



**EFEKTIVITAS MUSIK PENGIRING KERJA DALAM MENURUNKAN
TINGKAT KEBOSANAN PEKERJA SORTASI TEMBAKAU
DI KOPA TARUTAMA NUSANTARA JEMBER**

SKRIPSI

Oleh :

Herwin Pundhi Ramadhani

NIM 142110101022

**BAGIAN KESEHATAN LINGKUNGAN DAN KESEHATAN KESELAMATAN KERJA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS JEMBER**

2018



**EFEKTIVITAS MUSIK PENGIRING KERJA DALAM MENURUNKAN
TINGKAT KEBOSANAN PEKERJA SORTASI TEMBAKAU
DI KOPA TARUTAMA NUSANTARA JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat
untuk menyelesaikan Program Pendidikan S-1 Kesehatan Masyarakat
dan mendapat gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh :

Herwin Pundhi Ramadhani

NIM 142110101022

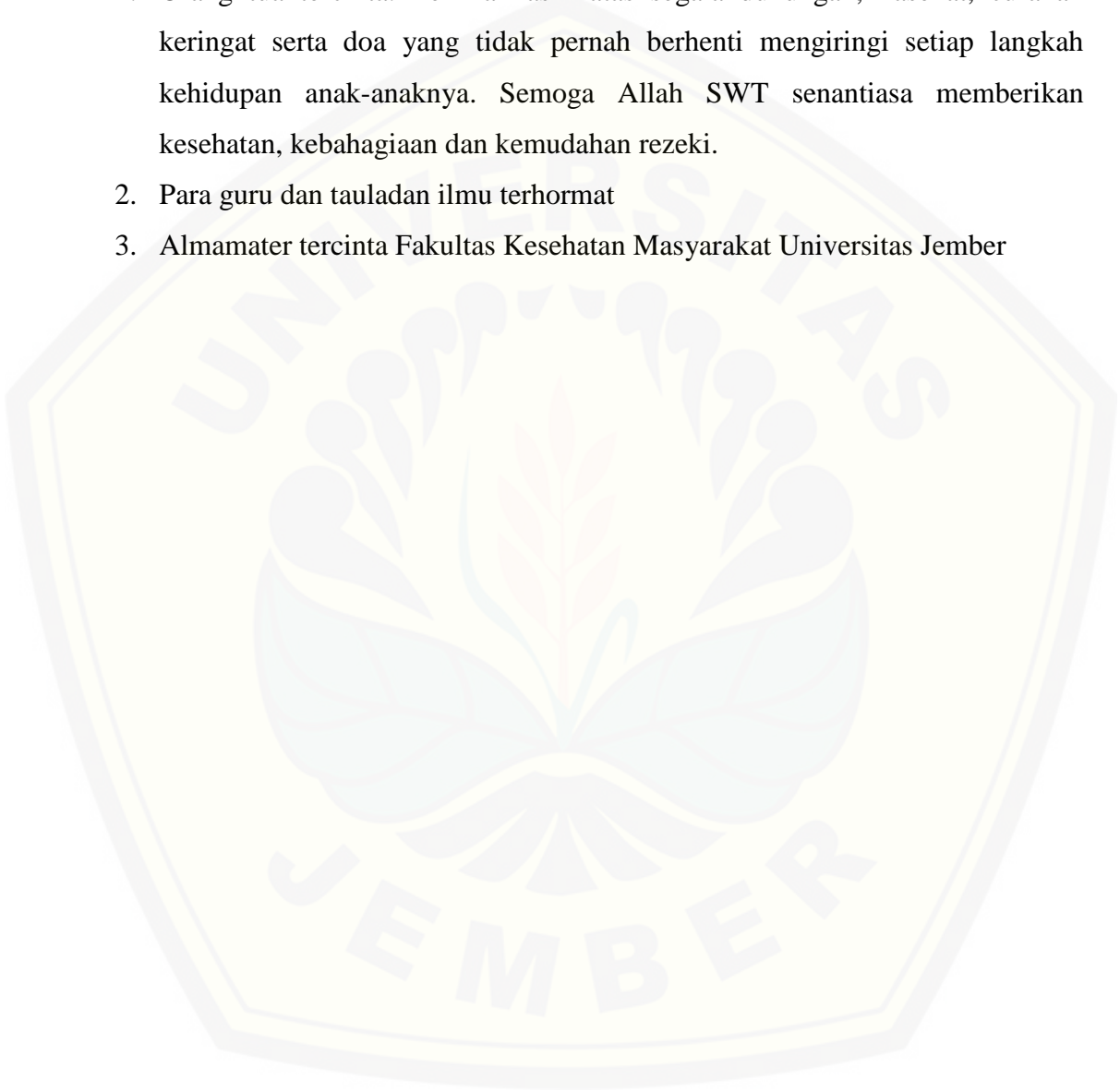
**BAGIAN KESEHATAN LINGKUNGAN DAN KESEHATAN KESELAMATAN KERJA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS JEMBER**

2018

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Orang tua tercinta. Terima kasih atas segala dukungan, nasehat, curahan keringat serta doa yang tidak pernah berhenti mengiringi setiap langkah kehidupan anak-anaknya. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan dan kemudahan rezeki.
2. Para guru dan tauladan ilmu terhormat
3. Almamater tercinta Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember



MOTTO

“Barang siapa yang mempermudah kesulitan orang lain, maka Allah SWT akan mempermudah urusannya di dunia dan akhirat”

(HR. Muslim)*

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain.

Dan kepada Tuhanmu saja hendaklah kamu menaruh harapan”

(Q.S: Al-Insyirah Ayat 6-8)**

*) Soekendar, Juni. 2017. *Searching*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

***) Departemen Agama Republik Indonesia. 2016. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Al Hidayah Surabaya.

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Herwin Pundhi Ramadhani

NIM : 142110101022

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul : “Efektivitas Musik Pengiring Kerja dalam Menurunkan Tingkat Kebosanan Pekerja Sortasi Tembakau di KOPA Tarutama Nusantara Jember” adalah benar-benar hasil karya sendiri, kecuali jika dalam pengutipan substansi disebutkan sumbernya, dan belum pernah diajukan dalam institusi manapun, serta bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan skripsi ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika ternyata di kemudian pernyataan ini tidak benar.

Jember, Mei 2018

Yang menyatakan,

Herwin Pundhi Ramadhani

NIM.142110101022

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS MUSIK PENGIRING KERJA DALAM MENURUNKAN
TINGKAT KEBOSANAN PEKERJA SORTASI TEMBAKAU
DI KOPA TARUTAMA NUSANTARA JEMBER**

Oleh :

Herwin Pundhi Ramadhani

NIM 142110101022

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Dr. Isa Ma'rufi, S.KM., M.Kes.

Dosen Pembimbing Anggota : Reni Indrayani, S.KM., M.KKK.

PENGESAHAN

Skripsi berjudul *Efektivitas Musik Pengiring Kerja dalam Menurunkan Tingkat Kebosanan Pekerja Sortasi Tembakau di KOPA Tarutama Nusantara Jember* telah diuji dan disahkan oleh Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 22 Juni 2018

Tempat : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember

Pembimbing		Tanda Tangan
DPU	: Dr. Isa Ma'rufi, S.KM., M.Kes NIP. 197509142008121002	(.....)
DPA	: Reny Indrayani, S.KM., M.KKK NIP. 198811182014042001	(.....)
Penguji		
Ketua	: Mury Ririanty. S.KM., M.Kes NIP. 198310272010122003	(.....)
Sekretaris	: dr. Ragil Ismi Hartanti, M.Sc NIP. 198110052006042002	(.....)
Anggota	: Jamrozi, S.H. NIP. 196202091992031004	(.....)

Mengesahkan

Dekan,

Irma Prasetyowati, S.KM., M.Kes

NIP. 198005162003122002

RINGKASAN

Efektivitas Musik Pengiring Kerja dalam Menurunkan Tingkat Kebosanan Pekerja Sortasi Tembakau di KOPA Tarutama Nusantara Jember; Herwin Pundhi Ramadhani; 142110101022; 2018; 94 halaman; Bagian Kesehatan Lingkungan dan Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember.

Kebosanan dapat dirasakan oleh siapa saja, kapan saja, dan dimana saja, tidak memandang usia ataupun pekerjaan yang dilakukan. Kebosanan yang dirasakan seorang individu menimbulkan ketidaknyamanan seperti kurang fokus, melakukan kesalahan, atau lamban dalam melakukan aktivitas. Kebosanan dapat dihilangkan apabila individu dapat menemukan sesuatu hal yang menarik baginya dan membuat suasana hatinya kembali senang seperti pemberian musik pengiring kerja. Musik pengiring kerja adalah musik yang disajikan untuk mengiringi tenaga kerja dalam melakukan pekerjaannya. Penelitian ini menganalisis efektivitas musik pengiring kerja dalam menurunkan tingkat kebosanan pekerja di KOPA Tarutama Nusantara Kabupaten Jember.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Pre-experimental* dengan metode *pretest posttest design* yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas musik pengiring kerja yang dengan durasi 1 jam dan 1,5 jam terhadap tingkat kebosanan pekerja. Objek penelitian ini adalah para pekerja sortasi daun tembakau yang seluruhnya adalah wanita di KOPA Tarutama Nusantara yang memiliki pekerjaan yang monoton dan repetitif dimana cara sortasi adalah memilah daun tembakau menurut kualitas, warna dan ukuran dalam bentuk untingan. Pekerja yang melakukan sortasi memiliki jam kerja selama 7 jam, dimulai pukul 06.30 WIB sampai pukul 15.30 WIB. Sesi istirahat diberikan dua kali yaitu mulai pukul 09.00 WIB hingga pukul 09.30 WIB dan pada pukul 12.00 WIB hingga pukul 13.00 WIB selama 6 hari kerja, hari Senin hingga hari Sabtu. Tingkat kebosanan pekerja diukur dengan menggunakan BPS (*Boredom Proneness Scale*) yaitu kuesioner baku yang memiliki 18 pertanyaan positif dan 10 pertanyaan negatif dengan

tingkatan kebosanan dibagi menjadi “Normal”, “Bosan”, dan “Sangat Bosan”. Teknik pengambilan data dilakukan dengan wawancara menurut kuesioner BPS saat sebelum dan sesudah pemberian perlakuan musik pengiring kerja dan studi dokumentasi. Musik pengiring kerja diberikan dengan 2 macam durasi yaitu 1 jam dan 1,5 jam yang diberikan saat menjelang istirahat dan menjelang pulang. Pemberian musik pengiring kerja dilakukan selama seminggu masa kerja dengan durasi 1 jam, kemudian pemberian jeda selama seminggu, dilanjutkan dengan pemberian musik pengiring kerja dengan durasi 1,5 jam.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pekerja sortasi daun tembakau sebagian besar memiliki usia produktif yaitu 40-59 tahun, sebagian besar tingkat pendidikan terakhir adalah berpendidikan dasar (SD/MI dan SMP/MTs), dan mayoritas pekerja memiliki masa kerja >3 tahun. Karakteristik responden yang ada tidak memiliki hubungan dengan tingkat kebosanan dikarenakan kebosanan disebabkan karena lingkungan kerja yang kurang mendukung. Berdasarkan uji *wilcoxon*, perbedaan kebosanan sebelum dan sesudah diberi musik pengiring kerja dengan durasi 1 jam dan durasi 1,5 jam pada pekerja sortasi daun tembakau di gudang TTN 1 dinilai signifikan. Pemberian musik pengiring kerja lebih efektif diberikan pada waktu – waktu tertentu seperti menjelang istirahat dan menjelang pulang (*industrial music*) dengan keefektivan 50% untuk durasi musik 1,5 jam.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka peneliti menyarankan KOPA Tarutama Nusantara untuk memberikan musik pengiring kerja untuk mengurangi kebosanan dengan durasi 1,5 jam untuk menciptakan suasana kerja yang nyaman.. Pemutaran musik tidak hanya satu jenis musik saja, namun seluruh genre musik seperti dangdut, pop, qosidah, india, dan banyuwangian (Osing) dapat diputarkan karena setiap individu memiliki kesukaan musik yang berbeda-beda. Diharapkan perusahaan memutar musik kerja pada waktu yang tepat untuk meningkatkan semangat kerja. Secara teknis dapat dilakukan pada waktu menjelang istirahat dan waktu menjelang pulang.

SUMMARY

Effectiveness of Accompaniment work Music on Reducing the Boredom Level of Tobacco Leaf sorting Employee KOPA Tarutama Nusantara Jember; Herwin Pundhi Ramadhani; 142110101022; 2018; 94 pages; departemen of Environmental Health and Occupational Health Safety, Faculty of Public Health, Universitas Jember.

