terkadang sesak napas.

Campbell (2001), mengemukakan bahwa musik mengubah persepsi kita tentang ruang. Sebagaimana diperlihatkan oleh penelitian Irvine tentang Efek Mozart, musik tertentu dapat memperbaiki kemampuan otak untuk menyerap dunia fisik, membentuk imajinasi mental, dan mengenali variasi-variasi di antara objek-objek. Dengan kata lain, musik mampu mempengaruhi cara kita mengalami ruang sekitar kita. Musik lambat mengandung lebih banyak jarak di antara nada-

nadanya dibandingkan musik cepat. Apabila kita merasa terdesak, mendengarkan musik tertentu dapat memberi kita lebih banyak keleluasaan untuk melangkah atau mengendurkan syaraf. Dalam arti ini, musik merupakan kertas-dinding sonik. Musik dapat membuat lingkungan kita terasa lebih ringan, lebih lega, lebih elegan atau musik dapat membuat dunia kita terasa lebih tertata, efisien dan aktif.

Stres kerja juga dipengaruhi oleh hubungan antara karyawan yang satu dengan lainnya maupun antara karyawan dengan pimpinan. Hubungan antara karyawan satu dengan lainnya terkadang tidak harmonis, namun penyebabnya tidak dijelaskan oleh karyawan. Upah dari membatik bisa dikatakan pas-pasan bahkan kurang. Hal ini yang membuat hubungan antara karyawan dengan pimpinan terkadang tidak harmonis karena karyawan sering meminta kenaikan upah. Selain dari lingkungan kerja, munculnya stres juga berasal dari keluarga karyawan itu sendiri. Masalah keluarga seperti keuangan, anggota keluarga yang sakit atau meninggal, dan masalah keluarga lainnya bahkan dapat menjadi penyebab utama timbulnya stres.

Musik dapat mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stres. Para ahli anestesiologi (pembiusan) melaporkan bahwa kadar hormon-hormon stres dalam darah menurun secara signifikan pada orang-orang yang mendengarkan musik yang santai. Hormon-hormon tersebut mencakup *adrenocorticotropic* (ATCH), prolaktik, dan hormon-hormon pertumbuhan (*human growth hormone*, HGH) (Campbell, 2001).

Musik dapat menaikkan tingkat endorfin yang dapat melawan stres dan rasa sakit. Endorfin, “candu” milik otak sendiri, telah menjadi pokok pembicaraan sebagian riset biomedis dan beberapa kajian mutakhir menunjukkan bahwa endorfin dapat mengurangi rasa sakit dan menimbulkan keadaan “*fly alamiah*”. Di *Addiction Research Center* Stanford, California, ilmuwan Avram Goldstein (1985) dalam Campbell (2001), menemukan bahwa separo subjeknya mengalami euforia ketika mendengarkan musik. Zat-zat kimiawi penyembuh yang ditimbulkan oleh kegembiraan dan kekayaan emosional dalam musik (*soundtrack* film, musik rohani, *marching band*, dan ansambel drum) memungkinkan tubuh menciptakan zat anestetiknya sendiri dan meningkatkan fungsi kekebalannya. Ia juga menemukan bahwa suntikan-suntikan naloxone (suatu penghambat candu) mengganggu perasaan melayang dalam mendengarkan musik. Ia berteori bahwa “kegairahan musikal” (rasa sangat bahagia yang dihasilkan dengan mendengarkan musik tertentu) merupakan hasil pelepasan endorfin oleh kelenjar pituitari, naiknya kegiatan listrik yang menyebar di wilayah otak yang berhubungan baik dengan pusat limbik maupun pusat kendali otonom (Campbell, 2001).

