

**PENGARUHMUSIKPENGIRINGKERJATERHADAPPENURUNAN  
TINGKATSTRESKERJAPADAPEGAWAIBADANPENGELOLA  
KEUANGANDAERAH(BPKD)KABUPATENBREBES**



**DisusunOleh:**

**TriKurniaHildaFajarWati  
M2A001083**

**PROGRAMSTUDIPSIKOLOGIFAKULTASKEDOKTERAN  
UNIVERSITASDIPONEGORO  
SEMARANG  
JULI2006**

## DAFTAR ISI

### Halaman

<b>Halaman Judul</b> -----	<b>i</b>
Halaman Pengesahan-----	ii
<b>Halaman Persembahan</b> -----	<b>iii</b>
Halaman Motto -----	iv
Ucapan Terima Kasih-----	v
<b>Daftar Isi</b> -----	<b>viii</b>
Daftar Tabel -----	xii
Daftar Gambar -----	xv
Daftar Lampiran -----	xvi
Abstrak-----	xviii

### **BABI. PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah -----	1
B. Perumusan Masalah-----	11
C. Tujuan Penelitian-----	12
D. Manfaat Penelitian-----	12

### **BABII. TINJAUAN PUSTAKA**

#### A. Stres Kerja

1. Pengertian Stres-----	13
2. Pengertian Stres Kerja -----	14
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja -----	16
4. Gejala-Gejala Stres Kerja -----	18

#### B. Musik Pengiring Kerja

1. Pengertian Musik -----	21
2. Pengaruh Musik Terhadap Manusia -----	22
3. Musik dan Emosi Manusia-----	25
4. Musik Pengiring Kerja-----	26
C. Pengaruh Musik Pengiring Kerja Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Pegawai-----	28
D. Hipotesis Penelitian-----	34

### **BABIII. METODE PENELITIAN**

<i>Identifikasi Variabel Penelitian</i> -----	36
<i>Definisi Operasional Variabel Penelitian</i>	
Stres Kerja-----	36
Musik Pengiring Kerja -----	37
<i>Subjek Penelitian</i> -----	37
<i>Metode Pengumpulan Data</i>	
Metode Wawancara -----	38
Metode Observasi -----	39
Metode Skala-----	39

Metode Angket -----	43
Metode Pengukuran Fisiologis -----	43
Metode Dokumentasi -----	44
<i>Desain Eksperimen</i> -----	44
<i>Prosedur Eksperimen</i> -----	46
Persiapan Eksperimen -----	48
Pelaksanaan Eksperimen	
2.1 <i>Pretest</i> -----	48
2.2 <i>Perlakuan</i> -----	48
2.3 <i>Posttest</i> -----	49
<i>Analisis Data</i> -----	50

#### **BABIV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

##### **A. Prosedur dan Pelaksanaan Penelitian**

Orientasi Kancan Penelitian -----	51
Persiapan Penelitian	
2.1 Persiapan Administrasi -----	55
2.1 Persiapan Lembar Persetujuan, Angket Pemilihan Musik, dan Alat Ukur -----	55
a. Lembar Persetujuan -----	56
b. Angket Pemilihan Musik -----	56
c. Alat Ukur -----	57
Pelaksanaan Penelitian	
3.1 Penentuan Calon Subjek Penelitian -----	62
3.2 Pemilihan Musik Pengiring Kerjaya Diginakan -----	62
3.3 <i>Pretest</i> -----	65
3.4 <i>Perlakuan</i> -----	69
3.5 <i>Posttest</i> -----	74

##### **B. Subjek Penelitian ----- 75**

##### **C. Hasil Analisis Data dan Interpretasi ----- 76**

#### **BABV. PEMBAHASAN**

A. Pembahasan -----	87
B. Keterbatasan Penelitian -----	102
C. Simpulan -----	105
D. Saran -----	106
DAFTAR PUSTAKA -----	108

**PENGARUH MUSIK PENGIRING KERJA TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT STRES KERJA PADA PEGAWAI BADAN PENGELOLA  
KEUANGANDAERAH (BPKD) KABUPATEN BREBES**

**Tri Kurnia Hilda Fajar Wati**

**M2A001083**

**Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran  
Universitas Diponegoro**

**ABSTRAK**

Stres kerja merupakan hasil dari tidak atau kurang adanya kecocokan antara individu sebagai pegawai dengan lingkungan tempat kerjanya, sehingga mengakibatkan ketidakmampuannya untuk menghadapi berbagai tuntutan terhadap dirinya secara efektif. Stres kerja dapat menimbulkan dampak negatif terhadap aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku pegawai sehingga harus diatasi dengan tepat. Salah satu cara untuk mengurangi stres kerja yaitu dengan menciptakan lingkungan kerja yang nyaman, misalnya dengan memberikan musik pengiring kerja kepada pegawai. Musik pengiring kerja dapat memberikan pengaruh positif terhadap aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku pegawai yang sedang bekerja, sehingga diharapkan dapat mengurangi stres kerja. Berdasarkan hal tersebut penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh musik pengiring kerja terhadap penurunan tingkat stres kerja pada pegawai Badan Pengelola Keuangan Daerah (BPKD) Kabupaten Brebes. BPKD adalah instansi pemerintah yang mempunyai tingkat stres kerja tinggi, karena berkaitan dengan beban tugas dan tanggung jawabnya mengenai keuangan.