Boredom can be felt by anyone, anytime, and anywhere, regardless of age or work performed. The boredom felt by an individual creates inconvenience such as lack of focus, doing some mistake, or slow in doing the activity. Boredom can be eliminated if the individual can find something that interests them and makes their moods happy such as giving a accompaniment work music. The accompaniment work music is a music that be given to employee when they was work. This study analyzes the effectiveness of accompaniment work music in reducing the level of boredom of workers in KOPA Tarutama Nusantara Kabupaten Jember.

This Study used pre-experimental with pretest-posttest design method that aimed to know the effectiveness of accompanist work music for the duration of 1 hour and 1,5 hours to the level of boredom of worker. The object of this study were the tobacco leaf sorting workers who are mostly women in KOPA. Tarutama Nusantara which had a monotonous and repetitive job which sorting was to sort the tobacco leaf by quality, color, and size in the form of a bond. Leaf sorting worker have 7 work hours, started at 06.30 WIB until 15.30 WIB. Rest sessions were given twice, started at 09.00 WIB until 09.30 and at 12.00 WIB until 13.00 WIB for 6 working days from Monday to Saturday. The level of worker boredom was measured using the BPS (Boredom Proneness Scale) as a standard questionnaire that has 18 positive questions and 10 negative questions with the level of boredom divided into “Normal”, “Bored”, and “Very Bored”. The technique of data collection through interviewed with BPS questionnaires before and after treatment of companion music and documentation study.

Accompaniment work music was given with two kinds of duration that are 1 hour and 1,5 hours given during the break and before returning home. Giving accompaniment work music finished for a week of working period with a duration 1 hour, then giving a pause for a week, followed by giving accompaniment work music with a duration of 1,5 hours.

The result showed that tobacco leaf worker mostly had a productive age of 40-59 years, most of the last education level was elementary education (SD/MI and SMP/MTs), and the majority of workers had a working period >3 years. Characteristics of respondents had no relationship with the level of boredom due to boredom caused by a less supportive work environment. Based on Wilcoxon test, the difference of boredom before and after given music accompaniment work with duration 1 hour and duration 1,5 hour at worker sorting leaf tobacco in TTN 1 warehouse assessed significant. Giving accompaniment work music more effective was given at certain times such as before the break and back home (industrial music) with the effectiveness of 50% for the duration of music 1,5 hours.

Based on the result, the researchers suggested KOPA Tarutama Nusantara to provided companion music to reduce boredom with the duration of 1,5 hours to create a comfortable atmosphere. Music playback is not just one type of music, but the whole genre of music such us dangdut, pop, qosidah, India, and Banyuwangian (Osing) can be played because each individual has different musical preferences. It is expected that companies play music at the right time to improve motivation in work. Technically can be done at the time of rest and time to go home.

PRAKATA

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Musik Pengiring Kerja dalam Menurunkan Tingkat Kebosanan Pekerja Sortasi Tembakau di Kopa Tarutama Nusantara Jember”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan strata satu (S1) di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa bantuan, bimbingan, dan petunjuk dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis juga mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tak terhingga kepada :

1. Irma Prasetyowati, S.KM., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.
2. Dr. Isa Ma'rufi, S.KM., M.Kes. selaku Ketua bagian Kesehatan lingkungan dan Kesehatan Keselamatan Kerja Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember, selaku Dosen Pembimbing Utama (DPU), dan selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA) yang telah memberikan bimbingan, arahan, saran, koreksi, ilmu, motivasi, serta meluangkan waktunya untuk membimbing.
3. Reni Indrayani S.KM., M.KKK. selaku Dosen Pembimbing Anggota (DPA) yang telah memberikan bimbingan, arahan, saran, koreksi, ilmu, motivasi serta meluangkan waktu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Alm. Dr. Elfian Zulkarnain S.KM., M.Kes. selaku ketua penguji dalam seminar proposal skripsi ini.
5. Mury Ririanty. S.KM.,M.Kes. selaku ketua penguji dalam laporan skripsi ini
6. dr. Ragil Ismi Hartanti, M.Sc. selaku sekretaris penguji dalam skripsi ini.
7. Jamrozi, S.H. selaku Anggota penguji dalam skripsi ini
8. KOPA Tarutama Nusantara Kabupaten Jember yang telah membantu dalam pengambilan data.

9. Responden penelitian, yang telah bersedia meluangkan tenaga dan waktunya dalam pengambilan data.
10. Kedua orang tua dan keluarga besar yang telah memberikan motivasi, kasih sayang dan doanya yang tiada henti-hentinya.
11. Guru-guru dan dosen-dosen tercinta khususnya dosen Kesehatan dan Keselamatan Kerja yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat.
12. Ramawati Dwi. Sahabat saya mulai dari SMA hingga saat ini bersama-sama dalam berjuang menyelesaikan studi ini, dan memberikan supportnya.
13. Sahabat-sahabat saya yang selalu memberikan support dan pelajaran dalam hidup saya, Siti Ning F.Z, Dhanny Indra P, Mas Amaliyah, Fatimatuz Zahro, Sri Purwandari, Yohana Rizkyta, Maulidia, Galih Kusuma, Rizky Akbarul, Fifian Lula, Trean Firman, Moh. Nurmaftuhin, Iin Liatianah, Nurul Farida, Diana Ramadhani, Ivona Anggun, Yuni Ribti, Adi Purwanto, Yessinta Trisna, Vina Amelina, Nur Aini, Ika Fitri, Eva diana, Innani, Dwi Kurnia, Rizki Muthoharoh, A'yun Hafisyah.
14. Teman-teman terbaik yang selalu menemani dan membantu saya dalam penelitian ini yaitu, Miftahul Jannah, Meisura, Rizky Lailiatul, Alif Faidah.
15. Keluarga PBL Kelompok 11, Magang di PT PAL, dan BEM 2014 yang selalu berbagi, mencerikan hari-hari, dan saling membantu.
16. Seluruh teman-teman peminatan Kesehatan Keselamatan Kerja dan Angkatan 2014 yang tidak dapat penulis sebutkan yang selalu memotivasi.

Penulis juga akan terbuka terhadap segala kritik dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya, tiada suatu usaha yang besar akan berhasil tanpa dimulai dari usaha yang kecil. Semoga skripsi ini bermanfaat, terutama bagi seluruh civitas akademika di lingkungan Universitas Jember. Semoga skripsi ini dapat menjadi media untuk menambah wawasan dan pengetahuan dalam dunia ilmu pengetahuan dan teknologi

Jember, 6 Juni 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN PEMBIMBINGAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
RINGKASAN	viii
SUMMARY	x
PRAKATA	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
DAFTAR ISTILAH	xx
DAFTAR SINGKATAN	xxi
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan	6
1.3.1 Tujuan umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1. Kebosanan Kerja	9

2.1.1 Faktor-Faktor Kebosanan Kerja.....	10
2.2. Lingkungan Kerja.....	12
2.3. Musik.....	16
2.3.1. Pengertian Musik.....	16
2.3.2. Unsur Musik.....	16
2.3.3. Jenis Musik.....	17
2.3.4. Fungsi dan Manfaat Musik.....	19
2.3.5. Pengaruh Musik.....	21
2.3.6. Musik Pengiring Kerja.....	22
2.3.7. Penyajian musik pengiring kerja.....	23
2.4. Pengaruh musik terhadap kebosanan.....	23
2.5. Boredom Proneness Scale (BPS).....	26
2.6. Profil KOPA Tarutama Nusantara.....	27
2.7. Mekanisme Pengaruh Musik Terhadap Kebosanan.....	29
2.8. Kerangka Teori.....	30
2.9. Kerangka Konsep.....	31
2.10. Hipotesis penelitian.....	32
BAB 3. METODE PENELITIAN.....	33
3.1. Jenis Penelitian.....	33
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
3.2.1. Tempat Penelitian.....	35
3.2.2. Waktu Penelitian.....	35
3.3. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	36
3.3.1. Populasi Penelitian.....	36
3.3.2. Sampel Penelitian.....	36
3.3.3. Teknik Sampling.....	37
3.4. Variabel dan Definisi Operasional.....	37
3.4.1. Variabel Penelitian.....	37
3.4.2. Definisi Operasional.....	38
3.5. Data dan Sumber Data.....	40
3.5.1. Data Primer.....	40

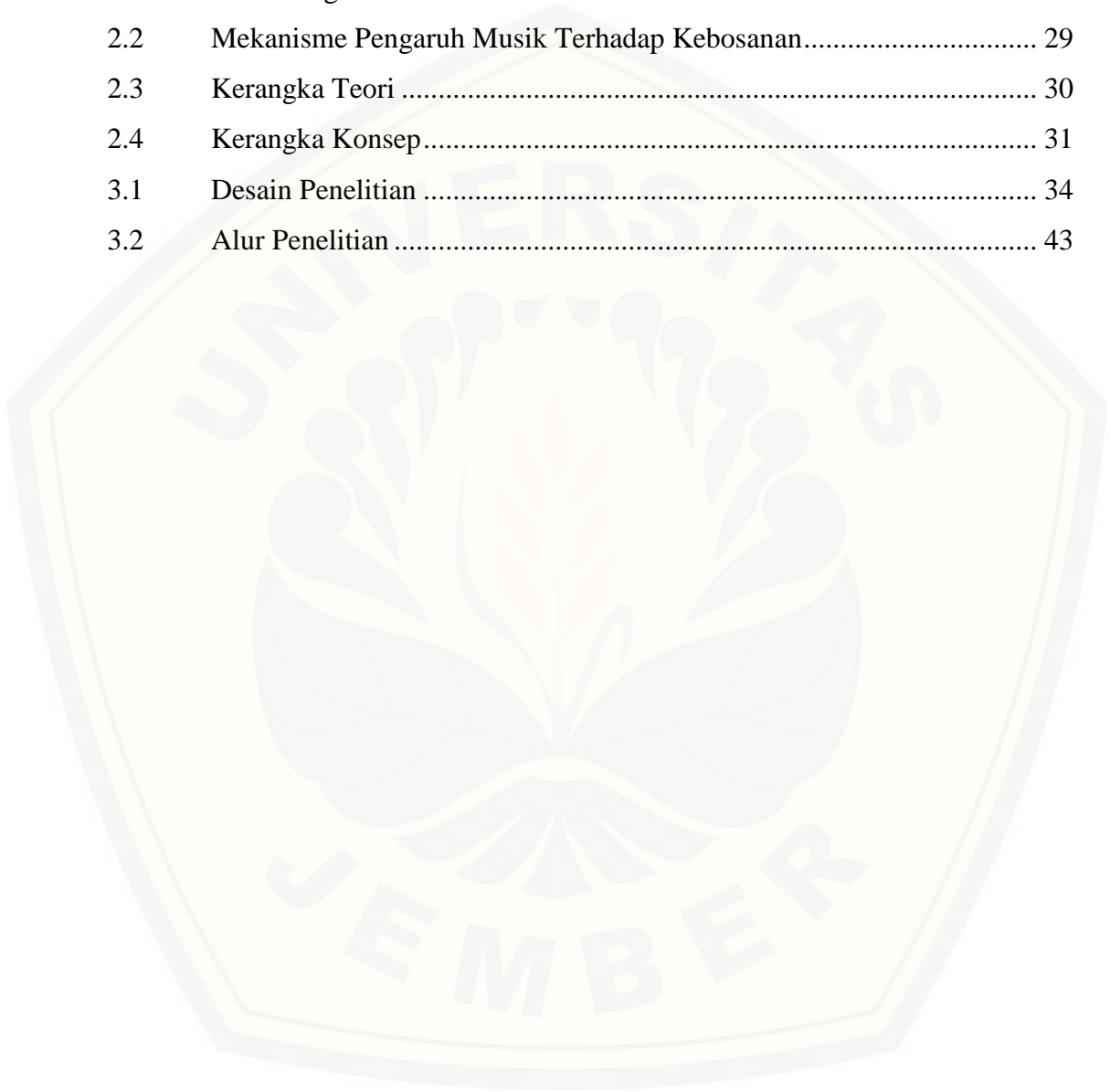
3.5.2. Data Sekunder	40
3.6. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	41
3.6.1. Teknik Pengumpulan Data.....	41
3.6.2. Instrumen Pengumpulan Data.....	41
3.7 Teknik Penyajian dan Analisi Data.....	41
3.7.1. Teknik Penyajian Data.....	41
3.7.2. Teknik Analisis Data.....	42
3.8. Alur Penelitian.....	43
BAB 4. HASIL DAN PEMBAHASAN	44
4.1. Hasil.....	44
4.1.1. Karakteristik Responden	44
4.1.2. Tingkat Kebosanan pekerja sortasi daun tembakau.....	47
4.1.3. Analisis tingkat kebosanan pekerja menurut karakteristik responden .	48
4.1.4. Analisis Perbedaan Tingkat Kebosanan Kerja Sebelum Dan Sesudah Pemberian Musik Pengiring Kerja	50
4.1.5. Efektivitas Pemberian Musik Pengiring Kerja Dengan Durasi 1 Jam Dan 1,5 Jam	51
4.2. Pembahasan.....	52
4.2.1. Karakteristik Responden.....	52
4.2.2. Tingkat Kebosanan Pekerja Sortasi Daun Tembakau	54
4.2.3. Hubungan Karakteristik Responden Dengan Tingkat Kebosanan.	55
4.2.4. Efektivitas Musik Pengiring Kerja Dalam Menurunkan Tingkat Kebosanan	57
BAB 5. PENUTUP.....	61
5.1. Kesimpulan	61
5.2. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63

