

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Stress adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber daya dalam sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stress merupakan keadaan tegang secara biopsikososial karena banyak tugas-tugas perkembangan yang dihadapi orang sehari-hari, baik dalam kelompok sebaya, keluarga, sekolah, maupun pekerjaan (Eunike, 2012).

Di dalam lingkungan kerja, terdapat stress kerja yaitu ketegangan yang sering dialami oleh karyawan yang dapat mengganggu situasi kerja serta konsentrasi dalam menyelesaikan tugas. Timbulnya ketegangan tersebut pada hakikatnya dipengaruhi oleh tiga faktor, yakni masalah organisasi lingkungan kerja, faktor individu karyawan dan hal lain yang berhubungan dengan masyarakat (Eunike, 2012).

Sifat pekerjaan telah banyak berubah di banyak sektor industri selama beberapa dekade terakhir. Organisasi modern mempertimbangkan stress kerja dan kepuasan kerja karyawan mereka sebagai dua masalah penting di tempat kerja. Menurut penelitian terbaru, stress kerja mempengaruhi 50-60% dari kehilangan hari kerja. Stress kerja dianggap berbahaya bila respon fisik dan emosional terjadi ketidakcocokan antara persyaratan kerja dan kemampuan, sumber daya, atau kebutuhan pekerja (Naser, 2016).

Beberapa upaya yang dapat menurunkan stres antara lain istirahat, olahraga dan teknik relaksasi. Salah satu teknik yang dikembangkan dalam teknik relaksasi adalah terapi musik. Terapi musik bermanfaat untuk meningkatkan relaksasi dan memberikan rasa nyaman sehingga dapat menghambat sensasi kecemasan, ketakutan, ketegangan serta pengalihan perhatian dari pikiran-pikiran yang tidak menyenangkan (Maryana, 2014).

Musik untuk menimbulkan relaksasi harus memiliki irama yang teratur , nada yang tidak ekstrim serta mempunyai melodi yang lembut. Musik yang bersifat

relaksasi harus memiliki tempo sama atau di bawah denyut jantung saat istirahat (72 kali atau kurang), dinamikanya dapat diprediksi, harmoni yang menyenangkan, irama teratur tanpa perubahan mendadak, dan kualitas nada seperti alat musik gesek, flute, piano, atau musik yang dipadu secara khusus (Maryana, 2014).

Dari hasil penelitian Smith dan Joyce (2004) menunjukkan bahwa yang mendengarkan *Kleine Mozart Eine Nachtmusik* merasa lebih relaks dan stressnya berkurang daripada yang mendengarkan musik *New Age* atau membaca majalah rekreasi yang populer. Susanti dan Rohmah (2011) meneliti tentang efektivitas musik klasik dalam menurunkan kecemasan matematika (*math anxiety*) pada siswa kelas XI. Hasil penelitiannya mengindikasikan musik klasik efektif dalam menurunkan kecemasan matematika pada siswa (Rina, 2014).

Perkembangan terapi di dunia kedokteran sudah berkembang ke arah pendekatan keagamaan (psikoreligius), dimana terdapat hubungan erat antara tingkat keimanan seseorang dengan kekebalan dan daya tahan tubuhnya dalam menghadapi berbagai problem kehidupan yang merupakan stresor psikososial (Hawari 2011).

Eksperimen oleh Ahmad Al-Qadhi di Klinik Akbar di Kota Florida, Amerika Serikat, membuktikan bahwa dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an, seorang muslim baik yang mengerti bahasa Arab maupun tidak, dapat merasakan perubahan psikologis yang besar seperti penurunan depresi, kesedihan, kecemasan, bahkan dapat memperoleh ketenangan dan menolak berbagai macam penyakit (Malik Badri 2001).

Penelitian stress kerja sudah pernah dilakukan sebelumnya oleh peneliti terdahulu di kampung konveksi. Kampung konveksi merupakan suatu kawasan konveksi yang terletak di Kecamatan Pondok Aren, pada daerah tersebut terdapat sekitar 1.250 rumah yang membuka usaha konveksi dengan jumlah rata-rata pekerja sekitar 200 pekerja. Para pekerja di Kampung konveksi dibayar berdasarkan dari banyaknya jumlah pakaian yang selesai dikerjakan tanpa batas waktu. Sehingga memungkinkan penyakit-penyakit datang kepada para pekerja akibat stress kerja.

Penelitian stress kerja di kampung konveksi dilakukan kepada responden sejumlah 137 pekerja garmen, dan ditemukan 73 orang (53,3%) mengalami stress kerja ringan, sebanyak 63 orang (46%) mengalami stress kerja sedang, dan sebanyak 1 orang (7%) mengalami stress kerja tinggi, dari populasi 200 pekerja.

Berdasarkan dari pemaparan diatas, dirasa perlu untuk mencari manajemen stress yang dapat mengurangi tingkat stress dikarenakan banyaknya dampak kurang baik yang dapat ditimbulkan. Terapi musik merupakan salah satu manajemen stress yang dapat menurunkan tingkat stress kerja. Oleh karena itu, penulis bermaksud untuk melakukan penelitian dengan menerapkan terapi musik pada beberapa pekerja sebagai upaya untuk menemukan manajemen stress yang diharapkan dapat menurunkan tingkat stress pada pekerja.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Stress kerja merupakan ketegangan yang sering dialami oleh pekerja yang dapat mengganggu situasi kerja dan menimbulkan reaksi secara emosional maupun fisik. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian mengenai manajemen stress berupa terapi musik terhadap angka kejadian stress kerja pekerja di kawasan konveksi Kecamatan Pondok Aren.

## **1.3 Pertanyaan Penelitian**

- 1) Bagaimana gambaran stress kerja sebelum diberikan perlakuan terapi musik?
- 2) Bagaimana gambaran stress kerja sesudah diberikan perlakuan terapi musik?
- 3) Bagaimana hubungan antara terapi musik dengan perubahan tingkat stress kerja?
- 4) Bagaimana *stressor* dominan yang berpengaruh terhadap stress kerja pada pekerja garmen di Kampung Konveksi Pondok Aren?
- 5) Bagaimana manajemen stress yang baik menurut pandangan Islam?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manajemen stress yang diharapkan dapat diberikan untuk menurunkan stress kerja.

### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stress kerja sebelum diberikan perlakuan terapi musik.
2. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stress kerja setelah diberikan perlakuan terapi musik.
3. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan terapi musik dengan stress kerja.
4. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *stressor* dominan yang berpengaruh terhadap stress kerja pada pekerja garmen di Kampung Konveksi Pondok Aren.
5. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manajemen stress kerja menurut pandangan Islam.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Bagi Penulis**

Diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang manajemen stress berupa terapi musik, dan sebagai pembelajaran untuk dapat mengasah kemampuan dalam menulis dan meneliti serta menambah pengalaman dalam terjun langsung ke lapangan.

### **1.5.2 Manfaat Teoritik**

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan ilmu pengetahuan dalam pengembangan ilmu pengetahuan untuk penelitian selanjutnya.

### **1.5.3 Manfaat Metodologik**

Membuktikan bahwa metode dan hasil penelitian sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dicapai yaitu berdasarkan analisis data.

#### **1.5.4 Manfaat Aplikatif**

Masyarakat diharapkan dapat mengetahui tentang manajemen stress berupa terapi musik guna mengurangi tingkat stress pekerja sehingga kerja dapat berjalan dengan baik.