Karakteristik subjek penelitian adalah pegawai BPKD Kabupaten Brebes yang bekerja dalam ruangan, berpendidikan minimal SMA, berusia minimal 21 tahun, dan memiliki tingkat stres kerja minimal sedang. Penelitian ini menggunakan desain *non-randomized pretest-posttest control group design*. Pemilihan subjek dengan menggunakan metode *pair-matching* berdasarkan tingkat stres kerja yang dimiliki. Subjek penelitian sebanyak 24 pegawai, masing-masing 12 subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan dengan beberapa metode yaitu wawancara, observasi, skala stres kerja pada pegawai, angket pemilihan musik, pengukuran fisiologis yang terdiri dari pemeriksaan tekanan darah dan denyut nadi, dan dokumentasi.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode statistik nonparametrik *Mann-Whitney U Test*, dan didapatkan hasil perbedaan mean skor sebesar 9,09 dengan Z hitung  $(-1,993) > Z$  tabel  $(-1,960)$  dan Asymp. Sig (1-tailed)  $(0,023) < \alpha (0,05)$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa 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. Musik pengiring kerja mampu menurunkan tingkat stres kerja pegawai.

Kata kunci: stres kerja, musik pengiring kerja, pegawai BPKD

## DAFTAR PUSTAKA

- Anastasi, A. 1993. *Bidang-bidang Psikologi Terapan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Anoraga, P. 2005. *Psikologi Kerja*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., dan Bem, D. J. 2001. *Pengantar Psikologi*. Jilid 2. Edisi Kesebelas. Alih Bahasa: Widjaja Kusuma. Batam: Interaksara.
- Azwar, S. 2003. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- 2004. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Campbell, D. 2002. *Efek Mozart: Memanfaatkan Kekuatan Musik Untuk Mempertajam Pikiran, Meningkatkan Kreativitas, dan Menyehatkan Tubuh*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Davis, K & Newstrom, J. 1993. *Perilaku Dalam Organisasi*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Departemen Pendidikan Nasional. 1993. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Diahsari, E. Y. 2001. Kontribusi stres pada produktivitas kerja. *Anima Indonesian Psychological Journal*. 16,4,(360-371).
- Djatmika, S & Marsono. 1984. *Hukum Kepegawaian di Indonesia*. Jakarta: Djambatan.
- Djohan. 2005. *Psikologi Musik*. Yogyakarta. Penerbit Buku Baik.
- Dwita, A & Natalia, J. 2002. Pengaruh musik terhadap kecemasan penderita katarak menjelang operasi. *Anima Indonesian Psychological Journal*. 17,2, (179-195).
- Fleishman, E.A. 1968. *Studies In Personnel and Industrial Psychology*. New York: The Dorsey Press, Inc.
- Goleman, D. 2004. *Emotional Intelligence*. Alih Bahasa: T. Hermaya. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hadi, S. 2001. *Metodologi Research*. Jilid Empat. Yogyakarta: Andi.