DAFTAR TABEL

	Halaman
3. 1 Definisi Operasional.....	38
4. 1 Distribusi frekuensi usia pekerja sortasi daun tembakau gudang TTN 1.	44
4. 2 Distribusi frekuensi tingkat pendidikan pekerja sortasi daun tembakau gudang TTN 1	45
4. 3 Distribusi frekuensi masa kerja pekerja sortasi daun tembakau gudang TTN 1	45
4. 4 Distribusi perangkingan musik kesukaan pekerja sortasi daun tembakau gudang TTN 1	46
4. 5 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebosanan Pekerja Sortasi Daun Tembakau	47
4. 6 Distribusi frekuensi hubungan usia dengan tingkat kebosanan pekerja....	48
4. 7 Distribusi frekuensi hubungan masa kerja pekerja dengan tingkat kebosanan	49
4. 8 Distribusi frekuensi perbedaan tingkat kebosanan kerja sebelum dan sesudah pemberian musik pengiring kerja dengan durasi 1 jam	50
4. 9 Distribusi frekuensi perbedaan tingkat kebosanan kerja sebelum dan sesudah pemberian musik pengiring kerja dengan durasi 1,5 jam	51
4. 10 Distribusi frekuensi perbedaan durasi musik pengiring kerja dengan tingkat kebosanan kerja	51
4. 11 Distribusi frekuensi efektivitas pemberian musik pengiring kerja dengan durasi 1 jam dan 1,5 jam	52

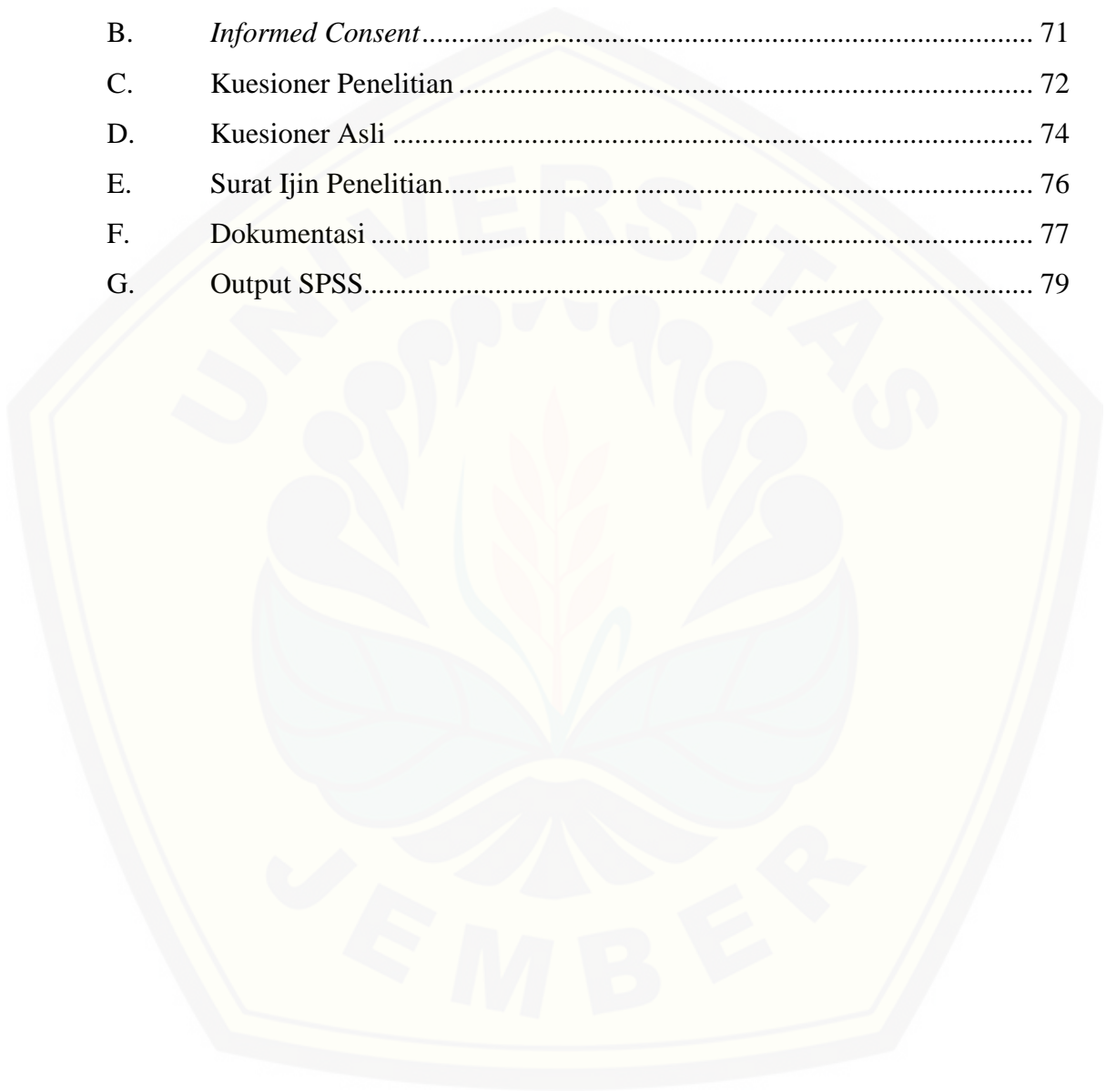
DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Skala Tingkat Kebosanan	26
2.2 Mekanisme Pengaruh Musik Terhadap Kebosanan.....	29
2.3 Kerangka Teori	30
2.4 Kerangka Konsep.....	31
3.1 Desain Penelitian	34
3.2 Alur Penelitian	43



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Pengantar Kuesioner	70
B. <i>Informed Consent</i>	71
C. Kuesioner Penelitian	72
D. Kuesioner Asli	74
E. Surat Ijin Penelitian.....	76
F. Dokumentasi	77
G. Output SPSS.....	79



DAFTAR ISTILAH

<i>Background Music</i>	: Jenis musik yang muncul sepanjang hari
<i>Boredom Proneness Scale</i>	: Kuesioner baku sebagai alat ukur tingkat kebosanan individu
<i>Chord</i>	: Biasa disebut kunci adalah gabungan nada yang dibunyikan sehingga menghasilkan musik
<i>Deprovational Stress</i>	: Kondisi pekerjaan yang tidak lagi menarik bagi karyawan
<i>Euphoria</i>	: Perasaan nyaman atau perasaan gembira yang berlebihan
<i>Handmade</i>	: Sesuatu yang dibuat oleh seorang individu bukan dari suatu produk yang dibuat secara masal
<i>Industrial Music</i>	: Jenis musik yang muncul pada waktu tertentu saja
<i>Mean</i>	: Rata-rata
<i>Noise</i>	: Suatu gangguan yang bersifat akustik, elektris, maupun elektronis yang hadir dalam suatu sistem dalam bentuk gangguan yang bukan merupakan hal yang diinginkan
<i>Overload</i>	: pekerjaan yang ditargetkan melebihi kapasitas pekerja
<i>Posttest</i>	: Pemberian kuesioner setelah pemberian perlakuan
<i>Pre-experimental</i>	: Semi eksperimen atau eksperimen yang bukan sesungguhnya
<i>Pretest</i>	: Pemberian kuesioner sebelum pemberian perlakuan
<i>Ritme</i>	: Bisa disebut irama adalah variasi horizontal dan aksen dari suatu suara yang teratur
<i>Sumber Fundamental</i>	: Sumber paling mendasar
<i>Timbre</i>	: Warna suara yang dihasilkan dari suara manusia atau instrumen
<i>Treatment</i>	: Perlakuan
<i>Turnover</i>	: Berhentinya individu dari anggota suatu organisasi yang bersangkutan
<i>Unsafe act</i>	: Sikap tidak aman yang dilakukan manusia

DAFTAR SINGKATAN

APD	:	Alat Pelindung Diri
BPS	:	<i>Boredom Pronesness Scale</i>
ILO	:	<i>International Labour Organization</i>
K3	:	Kesehatan dan Keselamatan Kerja
Kemenperin	:	Kementerian Perindustrian
KOPA	:	Koperasi Agrobisnis
MI	:	Madrasah Ibtidaiyah
MTs	:	Madasah Tsanawiyah
PT	:	Perguruan Tinggi
SD	:	Sekolah Dasar
Sisdiknas	:	Sistem Pedidikan Nasional
SMA	:	Sekolah Menengah Atas
SMP	:	Sekolah Menengah Pertama
TTN	:	Tarutama Nusantara

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pekerjaan merupakan aktivitas utama yang dilakukan manusia untuk menyelesaikan suatu tugas atau kerja untuk menghasilkan uang (KBBI Online, 2017). Manusia melakukan sebuah pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan vitalnya serta manusia sebagai makhluk sosial yang melakukan penyesuaian sosiologis terhadap perkembangan masyarakat yang menempatkan pekerjaan sebagai kedudukan atau keniscayaan sosial. Manusia sebagai unsur ekonomis yang berfungsi memproduksi barang dan jasa, sebagai makhluk berbudaya yang memandang kerja sebagai suatu kehidupan kebudayaan yang luhur dan terhormat, serta manusia sebagai makhluk yang berketuhanan merasa bekerja merupakan suatu pengabdian yang mulia (Suma'mur, 2014:444).

Keadaan perekonomian di Indonesia saat ini, semakin lama semakin tinggi. Hal itu disebabkan karena perindustrian di Indonesia kian lama kian menjamur dan membuat target pencapaian semakin naik. Tolak ukur keberhasilan suatu perusahaan adalah produktivitas kerja dimana semakin tinggi produktivitas karyawan maka semakin tinggi pula keuntungan yang diperoleh perusahaan. Situasi peningkatan produktivitas, menyebabkan pekerja memiliki beban kerja lebih besar untuk memenuhi target yang ditetapkan perusahaan dan hal itu tidak menutup kemungkinan menjadi faktor kebosanan pekerja dalam melakukan pekerjaannya (Prastiwi, 2014:56).

Penyebab dari kebosanan bermacam-macam, beberapa diantaranya adalah rutinitas yang dirasakan monoton, berulang-ulang, dan harus dikerjakan setiap hari. Kebosanan sendiri memiliki dampak terhadap produktivitas atau kinerja karyawan yang akhirnya menjadi sebuah masalah bagi perusahaan ataupun organisasi apabila tidak ditanggulangi dengan segera mungkin. Awalnya kebosanan kerja mengakibatkan kelelahan kerja, namun lama kelamaan akan berpotensi mengakibatkan kecelakaan kerja. Kebosanan merupakan suatu hal yang kompleks dan bersifat individual, sehingga tidak semua individu dapat

bertahan terhadap jenis pekerjaan yang berulang-ulang atau pada pekerjaan yang sama (Rahayu, 2013:3).

Anastasi dan Urbina (2006) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kebosanan kerja meliputi faktor individu, faktor lingkungan kerja, dan faktor pekerjaan itu sendiri. Agar pekerjaan tidak menimbulkan kebosanan maka ditentukan oleh kemampuan dan ketrampilan pekerja, penguasaan prosedur kerja, uraian kerja yang jelas, persyaratan jabatan yang jelas, peralatan kerja sesuai lingkungan kerja dan sebagainya (Notoadmodjo, 2010:37). Kebosanan dalam bekerja juga dapat dikurangi dengan adanya dekorasi termasuk dekorasi warna pada lingkungan kerja, penggunaan musik saat bekerja dan pemanfaatan waktu istirahat (Suma'mur, 2014:446).