Dari pembahasan di atas, hasil penelitian pengaruh musik terhadap penurunan tingkat stres kerja pada tenaga kerja, sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Wati (2006), bahwa musik pengiring kerja mampu menurunkan tingkat stres kerja pegawai. Terdapat perbedaan skor tingkat stres kerja yang signifikan antara pegawai yang mendapatkan perlakuan berupa mendengarkan musik pengiring kerja dengan pegawai yang tidak mendengarkan

musik pengiring kerja, dengan tingkat sig (1-tailed) $(0,023) < \alpha (0,05)$. Penelitian lain yang dilakukan oleh Lidyansyah (2014), juga menunjukkan bahwa musik dapat menurunkan tingkat stres kerja karyawan, dengan nilai $Z = -2.032$ dan nilai $p = 0.042$. Terdapat perbedaan skor stres kerja sebelum dan sesudah perilaku mendengarkan musik.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Terdapat empat jenis musik yang disukai oleh karyawan di bagian batik tulis Griya Batik Brotoseno Masaran. Jenis musik pop adalah yang paling disukai oleh 11 orang (42,3%), jenis musik campursari sebanyak 7 orang (26,9%), jenis musik dangdut disukai oleh 4 orang (15,4%) dan sholawat 4 orang (15,4%).
2. Pemutaran musik dapat dilakukan pada pukul 10.00-12.00 WIB dan dilanjutkan pukul 13.00-15.30 WIB.
3. Ada perbedaan tingkat stres kerja karyawan sebelum dan sesudah diberi musik ($p\text{ value} = 0,000$). Dari 26 karyawan, 13 karyawan (50%) dengan stres ringan tidak mengalami perubahan sesudah perlakuan, sedangkan 13 karyawan (50%) lainnya mengalami perbedaan tingkat stres kerja sesudah perlakuan yaitu dari stres sedang menjadi stres ringan. Pemberian musik dapat menurunkan tingkat stres kerja karyawan di bagian batik tulis Griya Batik Brotoseno Masaran Sragen.

B. Saran

1. Bagi Perusahaan

Perusahaan dapat memutar musik sebagai hiburan di tempat kerja untuk mengurangi tingkat stres kerja pada karyawan di bagian batik tulis. Jenis musik yang akan diputar disesuaikan dengan kesukaan tenaga kerja agar tidak membosankan. Jenis musik yang disarankan adalah pop, campursari, dangdut, dan sholawat. Waktu pemutaran musik juga disesuaikan dengan keinginan karyawan dan berbagai pertimbangan, seperti pada jam-jam tersebut karyawan mulai merasa kurang semangat, lelah, mengantuk, bosan atau jenuh. Seperti masukan dari karyawan, pemutaran musik yang dikehendaki ialah pada pukul 10.00-12.00 WIB dan pukul 13.00-15.30 WIB.

2. Bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat

Diharapkan dapat menjadi referensi keilmuan yang bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan peningkatan program belajar khususnya di bidang keselamatan dan kesehatan kerja (K3).

3. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menambah variabel penelitian seperti pengaruh musik terhadap semangat kerja, maupun produktivitas kerja, dan menghubungkannya dengan stres kerja. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian tentang pengaruh lingkungan kerja non fisik (hubungan karyawan dengan karyawan, maupun hubungan karyawan dengan pimpinan) terhadap tingkat stres kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Campbell, D. 2001. *Efek Mozart: Memanfaatkan Kekuatan Musik untuk Mempertajam Pikiran Meningkatkan Kreativitas dan Menyehatkan Tubuh*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Dewi, M. P. 2009. Studi Metaanalisis: Musik untuk Menurunkan Stres. *Jurnal Psikologi Universitas Gunadarma*. Vol 36 No 2: 106-115.
- Lidyansyah, I. P. D. 2014. Menurunkan Tingkat Stres Kerja pada Karyawan Melalui Musik. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 02, No.01, Januari 2014. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Munandar, A. S. 2011. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: UI Press.
- Nasrudin, E. 2010. *Psikologi Manajemen*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Sedarmayanti. 2009. *Sumber Daya Manusia dan Produktivitas Kerja*. Bandung: CV Mandar Maju.
- Sejarahta, P. 2011. *Pengaruh Musik Instrumental terhadap Penurunan Stres Kerja Karyawan CV. Karya Mandiri Tebing Tinggi*. [Skripsi]. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Waluyo, M. 2013. *Psikologi Industri*. Jakarta: Akademia Permata.
- Wati, T. K. H. F. 2006. *Pengaruh Musik Pengiring Kerja terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja pada Pegawai Badan Pengelola Keuangan Daerah (BPKD) Kabupaten Brebes*. [Tesis]. Semarang: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.