- HandolML,J.2002. *NyanyianLucifer:IkhwaiPenciptaan,PengaruhTerhadap adap Kerohanian,Kesehatan,danKejiwaan*. Yogyakarta:PBMRAndi.
- Hardjana,A.M.1994. *StresTanpaDistres* .Yogyakarta:Kanisius.
- Heart. 2005. Music Is Good For The Heart. Diperoleh pada tanggal 07 Februari 2006. Diperoleh dari <http://heart.healthcentersonline.com/musicgoodheart.cfm>.
- Idjono,A.1982. *SeniMusikuntukSMP* .Surabaya:Pa.Marfiah.
- Ilmi & Bahrul. 2003. Pengaruh Stres Kerja Terhadap Prestasi Kerja dan Identifikasi Manajemen Stres Yang Digunakan Perawat Di Ruang Rawat Inap RSUD Ulin Banjarmasin. Diperoleh pada tanggal 10 Februari 2006. Diperoleh dari <http://digilib.unair.ac.id/go.php?id=jiptunair-gdl-s2-2003-ilmu2c-735-stress&node=257&start=6&PHPSESSID=acfce4827b5a668c8e>.
- JawaPos.Juli,2002. *KerjaProduktifTanpaStres* .Hal.13.
- Jewell, L.N & Siegall, M.1998. *Psikologi Industri/Organisasi Modern* . Jakarta: PenerbitArcan.
- Kartini,KdanGulo,D.2000. *KamusPsikologi* .Bandung:CVPionirJaya.
- Kumolohadi, R. 2001. Tingkat Stres Dosen Perempuan UII Ditinjau Dari Dukungan Suami. *Psikologika*, 12, 29-42. Yogyakarta : Fakultas Psikologi UniversitasGajahMada.
- Latipun.2002. *PsikologiEksperimen* .Malang:UMMPress.
- Lazarus. 1995. *Psychological Stress and The Coping Process* . New York: Mc. GrawHill.
- Luthans, F. 1985. *Organizational Behavior* . Fourth Edition. New York : McGraw-Hill,Inc.
- Muhaya,A.2000. *PengaruhMusikdalamPerspektifIkhwanAl-Shafa* .Semarang: IAINWalisongo.
- Munandar,A.S.2001. *PsikologiIndustriDanOrganisasi* .Jakarta:UI-Press.
- Osborne, D. J. 1995. *Ergonomick at Work*. Third Edition. West Sussex : Jhon Wiley&SonsLtd.

- Ochmann, V. 1999. Ampuhnya Musik Sebagai Terapi. Di peroleh pada tanggal 20 Januari 2006. Diperoleh dari <http://www.indomedia.com/intisari/1999/januari/musik.htm>.
- Prier, K.E, S.J. 1991. *Sejarah Musik jilid 1*. Yogyakarta: Pusat Musik Liturgi.
- Robbins, S.P. 2001. *Perilaku Organisasi jilid 2*. Alih Bahasa : Dr. Hadyana Pujaatmaka. Jakarta: PT. Prenhallindo.
- Said, I. 2001. Pemberdayaan Sumber Daya Aparatur Pemerintah Ditinjau dari Sudut Hukum Kepegawaian. Diperoleh pada tanggal 20 Desember 2005. Diperoleh dari [http://www.pascaunhas.net/jurnal\\_pdf/vol\\_2\\_4/ISMAIL-2.pdf](http://www.pascaunhas.net/jurnal_pdf/vol_2_4/ISMAIL-2.pdf).
- Sanders, J.P; Fulks, D.L; and Knoblett, J.K. 1995. *Stress And Stress Management In Public Accounting*. Diperoleh pada tanggal 10 Februari 2006. Diperoleh dari <http://www.nysscpa.org/cpajournal/1995/AUG95/f460995.htm>.
- Santoso, S. 2003. *Buku Latihan SPSS Statistik Non Parametrik*. Jakarta : Media Komputindo.
- Sarafino, E.P. 1994. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. Second Edition. Canada: Jhon Wiley & Sons, Inc.
- Sari, N,R. 2005. *Musik dan Kecerdasan Otak Bayi*. Bogor : Kharisma Buka Aksara.
- Satiadarma, M, P & Zahra, R,P. 2004. *Cerdas dengan Musik*. Jakarta: Puspa Swara.
- Schultz, D.P. and Schultz, S.E. 1994. *Psychology and Work Today (6<sup>th</sup> edition)*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Siagian, S. 1994. *Patologi Birokrasi : Analisis, Identifikasi, dan Terapinya*. Jakarta: Ghalia.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widia Sarana Indonesia.
- Smith, T. 1992. *Tekanan Darah Tinggi : Mengapa Terjadi, Bagaimana Mengatasinya*. Jakarta: Arcan.
- Suara Merdeka. 2003. *Musik dan Kepribadian*. Hal. 12.
- Suharto, M. 1992. *Kamus Musik*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

- Sugandha, D. 1981. *Masalah Otonomi Serta Hubungan Antara Pemerintah Pusat dan Daerah di Indonesia*. Bandung: CV. Sinar Baru.
- Sulistiyani, A. T. 2004. *Memahami Good Governance: Dalam Perspektif Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Gava Media.
- Suprihanto, J; Harsiwi, A.M; Hadi, P. 2003. *Perilaku Organisasi jilid 1*. Yogyakarta: STIE YKPN.
- Sylado, R. 1986. *Menuju Apresiasi Musik*. Bandung: Aksara.
- Tan Djui dan Setiasih. 2001. Pengaruh musik pengiring kerja terhadap semangat kerja karyawan bagian administrasi. *Anima Indonesian Psychological Journal*. 16,3, (290-299).
- Tarwaka, Bakri, S.H.A; Sudiajeng, L. 2004. *Ergonomi*. Surakarta: UNIBA Press.