Penelitian yang diterbitkan dalam *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, menyatakan bahwa pekerjaan yang membosankan akan memberikan pengaruh negatif pada fungsi kognitif seseorang seperti menurunnya daya ingat dan konsentrasi. Biasanya rasa bosan ditandai dengan adanya kelelahan, kurangnya kreativitas, kehilangan minat pada sesuatu yang awalnya diminati, malas, lesu, dan berbagai perasaan yang tidak enak apabila tidak segera ditangani dengan cepat maka menyebabkan individu tersebut mengalami stres bahkan depresi (Pujiono, 2016). Kegiatan yang berulang-ulang dan membosankan cenderung merangsang sistem saraf parasimpatis untuk bekerja lebih dominan daripada saraf simpatis yang berfungsi memberikan rasa semangat dan memicu kekuatan energi otot (Anisa, 2013).

Kebosanan kerja merupakan suatu sumber frustrasi fundamental bagi karyawan (Rahayu, 2013). Pekerja akan merasa bosan terhadap suatu pekerjaan rutin dan sederhana yang akan berakibat pekerja tersebut melakukan kesalahan, lambat dalam bekerja, dan cenderung bercakap-cakap dalam bekerja (Porter dan Hackman, 2010:380). Pekerja yang sangat bosan akan pekerjaannya memungkinkan akan mengalami suatu ketegangan, rasa lemah, cepat marah, sulit berkonsentrasi maupun sulit dalam bekerja secara efektif (Anoraga, 2009:83). Heinrich dalam bukunya *The Accident Prevention* menyatakan bahwa 80 %

kecelakaan kerja disebabkan oleh perbuatan tidak aman (*unsafe act*) salah satunya adalah kebosanan dalam bekerja (Srijawaynthi, 2012).

Penelitian Anisa (2013) menyatakan bahwa cara sederhana dan murah yang dapat diberikan agar suatu pekerjaan memberikan kesan bersemangat, ceria, tidak membosankan, serta dapat diterapkan dalam segala macam industri yaitu pemutaran musik pengiring kerja yang termasuk dalam faktor lingkungan kerja. Musik kerja mempunyai efek stimulus terhadap tenaga kerja sehingga tenaga kerja dapat lebih bergairah dan bersemangat dalam melakukan pekerjaannya. Musik dapat mempengaruhi konsentrasi tergantung dari jenis musik yang diberikan. Musik dapat membantu otak untuk merangsang pencapaian tingkat kesadaran atau konsentrasi tertentu (Sloboda, 2009:92)

Penelitian Rahayu (2013) menyimpulkan bahwa musik efektif dalam mengurangi kebosanan kerja sebesar 42,08 %. Pengaruh musik pengiring kerja terhadap kebosanan yang diteliti menunjukkan perbedaan rerata kebosanan kerja antara kelompok sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan yaitu dengan $t = 6,415$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$ = sangat bermakna) dengan rerata kebosanan sebelum diberikan perlakuan sebesar 75,467 dan setelah diberikan perlakuan menurun menjadi 68,933. Pemberian musik pengiring kerja selama dua minggu secara terus menerus antara jam 11.00 – 12.00 WIB dan 14.30-16.00 WIB telah mampu menurunkan kebosanan para pekerja. Dari penelitian tersebut yang menggunakan durasi 1 jam pada menjelang istirahat dan durasi 1,5 jam pada menjelang pulang, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti lebih efektif musik pengiring kerja dengan durasi musik 1 jam atau 1,5 jam dalam menurunkan tingkat kebosanan pekerja.

Berdasarkan hasil penelitian Yoannes (2016) yang memberikan perlakuan pemberian musik selama dua minggu, memiliki perbedaan skor sebelum pemberian musik dengan jenis *Background Music* yaitu memiliki skor *mean* sebesar $M=32,71$ dan sesudah pemberian musik skor *mean* sebesar $M=37,58$ dengan nilai $p=0,000$ ($p \leq 0,05$). Pada pemberian *industrial music*, perlakuan yang diberikan adalah selama ± 1 jam dan diputar pada awal pekerjaan, saat jam istirahat siang dan pada akhir pekerjaan. Perbedaan skor *mean* dalam pemberian

industrial music sebelum adanya perlakuan sebesar $M=32,66$ dan sesudah diberikan perlakuan sebesar $M=37,80$. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa *industrial musik* lebih efektif diberikan dari pada *background music*. Musik sebagai latar belakang dalam melakukan pekerjaan akan memberikan lingkungan kerja yang lebih menyenangkan.

Hampir semua orang yang bekerja pasti merasakan bosan dalam menjalani pekerjaannya. Pekerjaan yang dilakukan secara terus menerus dan bersifat rutinitas akan mengakibatkan kebosanan (Hendi, 2014:12). Menurut penelitian yang dilakukan Gredha (2012, 132), gambaran kebosanan kerja yang dialami oleh karyawan tiga jenis pekerjaan yang menduduki tingkat kebosanan yang tinggi yaitu jenis pekerjaan administrasi, marketing, dan produksi. Ketiga pekerjaan tersebut cenderung menimbulkan kebosanan dikarenakan situasi pekerjaan yang diberikan perusahaan cukup banyak. Kebosanan kerja apabila tidak ditangani segera mungkin menyebabkan individu tersebut mengalami stres bahkan depresi. Berdasarkan riset yang dilakukan platform komunitas online, untuk mengetahui profesi yang memiliki tingkat stress paling tinggi yang dilakukan sejak Agustus 2015 hingga Januari 2017 dan diikuti 86.000 responden di seluruh Indonesia dengan berbagai jenis pekerjaan menghasilkan lima besar pekerjaan dengan tingkat stres tinggi yaitu public speaker, pengasuh anak, petugas kesehatan, buruh pabrik, dan SPG produk (Jihad, 2017)

Perindustrian yang tingkat produksinya terus mengalami kenaikan adalah perindustrian rokok dan tembakau dimana Kementerian Perindustrian memasang target optimis untuk produksi rokok sebanyak 368 miliar batang. Direktur Industri Minuman dan Tembakau Kemenperin Faiz Ahmad mengatakan sejalan dengan kenaikan tarif cukai rokok rerata 9,1% pada tahun 2017 belum tentu akan menekan penjualan, justru untuk memenuhi target setoran cukai pabrikan akan meningkatkan produksi (Hendra, 2017). Pasaran yang terus naik membuat industri rokok harus meningkatkan produksinya sehingga mengakibatkan beban kerja semakin tinggi dan membuat pekerja mudah mengalami kebosanan. Menurut Prastiwi (2014:135) dalam penelitiannya menyatakan pekerja industri rokok

mudah merasakan kelelahan dan kebosanan dikarenakan proses produksinya yang sebagian besar dilakukan dengan cara yang sama secara terus menerus.

Kabupaten Jember merupakan daerah yang terkenal dengan tembakaunya yang cocok dipakai sebagai pembalut, pengikat atau pembungkus, bahkan pengisi cerutu. Tembakau Jember sudah diekspor ke berbagai belahan dunia mulai dari Amerika, Jerman, China, hingga Kuba. KOPA Tarutama Nusantara merupakan salah satu industri yang berkecimpung di dunia pengelola tembakau yang terbesar di Kabupaten Jember. KOPA Tarutama Nusantara mengelola daun tembakau dari hulu hingga hilir yang dilakukan oleh koperasi BIN (*Boss Image Nusantara*) dimana tempat tersebut menjadi salah satu tujuan wisata di Jember yang memberikan pelayanan pembuatan cerutu. Dari beberapa perusahaan pertembakauan di Jember, KOPA Tarutama Nusantara masih memiliki manajemen Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) yang belum memadai, khususnya dalam ergonomi kerja.

Menurut survey pendahuluan yang dilakukan peneliti, KOPA Tarutama Nusantara memiliki sekitar 100 pekerja di gudang TTN 1 yang mayoritas pekerjaannya adalah wanita dan berfokus pada sortasi daun tembakau. Sortasi yang dilakukan para pekerja merupakan pekerjaan yang monoton karena dilakukan secara terus-menerus dan berulang kali. Lingkungan kerja di dalam gudang TTN 1 juga cenderung tidak nyaman dikarenakan memiliki suhu yang tinggi, sirkulasi udara yang kurang, pekerja yang padat dan tidak menggunakan APD (alat pelindung diri). Keadaan lingkungan yang tidak bising, kurang nyaman, beserta pekerjaan sortasi merupakan pekerjaan yang monoton dan dilakukan berulang kali cenderung membuat para pekerja menjadi bosan, sehingga untuk meningkatkan gairah pekerja di gudang TTN 1 cocok diberikan musik pengiring kerja.

Jam kerja yang diberikan oleh pihak pengelola KOPA Tarutama Nusantara adalah pukul 06.30 WIB hingga pukul 15.30 WIB yang mana pukul 09.00 WIB hingga pukul 09.30 WIB diberikan waktu istirahat untuk makan dan pada pukul 12.00 WIB hingga pukul 13.00 WIB digunakan sebagai istirahat, sholat, dan makan (ISHOMA). Keadaan pada gudang TTN 1 tidak bising dan juga tidak diberikan musik pengiring kerja yang mana akan beresiko meningkatkan tingkat

kebosanan pekerja. Tiga tahun terakhir ini tingkat produksi KOPA Tarutama Nusantara di gudang TTN 1 juga semakin naik dalam memenuhi pasaran yaitu pada tahun 2015 sebanyak 1350 karton tembakau, tahun 2016 sebanyak 1931 karton tembakau, dan pada tahun 2017 sebanyak 2126 karton tembakau. Peningkatan produksi pada KOPA Tarutama Nusantara tidak menutup kemungkinan menambah beban kerja pekerja.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada 10 orang pekerja di gudang TTN 1, diketahui seluruhnya mengaku merasa bosan dengan pekerjaannya dengan keluhan mudah mengantuk dan sulit untuk berkonsentrasi. Diketahui juga 8 pekerja (80%) mengaku akan senang apabila diberikan musik pengiring kerja. Melalui wawancara yang dilakukan genre musik yang paling banyak disukai diantaranya adalah 6 orang menyukai musik dangdut (60%), 1 orang menyukai musik india (10%), 2 orang menyukai musik qosidah (20%), dan 1 orang menyukai musik banyuwangian (10%).

Dari hasil survei pendahuluan peneliti yang dikaitkan dengan teori dan data yang di dapat, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait modifikasi lingkungan kerja fisik seperti pemberian musik pengiring kerja untuk mengurangi tingkat kebosanan pekerja di gudang TTN 1 KOPA Tarutama Nusantara Kabupaten Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah musik pengiring kerja efektif dalam menurunkan tingkat kebosanan pekerja bidang sortir di KOPA Tarutama Nusantara Kabupaten Jember?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis efektifitas musik pengiring kerja dalam menurunkan tingkat kebosanan pekerja bagian sortir di KOPA Tarutama Nusantara Kabupaten Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Mengidentifikasi karakteristik tenaga kerja yang meliputi usia, tingkat pendidikan dan masa kerja
- b. Menganalisis hubungan karakteristik tenaga kerja yang meliputi usia, tingkat pendidikan dan masa kerja dengan tingkat kebosanan pada bagian sortir di KOPA Tarutama Nusantara Kabupaten Jember
- c. Menganalisis perbedaan tingkat kebosanan kerja sebelum dan sesudah pemberian musik pengiring kerja pada pekerja bagian sortasi di KOPA Tarutama Nusantara Kabupaten Jember.
- d. Menganalisis perbedaan efektifitas dari durasi musik pengiring kerja 1 jam dan 1,5 jam dengan tingkat kebosanan kerja pada pekerja bagian sortasi di KOPA Tarutama Nusantara Kabupaten Jember.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Mengembangkan keilmuan yang berkaitan dengan kesehatan dan keselamatan kerja khususnya yang berhubungan dengan kebosanan kerja dan musik pengiring kerja.
- b. Sebagai referensi atau acuan bagi peneliti lain apabila ingin mengkaji masalah yang sama dengan lebih dalam dan luas cakupannya.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti

Manfaat yang dapat diberikan dari penelitian ini adalah mengembangkan kemampuan penelitian, penyusunan karya ilmiah dan menerapkan teori dan ilmu yang telah didapatkan di perkuliahan.

b. Bagi industri KOPA Tarutama Nusantara

- 1) Sebagai bahan masukan bagi KOPA Tarutama Nusantara dalam membuat dan menetapkan kebijakan mengenai kesehatan dan keselamatan kerja pada pekerjanya khususnya dalam mengatasi kebosanan kerja yang kemungkinan besar timbul pada pekerja.
- 2) Sebagai bahan masukan bagi pekerja pensortiran tembakau untuk meningkatkan kesehatan dan keselamatan kerja, khususnya dalam mengatasi kebosanan kerja yang dapat timbul saat bekerja maupun setelah bekerja.
- 3) Sebagai bahan pertimbangan untuk lebih memanfaatkan musik pengiring kerja dalam upaya meningkatkan performa tenaga kerja untuk hasil produksi yang lebih efektif dan efisien, khususnya dalam menurunkan tingkat kebosanan tenaga kerja.

c. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Menambah referensi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember dan informasi ilmiah di bidang Kesehatan dan Keselamatan Kerja mengenai beban kerja mental dan musik pengiring kerja di KOPA Tarutama Nusantara Kabupaten Jember.

BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kebosanan Kerja

Bosan, jemu, atau jenuh merupakan keadaan sudah tidak suka lagi karena sudah terlalu sering dilakukan (KBBI Online, 2017). Kebosanan dalam bekerja sangat mengganggu kinerja serta berhubungan dengan ketidaknyamanan kerja dan tugas rutin. Gielis et al (dalam Shinta, 2015:45) menjelaskan tentang kebosanan di tempat kerja fokus pada faktor yang menyebabkan kebosanan seperti pekerjaan monoton dimana sering dianggap sebagai penentu penting dari kebosanan di tempat kerja. Menurut Notoatmodjo (2010:90) banyak faktor yang dapat menyebabkan seorang pekerja atau karyawan bersikap bosan, acuh, dan tidak bergairah melakukan pekerjaannya ini, antara lain tidak cocok dengan pekerjaannya, tidak tahu bagaimana melakukan pekerjaan yang baik, kurang insetif, lingkungan kerja yang tidak menyenangkan, dan lain-lain. Kebosanan dapat ditimbulkan oleh hal-hal yang semua dianggap mengasyikkan dalam tahun terakhir, kebosanan kerja telah menjadi masalah yang semakin penting, dan kecenderungan ini diduga akan terus meningkat pada masa yang akan datang (Shinta, 2015:76).

Bosan adalah manifestasi dari reaksi adanya suasana monoton (kurang variasi). Faktor psikologis ini sering timbul di dalam industri karena sifat dan kondisi kerja yang berulang-ulang (*Repetitif Industrial Busnish*) (Nurmianto, 2004:28). Kebosanan kerja adalah suatu sumber fundamental bagi karyawan (Rahayu, 2013:145). Karyawan atau pegawai yang merasa bosan terhadap suatu pekerjaan yang rutin dan sederhana akan berakibat karyawan tersebut melakukan kesalahan, lamban dalam bekerja, dan cenderung bercakap-cakap dalam bekerja (Porter dan Hackman, 2010:12). Perasaan tidak mengenakan yang diakibatkan oleh kebosanan sering ditandai dengan adanya kesulitan untuk mempertahankan perhatian pada suatu tugas yang sedang dilaksanakan. Perasaan tidak menyenangkan tersebut berawal dari konflik antara keinginan untuk berpaling

pada aktivitas lain yang memikat hati dengan harus tetap melanjutkan aktivitas yang dirasa tidak menarik lagi (Anastasi dan Urbina, 2006).

Saat ini banyak perusahaan yang melakukan berbagai tindakan pencegahan dalam permasalahan kebosanan dalam bekerja. Pencegahan yang dilakukan dimulai dari melakukan rotasi kerja, melibatkan pekerja dalam pengambilan keputusan, melaksanakan pertemuan semua karyawan, dan memberikan kesempatan melakukan cuti (Papu, 2002).

2.1.1 Faktor-Faktor Kebosanan Kerja

Kebosanan kerja dibagi menjadi tiga jenis yang harus mendapat perhatian. Beberapa diantaranya adalah saat individu dilarang untuk berkecimpung dalam beberapa aktivitas yang diinginkan, dipaksa untuk terlibat dalam beberapa aktivitas yang tidak diinginkan, atau ketika individu hanya melakukan kegiatan yang ada tanpa memiliki perasaan khusus terhadap kegiatan yang ada (Hendi, 2014:13).

Stress kerja merupakan suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang dalam bekerja. Jika pekerja mengalami tingkat stress yang tinggi maka akan mengganggu kemampuan pekerja tersebut untuk menghadapi lingkungannya dan pekerjaan yang akan dilakukannya (Handoko, 2008:200). Faktor penyebab stress dalam bekerja salah satunya adalah kebosanan kerja. Kebosanan dalam kerja yang dilakukan secara rutin sehari-hari dapat terjadi dikarenakan terlampau sedikit tugas atau terlalu banyaknya tugas yang dilakukan dan menyebabkan berkurangnya perhatian sehingga terjadi stress kerja (Wijono, 2007:90).

Sumber kebosanan kerja adalah karena kondisi pekerjaan, yang meliputi (Maryam, 2007:45):

a. Lingkungan kerja

Kondisi lingkungan kerja yang buruk dapat menyebabkan pekerja mudah sakit, stress, sukar berkonsentrasi, dan dapat menurunkan produktivitas kerja. Ruang kerja yang tidak nyaman, suhu yang panas, sirkulasi udara yang kurang

memadai, terlalu padat, lingkungan kerja kurang bersih, dan bising dapat berpengaruh besar terhadap kenyamanan.

b. *Overload*

Overload dapat dibedakan secara kuantitatif dan kualitatif. *Overload* secara kuantitatif adalah banyaknya pekerjaan yang ditargetkan melebihi kapasitas pekerja yang ada sehingga pekerja tersebut mudah lelah dan berada dalam tekanan yang tinggi. *Overload* secara kualitatif adalah bila pekerjaan tersebut sangat kompleks dan sulit, sehingga menyita kemampuan teknis dan kognitif pekerja.

c. *Deprivational Stress*

Deprivational stress menjelaskan kondisi pekerjaan yang tidak lagi menarik bagi karyawan. Keluhan yang muncul bagi pekerjaan yang tidak lagi menarik ini adalah kebosanan, ketidakpuasan, atau pekerjaan tersebut kurang mengandung unsur sosial (kurangnya komunikasi sosial).

d. Pekerjaan berisiko tinggi

Jenis pekerjaan yang berisiko tinggi atau berbahaya bagi keselamatan, seperti tentara, pertambangan, pemadam kebakaran, atau pekerja *cleaning service* yang menggunakan gondola untuk membersihkan gedung-gedung merupakan pekerjaan yang berpotensi menyebabkan stress kerja karena setiap saat dihadapkan pada kemungkinan terjadinya kecelakaan.

e. Faktor Individu

1) Umur

Semakin bertambah umur seseorang maka diikuti dengan berkurangnya kemampuan kerja dikarenakan perubahan pada sistem tubuhnya (Suma'mur, 2014:125). Bertambahnya umur setelah seseorang mencapai puncak kekuatan fisiknya yaitu umur 25 tahun dan akan diikuti penurunan VO2 max, tajam penglihatan, pendengaran, kecepatan membedakan sesuatu, membuat keputusan, dan kemampuan mengingat jangka pendek (Tarwaka, 2014:17). Menurut Badan Pusat Statistik (2016), usia produktif adalah usia ketika seseorang masih mampu bekerja dan menghasilkan sesuatu yaitu pada rentang umur 15 hingga 64 tahun.

2) Masa Kerja

Masa kerja merupakan kurun waktu atau lamanya tenaga kerja bekerja di suatu tempat. Masa kerja sendiri mampu mempengaruhi kinerja positif dan kinerja negatif para pekerja, seperti pekerja akan mendapat kinerja positif karena semakin lama masa kerja maka pengalaman dalam melaksanakan tugasnya semakin bertambah. Sebaliknya pekerja akan mendapat kinerja negatif karena semakin lama masa kerja maka akan muncul kebiasaan-kebiasaan buruk (Suma'mur, 2014:45).

3) Jenis Kelamin

Dilihat secara fisik, wanita memiliki ukuran tubuh dan kekuatan yang cenderung kurang dibandingkan laki-laki. Secara biologis, wanita memiliki siklus menstruasi, kehamilan, melahirkan dan menopause sehingga kecenderungan tersebut membuat wanita mudah mengalami kelelahan dan stress (Suma'mur, 2014:544).

4) Pendidikan

Pada umumnya seseorang yang memiliki pendidikan tinggi akan mempunyai keterampilan yang baik dalam melakukan pekerjaannya. Seseorang yang memiliki pendidikan tinggi pula memungkinkan untuk mudah merasakan kebosanan apabila pekerjaan yang dilakukan dibawah kemampuan yang dia miliki. (Maryam, 2007:146). Menurut UU no. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, kategori pendidikan di Indonesia dibagi menjadi tiga yaitu : (1) Pendidikan rendah (SD/MI dan SMP/MTs), (2) Pendidikan menengah (SMA/MTS), dan (3) Pendidikan tinggi (perguruan tinggi).

2.2. Lingkungan Kerja

Kehidupan manusia tidak terlepas dari berbagai keadaan lingkungan sekitarnya, antara manusia dan lingkungan terdapat hubungan yang erat. Dalam hal ini, manusia akan selalu berusaha untuk beradaptasi dengan berbagai keadaan lingkungan sekitarnya. Demikian pula halnya dengan melakukan suatu pekerjaan, pekerja sebagai manusia tidak dapat dipisahkan dari berbagai keadaan disekitar

tempat mereka bekerja, yaitu lingkungan kerja. Selama melakukan suatu pekerjaan, setiap pekerja akan berinteraksi dengan berbagai kondisi yang terdapat dalam lingkungan kerja.

Sedarmayanti (2011:26) menyatakan bahwa lingkungan kerja merupakan keseluruhan alat perkakas dan bahan yang dihadapi lingkungan sekitarnya dimana seorang pekerja, metode kerjanya, serta pengaturan kerjanya baik sebagai perseorangan maupun sebagai kelompok. Kondisi lingkungan kerja dikatakan baik atau sesuai apabila manusia dapat melaksanakan kegiatan secara optimal, sehat, aman dan nyaman. Kesesuaian lingkungan kerja dapat dilihat akibatnya dalam jangka waktu yang lama lebih jauh lagi lingkungan-lingkungan kerja yang kurang baik dapat menuntut tenaga kerja dan waktu yang lebih banyak dan tidak mendukung diperolehnya rancangan sistem kerja yang efisien.

Menurut Dewi (2012:55), untuk memudahkan lingkungan kerja dibagai menjadi lima kelompok, yaitu :

- a. Lingkungan kerja fisik, adalah semua keadaan berbentuk fisik yang terdapat di sekitar tempat kerja yang dapat mempengaruhi karyawan baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terbentuknya kondisi lingkungan kerja dikaitkan dengan kemampuan karyawan, diantaranya adalah penerangan di tempat kerja, temperatur, kelembapan, sirkulasi, getaran, bau-bauan, tata warna, dekorasi ruangan, musik pengiring kerja, dan keamanan dai tempat kerja (Sedarmayanti, 2011:26).
- b. Lingkungan kerja kimia, adalah lingkungan yang terdapat bahan kimia, senyawanya, dan campurannya baik yang bersifat alami maupun sintesis. Untuk mengetahui bahaya bahan kimia, bahan kimia dikelompokkan berdasarkan sifat fisik racun, fisik kimia, dan tipe bahan kimia (Dewi, 2012:63).
- c. Lingkungan kerja biologi, adalah lingkungan yang terdapat sering ditemukannya bahaya dalam bentuk virus, bakteri, jamur, parasit, bahkan vektor dan rodent. Berdasrkan transmisinya, mikroorganisme dapat digolongkan menjadi tiga, yaitu bahaya kontak dengan individu terinfeksi,

bahaya akibat penularan dari binatang, dan bahaya kerja biologi yang terjadi akibat polusi udara (Dewi, 2012:66).

- d. Lingkungan kerja fisiologi ergonomi, adalah penyesuaian tugas pekerjaan dengan kondisi tubuh manusia untuk menurunkan stress yang akan dihadapi. Upayanya antara lain berupa menyesuaikan ukuran tempat kerja dengan dimensi tubuh agar tidak melelahkan, pengaturan suhu, cahaya dan kelembapan bertujuan agar sesuai dengan kebutuhan tubuh manusia (Dewi, 2012:67).
- e. Lingkungan kerja psikologi dan perilaku, adalah lingkungan yang berupa interaksi antara manusia atau karyawan dengan pekerjaan, interaksi antara karyawan dengan karyawan, dan interaksi antara karyawan dengan atasan. Interaksi antara karyawan dan pekerjaannya, yang sering menjadi sumber tekanan psikis berupa pengaturan jam kerja dan jam istirahat, beban atau volume pekerjaan, pajanan lingkungan kerja, tanggung jawab, budaya organisasi, dan kerja monoton (Dewi, 2012:69).

Menurut Sedarmayanti (2011:26) lingkungan kerja dibagi menjadi dua yaitu lingkungan kerja fisik dan lingkungan kerja non fisik. Faktor-faktor Lingkungan kerja fisik dan non fisik meliputi :

- a. Faktor-faktor lingkungan kerja fisik

- 1) Pewarnaan

Penggunaan warna pada ruangan dan peralatan kerja dapat digunakan sebagai upaya menghindari timbulnya ketegangan mata, sebagai alat untuk menciptakan ilusi tentang besarnya dan suhunya ruangan kerja yang memiliki efek psikologis, dan dapat sebagai alat sandi atau sebagai alat cipta kontras warna.

- 2) Penerangan

Dalam penerangan perlu diperhatikan kadar cahaya, distribusi cahaya dan sinar yang menyilaukan.

- 3) Udara

Menghirup udara yang tercemar membawa efek yang merugikan kesehatan diri. Udara yang tercemar di lingkungan kerja dapat menyebabkan sakit kepala, mata perih, kelelahan, lekas marah, dan depresi (Robbins, 2006:76)

4) Suara bising

Suara-suara yang konstan atau dapat diramalkan tidak menyebabkan penurunan produktivitas kerja, sebaliknya suara yang tidak dapat diramalkan dan cenderung tidak stabil menyebabkan penurunan produktivitas karena dianggap sebagai suara yang mengganggu (Christo, 2014:53).

5) Ruang gerak

Ruang kerja sangat mempengaruhi kinerja karyawan. Ruang kerja yang sempit membuat pekerja sulit bergerak dan menyebabkan produktivitas menurun (Christo, 2014:53).

6) Keamanan

Menjaga lingkungan kerja tetap aman perlu diperhatikan keberadaan segala barang-barang yang dapat dianggap penting. Upaya yang bisa dilakukan adalah dengan memanfaatkan Satuan Petugas Keamanan (Christo, 2014:53).

7) Kebersihan

Lingkungan kerja yang bersih akan mempermudah pekerja dalam bekerja. Segala barang dan benda yang dibutuhkan untuk bekerja dapat digunakan dengan nyaman dan tidak merugikan pekerja (Christo, 2014:53).

b. Faktor-faktor lingkungan kerja non fisik

Faktor lingkungan kerja non fisik lebih mengarah kepada suasana mental pekerja saat bekerja seperti struktur kerja, tanggung jawab kerja, perhatian dan dukungan pemimpin, kerja sama antar kelompok, dan kelancaran komunikasi (Sedarmayanti, 2011:27)

Menurut Mangkunegara (2011), lingkungan kerja dibagi menjadi tiga macam yaitu: (1) Kondisi lingkungan kerja fisik meliputi faktor tata ruang, faktor kebersihan dan kerapian ruang kerja. (2) Kondisi lingkungan kerja non fisik yang meliputi lingkungan sosial, status sosial, hubungan kerja, dan sistem informasi. (3) Kondisi psikologis lingkungan kerja yang meliputi rasa bosan dan keletihan.

2.3. Musik

2.3.1. Pengertian Musik

Kamus besar Indonesia mendefinisikan musik adalah nada atau suara yang disusun sedemikian rupa sehingga mengandung irama, lagu, dan keharmonisan (terutama yang menggunakan alat-alat yang dapat menghasilkan bunyi-bunyi itu). Menurut Djohan (2009:17), musik diartikan sebagai ilmu atau seni menyusun nada atau suara dengan urutan, kombinasi, dan hubungan temporal untuk menghasilkan komposisi (suara yang mempunyai kesatuan dan kesinambungan). Musik dikatakan ilmu karena selain dapat dinikmati, musik juga dapat dipelajari oleh manusia. Musik dapat mempengaruhi hidup pikiran dan hidup perasaan pendengarnya. Musik sanggup membuat pendengarnya merasakan emosi tertentu seperti terharu, gembira, takut, gelisah, tenang, atau bahkan geli. Musik juga dapat meredam stres atau depresi (Yoannes, 2016:137).

2.3.2. Unsur Musik

Secara umum unsur musik terdiri dari dinamika harmoni, alat musik, melodi, ritme, tempo, dan timbre (warna suara). Dinamika adalah istilah untuk tingkatan keras lembutnya suara dalam musik. Harmonis merujuk pada dua pengertian, keselarasan pada dalam pembuatan kunci/*chord* dan sistem keselarasan nada yang mengatur alur kunci/*chord* (Musbikin, 2009:30). Unsur-unsur musik terdiri dari beberapa kelompok yang secara bersamaan merupakan kesatuan membentuk sebuah lagu atau komposisi musik. Pada dasarnya unsur-unsur musik dapat dikelompokkan atas :

a. Unsur-unsur pokok, yang terdiri dari :

- 1) Irama, yaitu urutan rangkaian gerak yang menjadi unsur dasar dalam musik dan tari. Irama dalam musik terbentuk dari sekelompok bunyi dan diam dengan bermacam-macam lama waktu atau panjang pendeknya.
- 2) Melodi, yaitu susunan rangkaian nada (bunyi dengan getaran teratur) yang terdengar berurutan serta berirama, dan mengungkapkan suatu gagasan.

- 3) Harmoni atau paduan nada, yaitu bunyi gabungan dua nada atau lebih yang berbeda tingginya dan terdengar serentak.
 - 4) Bentuk/struktur lagu, yaitu susunan serta hubungan antara unsur-unsur musik dalam suatu lagu sehingga menghasilkan suatu komposisi atau lagu yang bermakna.
- b. Unsur-unsur ekspresi, yang terdiri dari :
- 1) Tempo, yaitu kecepatan suatu lagu dan perubahan kecepatan lagu.
 - 2) Dinamik, yaitu tanda untuk menyatakan tingkat volume suara atau keras lemahnya suara.
 - 3) Warna nada, yaitu ciri khas bunyi yang terdengar bermacam-macam yang dihasilkan oleh cara memproduksi yang bermacam-macam.

2.3.3. Jenis Musik

Menurut Munandar (2001:43), musik tampaknya memiliki pengaruh yang baik pada pekerjaan-pekerjaan yang sederhana, rutin, dan monoton. Banyak yang berpendapat bahwa musik yang mengiringi kerja dapat meningkatkan produktivitas karyawannya.

Musik dalam pengaturan pekerjaan dibedakan menjadi, yaitu:

a. *Background music*

Berbeda dengan *Noise*. *Noise* merupakan suara yang tidak diinginkan dan cenderung mengganggu pekerjaan. Sedangkan *background music* justru sebaliknya cenderung sering dicari dan dinikmati oleh para pekerja. *Background music* diartikan sebagai jenis musik yang muncul sepanjang hari, seperti musik yang didengarkan di dalam toko, supermarket dan rumah makan. Background musik sangat populer di hotel, restoran, kantor, bank, dan toko karena dapat membuat konsumen tinggal lebih lama.

Mengukur pengaruh dari background music pada keadaan sebenarnya sangat sulit dikarenakan pengaruh kinerja yang lain juga sering muncul sehingga *background music* tidak hanya mempengaruhi perhatian dan kewaspadaan karyawan, tetapi juga perasaan dan kepuasan pekerja. Pengaruh dari *background music* dapat terlihat dari pengurangan ketidakhadiran karyawan, manajemen

waktu, dan *turnover* sehingga secara keseluruhan dapat meningkatkan produktivitas kerja.

b. *Industrial music*

Industrial music merupakan jenis musik yang muncul pada waktu tertentu saja, misalnya pada awal pekerjaan, pertengahan, dan akhir pekerjaan. Pengaruh *industrial music* terhadap produktivitas kerja dengan tempat laboratorium dan industri, mengalami peningkatan performasi kerja serta menunjukkan pengurangan kesalahan, pengurangan *turnover*, manajemen waktu yang lebih baik, serta meningkatkan kualitas output dan kualitas produksi.

Jenis musik yang tepat mampu menjadi pencegah adanya stress yang menyebabkan terjadinya tekanan dara tinggi (Kate dan richard, 2002:45). Jenis-jenis musik antara lain; musik pop; musik jazz; musik rock; musik dangdut; musik campursari. Musik rendah menggembirakan memiliki tren peningkatan rasa kesejahteraan. Musik tinggi semangat menunjukkan tren peningkatan tingkat norepinefrin, keaktifan dan mengurangi depresi. Sel NK aktif mengalami penurunan setelah 20 menit diam. Menurut hasil penelitian, musik tinggi semangat dan rendah menggembirakan memiliki efek yang berbeda pada kekebalan tubuh, neuroendokrin, dan tanggapan psikologis (Hirokawa dan Ohiro dalam Winarsih, 2015:89).

Pembagian jenis musik sesuai dengan perkembangan kebudayaan manusia dibagi menjadi 3 kelompok (Rahayu, 2013), yaitu :

- a. Musik rakyat, yaitu sejenis musik yang biasanya dibuat untuk masyarakat tertentu. Jenis musik ini merupakan musik tradisional yang dipergunakan dalam lingkungan tertentu seagai musik adat.
- b. Musik populer, didefinisikan sebagai segala jenis musik yang sedang berkembang dan sejaland engan perkembangan audiovisual. Musik populer pada prinsipnya bertitik tolak dari kebisingan orang, sehingga musisi yang menciptakan musik tersebut ingin memenuhi kebutuhan orang dan tidak boleh membebani orang yang menikmatinya. Musik populer ini pada ummumnya bersifat lebih sederhana, melodis dan ingin memuaskan orang dengan khayalan ekspresi yang indah.

- c. Musik kontemporer, merupakan jenis musik yang diciptakan oleh seorang komposer yang seolah-olah bereaksi dengan keadaan sekarang dan dicampur dengan kepribadian diri sendiri serta mempelajari perkembangan seni musik dari dulu hingga sekarang. Musik kontemporer merupakan fenomena musik yang mencari jiwa jaman sekarang.

2.3.4. Fungsi dan Manfaat Musik

Fungsi musik sebagai alat komersial yang dapat menghibur seseorang agar menjadi senang dan merasa puas serta dapat memberikan kenikmatan emosional. Musik dapat menimbulkan perasaan *euphoria*, yaitu perasaan senang puas lahir dan batin. Musik pengiring kerja dapat berpengaruh positif terhadap kepuasan dan produktivitas kerja (Sumihardi, 2000).

Musik memiliki beberapa fungsi, yaitu (Djohan, 2009:158):

- a. Psikologis, dimana seseorang yang mendengarkan musik akan terpengaruh jiwanya yang berarti dapat berfantasi, mengingat suatu kejadian yang telah lampau, memikirkan, berasosiasi, mereproduksi dan memproduksi sesuatu.
- b. Pedagogis, yaitu musik yang bersifat mendidik sehingga musik dapat merupakan katarsis atau pembersihan jiwa.
- c. Sosiologis, bahwa musik berguna dalam kehidupan sehari-hari, seperti berlayar semabil bernyanyi, bekerja, menumbuk padi, radio, dll.
- d. Kultural, yaitu bahwa musik sendiri dapat membangun budaya baru melalui proses akulturasi yang tidak lepas dari 3 dimensi hidup yakni masa dulu, masa sekarang, dan masa yang akan datang.

Musik memiliki beberapa manfaat (Djohan, 2009:159), yaitu :

- a. Musik menutupi bunyi dan perasaan yang tidak menyenangkan
- b. Musik dapat memperlambat dan menyeimbangkan gelombang otak
- c. Musik mempengaruhi pernapasan
- d. Musik mempengaruhi denyut jantung, denyut nadi, dan tekanan darah
- e. Musik mengurangi ketegangan otot dan memperbaiki gerak serta koordinasi tubuh
- f. Musik juga mempengaruhi suhu badan

- g. Musik dapat mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stress
- h. Musik dapat memperkuat ingatan dan pelajaran
- i. Musik mengubah persepsi kita tentang waktu
- j. Musik dapat meningkatkan produktivitas
- k. Musik meningkatkan asmara dan seksualitas
- l. Musik merangsang pencernaan
- m. Musik meningkatkan daya tahan
- n. Musik meningkatkan penerimaan tak sadar terhadap simbolisme
- o. Musik dapat menimbulkan rasa aman dan sejahtera.

Mendengarkan musik berdampak pada psikobiologi dimana musik penting untuk tekanan standar terutama mempengaruhi sistem saraf otonom (dalam hal pemulihan yang lebih cepat), untuk tingkat yang lebih rendah endokrin dan respon stress psikologis. Penelitian ini dapat membantu pemahaman yang baik bagi efek menguntungkan dari musik pada tubuh manusia (Djohan, 2009:160).

Terdapat delapan alasan musik digunakan sebagai terapi (Djohan, 2009:161), antara lain :

- a. Sebagai audio analgesik atau penenang
- b. Sebagai fokus perhatian dan mengatur latihan
- c. Memprakarsai dan meningkatkan hubungan sosial
- d. Memperkuat proses belajar
- e. Sebagai stimulator auditori atau menghilangkan kebisingan
- f. Mengatur kegembiraan dan interaksi personal yang positif
- g. Sebagai penguat atau penata untuk kesehatan dalam hal keterampilan fisiologis, emosi dan gaya hidup
- h. Mereduksi stress pada pikiran kesehatan tubuh.

2.3.5. Pengaruh Musik

Musik sangat berpengaruh terhadap aspek kehidupan manusia, antara lain aspek fisiologi, aspek biokimia-imunologi, dan aspek psikologi.

a. Aspek fisiologi

Musik berpengaruh secara signifikan terhadap aktivitas latihan fisik. Aspek fisik yang berhubungan dengan musik antara lain denyut jantung, nilai *power-output* tertentu, running task, dan kadar asam laktat. Musik juga dapat mempengaruhi pernafasan, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperbaiki koordinasi tubuh, memperkuat ingatan, suhu tubuh, serta mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stress (Musbikin, 2009)

b. Aspek biokimia-imunologi

Efek latihan dengan musik terhadap imunitas pada subyek pekerja paruh baya mendapatkan hasil bahwa latihan dengan musik meningkatkan fungsi limfosit pada sampel subyek tertentu. Pada aspek biokimia dan imunologi, beberapa variabel yang diteliti seperti kadar hormon testoteron, vasopressin, dan aldosteron sebagai penanda keadaan stress dan fungsi limfosit sebagai penanda kekebalan tubuh. Kondisi ketika mendengarkan musik yang tidak menyenangkan terbukti merangsang kecemasan. Konsentrasi hormon testoteron, vasopressin, dan aldosteron sedikit meningkat sebagai respon terhadap stress dan peningkatan kecemasan (Djohan, 2009:163).

c. Aspek psikologi

Musik secara signifikan berpengaruh terhadap suasana hati/*mood* dan waktu dalam bekerja. Ketika musik dimainkan, suasana hati/*mood* dan emosi akan ikut terangkat. Musik pengiring kerja memiliki efek stimulus terhadap tenaga kerja sehingga tenaga kerja dapat lebih bergairah dan bersemangat dalam melakukan pekerjaannya. Musik juga berpengaruh terhadap emosi, membuat individu merasakan senang atau sedih (Mori, Naghsh, dan Tezuka, 2014:36).

2.3.6. Musik Pengiring Kerja

Musik pengiring kerja adalah musik yang disajikan untuk mengiringi tenaga kerja dalam melakukan pekerjaannya. Jenis musik kerja yang disukai tenaga kerja, khususnya tenaga kerja wanita adalah musik berirama sedang. Jenis musik tersebut dapat meningkatkan kepuasan dan produktivitas kerja di perusahaan (Sumihardi, 2000). Penggunaan musik di tempat kerja dapat mengurangi beban kerja dan banyaknya nyanyian dapat menghidupkan suasana kerja (Grandjean, 2000).

Penggunaan musik pada era modern telah meluas ke kantor-kantor, toko-toko, pekerjaan administrasi, ruang-ruang rapat, tempat-tempat dagang, perusahaan-perusahaan, stasiun kereta dan busa, pelabuhan udara, pelabuhan laut dan ruang tunggu (Suma'mur, 2014:450).

Musik pengiring kerja merupakan musik yang mengiringi pekerja yang sedang bekerja. Musik pengiring kerja harus dipandu oleh pertimbangan sebagai berikut (Grandjean, 2000) :

- a. Musik dalam kerja harus menciptakan suasana akustik yang menghasilkan efek menguntungkan pikiran
- b. Musik akan bernilai sekali pada pekerjaan tangan yang pekerjaannya repetitif dan pekerjaan lain yang hanya memerlukan sedikit kegiatan mental
- c. Musik tidak akan bernilai tinggi jika ada suara atau bungi lain yang cukup keras
- d. Musik bernada meriah diperdengarkan secara singkat pada awal hari, permulaan kerja, untuk membangkitkan gairah, diperdengarkan juga pada akhir hari, dan empat kali masing-masing selama setengah jam diperdengarkan musik ringan di tengah hari.

Tempo musik jangan terlalu lambat tetapi juga jangan terlalu cepat. Irama yang lambat bisa menidurkan sedang irama yang cepat bisa mengganggu dan menciptakan ketergesaan.

2.3.7. Penyajian musik pengiring kerja

Penyajian musik pada waktu yang tepat dapat menimbulkan dayatarik terhadap musik sehingga menimbulkan kepuasan batin, perasaan senang, dan gembira (Yoannes, 2016:111). Musik pengiring kerja harus dipandu oleh pertimbangan sebagai berikut (Winarsih, 2015:70):

- a. Musik dalam bekerja harus menciptakan suasana akustik yang menghasilkan efek menguntungkan pada pikiran.
- b. Musik akan bernilai sekali pada pekerjaan tangan yang repetitif dan pekerjaan lain yang hanya memerlukan sedikit kegiatan mental.
- c. Musik tidak akan bernilai tinggi jika ada suara atau bunyi lain yang cukup keras.
- d. Musik bernada meriah diperdengarkan secara singkat pada awal hari, permulaan kerja, untuk membangkitkan gairah. Diperdengarkan juga pada akhir hari, dan empat kali masing-masing selama setengah jam diperdengarkan musik ringat di tengah hari.
- e. Tempo musik jangan terlalu lambat, tetapi juga jangan terlalu cepat. Irama yang lambat bisa menidurkan sedang irama yang cepat bisa mengganggu dan menciptakan ketegasan.

2.4. Pengaruh musik terhadap kebosanan

Stres kerja merupakan akibat dari adanya kebosanan yang dialami pekerja. Kebosanan kerja apabila tidak ditangani dengan cepat akan berakibat buruk terhadap pekerja mulai tingginya tingkat stress kerja hingga menimbulkan kecelakaan kerja. Setiap orang pernah mengalami kebosanan dengan tingkatan yang berbeda-beda, beberapa mengalami dengan kadar yang ringan, ada pula yang hingga mengalami stress berat sehingga menjadi tidak terkendali, perubahan emosional dan fisik dalam tingkat yang membahayakan mulai terjadi.

Cara yang paling mudah dan murah untuk mengatasi kebosanan adalah dengan menggunakan jenis musik. Jenis musik yang dibutuhkan untuk mengurangi kebosanan adalah yang mampu membiarkan pikiran terasa damai.

Musik merupakan jalan untuk berimajinasi, dan menjauhkan dari perasaan bosan sehingga terhindar dari stress (Kate dan Richard , 2002). Beberapa gejala stress adalah, meningkatnya denyut jantung dan tekanan darah, gangguan pernafasan, serta meningkatnya sekresi hormon stress (Winarsih, 2015:79).

Musik dapat mempengaruhi tingkat kebosanan seseorang. Laju pernapasan yang lebih dalam atau lebih lambat sangat baik, menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam, dan metabolisme yang lebih baik. Pernapasan dangkal dan cepat dapat membawa kita ke pemikiran yang superfisial dan terpecah-pecah, perilaku impulsif, dan kecenderungan untuk membuat kesalahan dan mengalami kecelakaan. Tempo musik yang lambat atau mendengarkan musik yang bunyinya lebih panjang dan lambat, orang dapat memperdalam dan memperlambat pernapasannya sehingga memungkinkan pikiran menjadi tenang (Champbell, 2001:60).

Denyut jantung menanggapi variabel-variabel musik seperti frekuensi tempo dan volume, serta cenderung lebih cepat atau bisa lebih lambat untuk menyamai ritme bunyi. Musik yang cepat maka cepat pula detak jantung, musik yang lambat maka lambat pula detak jantung, semuanya dalam suatu kisaran yang moderat. Detak jantung yang lebih rendah, menenangkan pikiran, dan membantu tubuh menyembuhkan dirinya sendiri (Champbell, 2001:60).

Menurut Dr. Shirley Thompson, seorang asosiasi professor epidemiologi pada *University of Shouth Carolina School of Public Health*, bahwa suara berlebihan mampu meningkatkan tekanan darah hingga 10 persen. Mekanisme musik yang mempengaruhi meningkatnya tekanan darah masih belum diketahui sepenuhnya, suara semacam itu dapat memicu mekanisme berkelahi atau lari di dalam tubuh, yang menyebabkan keluarnya adrenalin dan norepinefrin, dua hormon yang kuat, sehingga mempercepat detak jantung dan menegangkan pembuluh darah (Champbell, 2001:61).

Musik dapat mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stress. Para ahli anesthesiologi (pembiusan) melaporkan bahwa kadar hormon-hormon stress dalam darah menurun pada orang-orang yang mendengarkan musik ambien yang santai. Hormon-hormon tersebut mencakup *adrenocorticotropic* (ATCH),

prolaktik, dan hormon-hormon pertumbuhan (*human growth hormone, HGH*). Sebuah studi di *Michigan State University*, para peneliti melaporkan bahwa cukup mendengarkan musik selama lima belas menit mampu menaikkan kadar interleukin-1 (IL-1) dalam darah dari 12,5 menjadi 14 persen. Interleukin adalah sekelompok protein yang berkaitan dengan produksi platelet dan darah, stimulasi getah bening, dan perlindungan sel terhadap AIDS, kanker, dan penyakit-penyakit lain (Chambell, 2001:61).

Mendengarkan musik memiliki banyak manfaat beberapa diantaranya karena dapat mengembangkan ketrampilan kognisi, seperti memori dan konsentrasi. Mendengarkan musik juga merupakan proses serta syarat untuk menghadapi persoalan yang sulit dengan menyediakan lingkungan yang kreatif untuk mengekspresikan diri. Musik dapat menstimulasi respon relaksasi, motivasi atau menstimulasi pikiran, imajinasi, dan memori yang dapat diuji dan didiskusikan dengan baik secara sendiri atau dengan kelompok pendukung (Djohan, 2009:166).

Intervensi relaksasi musik secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan pada partisipan dibandingkan dengan intervensi kelompok diskusi. Peserta dalam intervensi relaksasi musik menunjukkan peningkatan positif dalam perasaan relaksasi dan kenikmatan, serta penurunan ketegangan, segera setelah intervensi relaksasi musik. Hasilnya memberikan bukti yang mendukung penggunaan relaksasi musik untuk mengurangi tingkat kecemasan dalam lingkungan kerja (Winarsih, 2015:122).

Para ilmuwan dari *University of Missouri* setuju bahwa mendengarkan musik dapat memperbaiki suasana hati. Penelitian yang dipublikasikan dalam *The Journal of Positive Psychology* ini mengungkapkan bahwa perbaikan mood dan penurunan tingkat stres tampak terlihat setelah 1 hingga 2 minggu rutin mendengarkan musik (Ferguson and Sheldon, 2012).

Menurut Porter dan Hackman (2010), musik berhubungan dan mempengaruhi kondisi fisiologi manusia. Selama melakukan pekerjaan yang berat tekanan darah dan denyut nadi cenderung meningkat dan otot-otot menjadi tegang. Salah satu cara untuk menguranginya adalah dengan memberikan musik

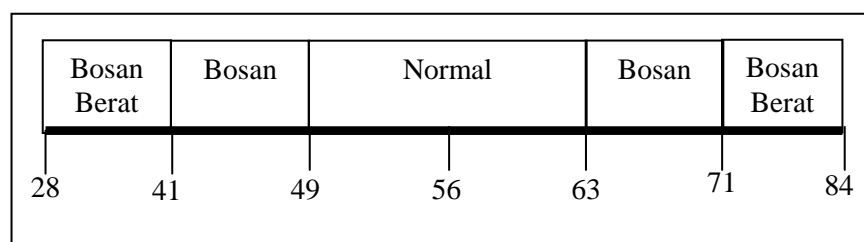
pengiring kerja pada saat melakukan pekerjaan, sehingga otot-otot menjadi relaksasi.

2.5. *Boredom Proneness Scale (BPS)*

The Boredom Proneness Scale (BPS), di kembangkan oleh psikolog bernama Norman D. Sundberg dari Universitas Oregon dan Richard F. Farmer dari Lembaga Riset Oregon, BPS adalah instrumen untuk mengukur kecenderungan tingkat kebosanan seseorang. Instrumen ini telah melakukan tes validitas dan dapat diandalkan yang menunjukkan nilai alpha untuk konsistensi internal dan uji reliabilitas masing-masing sebesar 0,83 dan 0,79 (Farmer dan Sundberg, 1986).

The Boredom Proneness Scale (BPS) memiliki 28 item pertanyaan dan terdiri dari tujuh opsi jawaban “Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Mungkin Tidak, Setuju, Ragu-ragu, Mungkin Setuju, Setuju, dan Sangat Setuju”. Pertanyaan yang diberikan terdiri dari 18 jawaban bernilai positif dan 10 pertanyaan bernilai negatif. Skala yang digunakan pada instrumen ini yaitu skala likert 1 sampai 7. Kriteria untuk mengatehui kebosanan pada kuesioner ini adalah ketika menunjukkan angka dari 81-117 maka seseorang itu dikatakan normal.

Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan mengadaptasi dari *Boredom Proneness Scale (BPS)*. Kategori jawaban yang diberikan disederhanakan menjadi tiga opsi yaitu “Setuju, Ragu-Ragu, dan Tidak Setuju”. Item pertanyaan yang diberikan tetap berjumlah 28 dengan 18 jawaban bernilai positif dan 10 pertanyaan bernilai negatif. Skala untuk mengetahui tingkat kebosanan dirubah menggunakan rumusan quartil persentil dan jangkauan sehingga ditemukan hasil seperti dibawah ini :



Gambar 2.1 Skala Tingkat Kebosanan

2.6. Profil KOPA Tarutama Nusantara

KOPA Tarutama Nusantara merupakan perusahaan yang berkelut di bidang pertembakauan mulai dari hulu hingga ke hilir. KOPA Tarutama Nusantara didirikan pada Maret 1990 oleh empat orang yaitu HA Ismail, Heru Tisdamarna, Soejitno Chandra Hasan dan Abdul Kahar Muzakir. KOPA Tarutama Nusantara yang bertempat di Jalan Brawijaya 3, Mangli, Kaliwates, Kabupaten Jember ini memiliki dua gudang pengolahan tembakau yaitu Gudang Anisa dengan pekerja sejumlah 500 orang dan gudang TTN 1 dengan pekerja sejumlah 800 orang. KOPA Tarutama Nusantara juga memiliki koperasi yang biasa disebut Koperasi Agrobisnis Tarutama Nusantara yang mana memasarkan hasil dari produk tembakau seperti cerutu, bahkan koperasi inilah yang menjadi obyek wisata di Kabupaten Jember sebagai tempat pelatihan ketrampilan pembuatan cerutu *handmade*. Pemasaran tembakau yang dilakukan KOPA Tarutama Nusantara ini sudah mencapai mancanegara. Pesanan tembakau dan cerutu tidak hanya di negara sendiri melainkan sudah sampai Amerika, Jerman, Bermen, bahkan China.

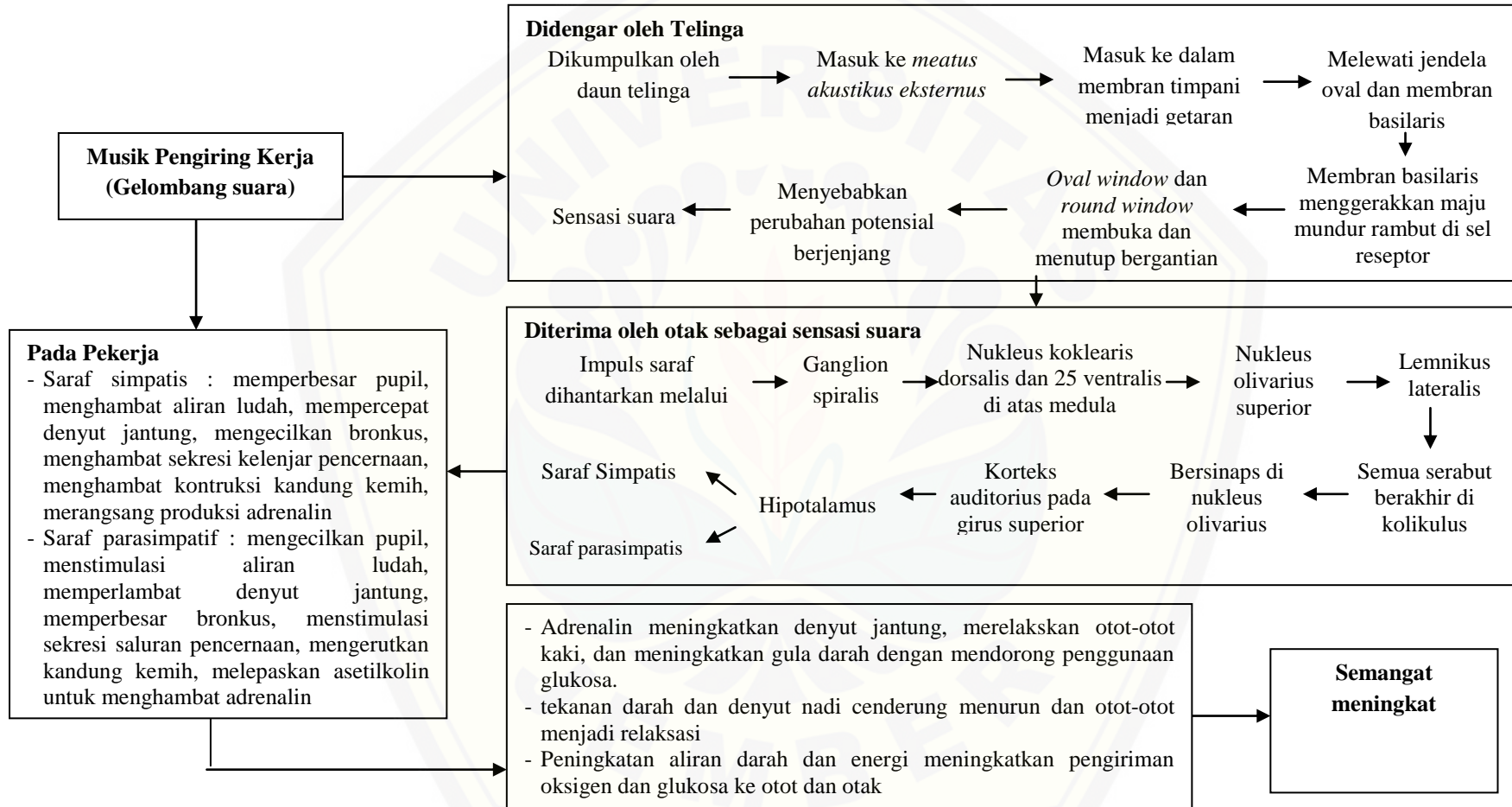
Menurut studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, lingkungan kerja KOPA Tarutama Nusantara tidak menimbulkan kebisingan, di dalam gedung memiliki ruang gerak yang cukup bagi pekerja yang bekerja, aman dan bersih. Bidang kerja di KOPA Tarutama Nusantara ini didominasi oleh bagian sortir yang nantinya akan langsung dilakukan pengemasan atau sebagai bahan dasar pembuatan cerutu apabila terdapat pemesanan pembuatan cerutu. Pekerja di bidang sortir inilah paling banyak dikerjakan oleh pekerja wanita yang mana bagian sortir merupakan pekerjaan monoton dan berulang-ulang dan dilakukan setiap hari. Waktu kerja pekerja adalah dimulai pukul 06.30 WIB hingga pukul 15.30 WIB, dengan waktu istirahat makan pukul 09.00 WIB – 09.30 WIB dan waktu istirahat kedua pukul 12.00 WIB – 13.00 WIB, serta jam kerja ini tidak diberlakukan shift kerja.

Bidang kerja sortir yang mendominasi di KOPA Tarutama Nusantara adalah proses memilih daun-daun tembakau sesuai dengan jenisnya, warnanya, maupun dengan ukurannya. Kumpulan daun-daun tembakau tersebut diikat

sejumlah dengan aturan yang berlaku menurut jenis, warna maupun ukurannya. Hasil dari pensortiran akan dikumpulkan jadi satu lalu dihitung dengan cara penimbangan berapa kilogram daun tembakau yang sudah disortir tadi. Daun tembakau yang sudah melalui proses sortir akan dilakukan proses pengemasan, hingga pemasaran menuju ke tempat pemesanan. KOPA Tarutama Nusantara juga melakukan pembuatan cerutu, hanya saja cerutu akan dibuat apabila adanya pemesanan.

Pemberlakuan jam kerja yang demikian, tidak adanya shift kerja, melakukan pekerjaan yang monoton setiap harinya, posisi duduk tanpa sandaran, lingkungan kerja yang tidak bising dan suhu yang cukup panas, serta tidak adanya musik pengiring kerja yang mencairkan suasana dan meredakan pikiran dalam berkerja tidak menutup kemungkinan bila pekerja di KOPA Tarutama Nusantara mengalami kebosanan dalam bekerja yang akan berdampak pada stress kerja.

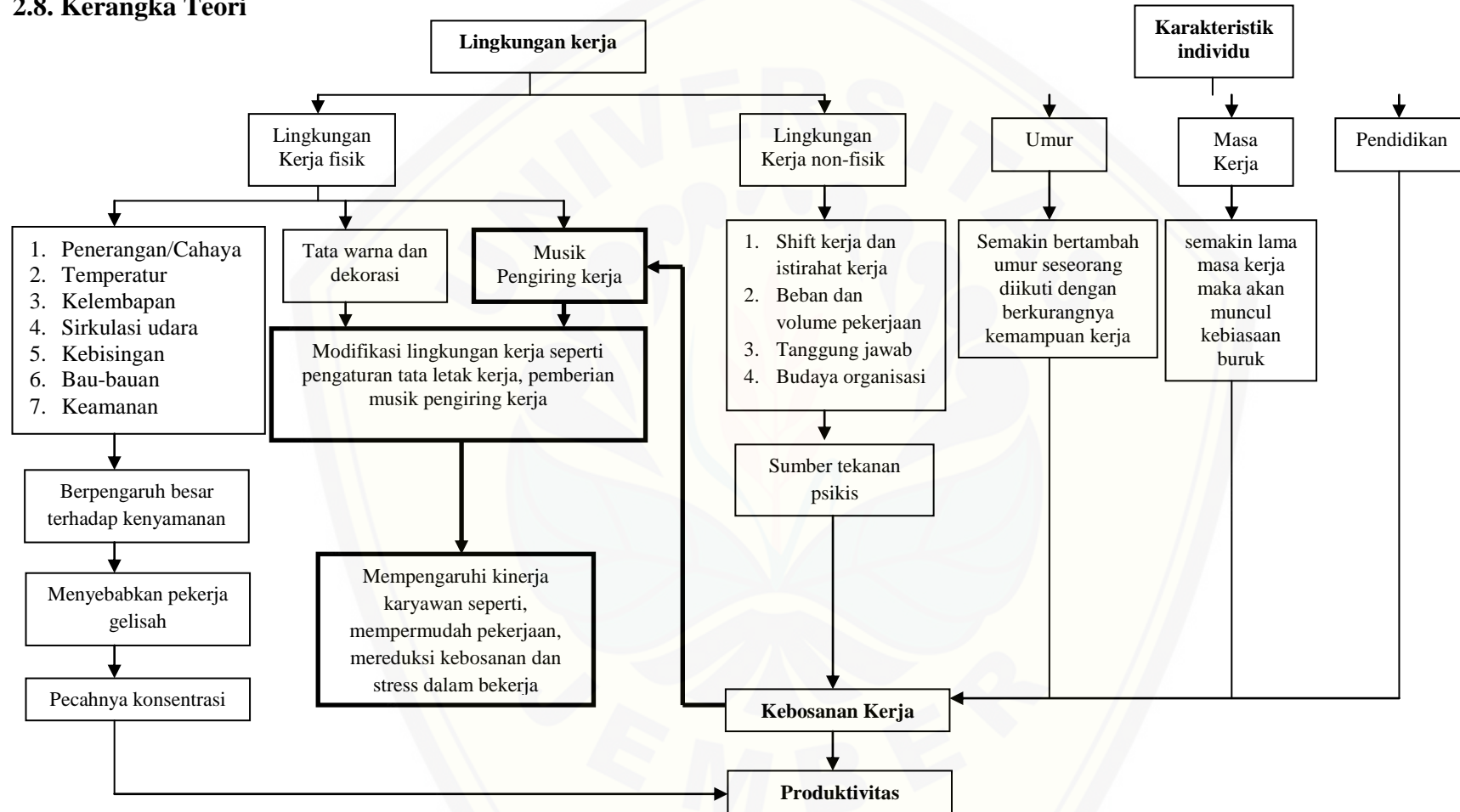
2.7. Mekanisme Pengaruh Musik Terhadap Kebosanan



Gambar 2.2 Mekanisme Pengaruh Musik Terhadap Kebosanan

Sumber Termodifikasi: Anisa (2012)

2.8. Kerangka Teori

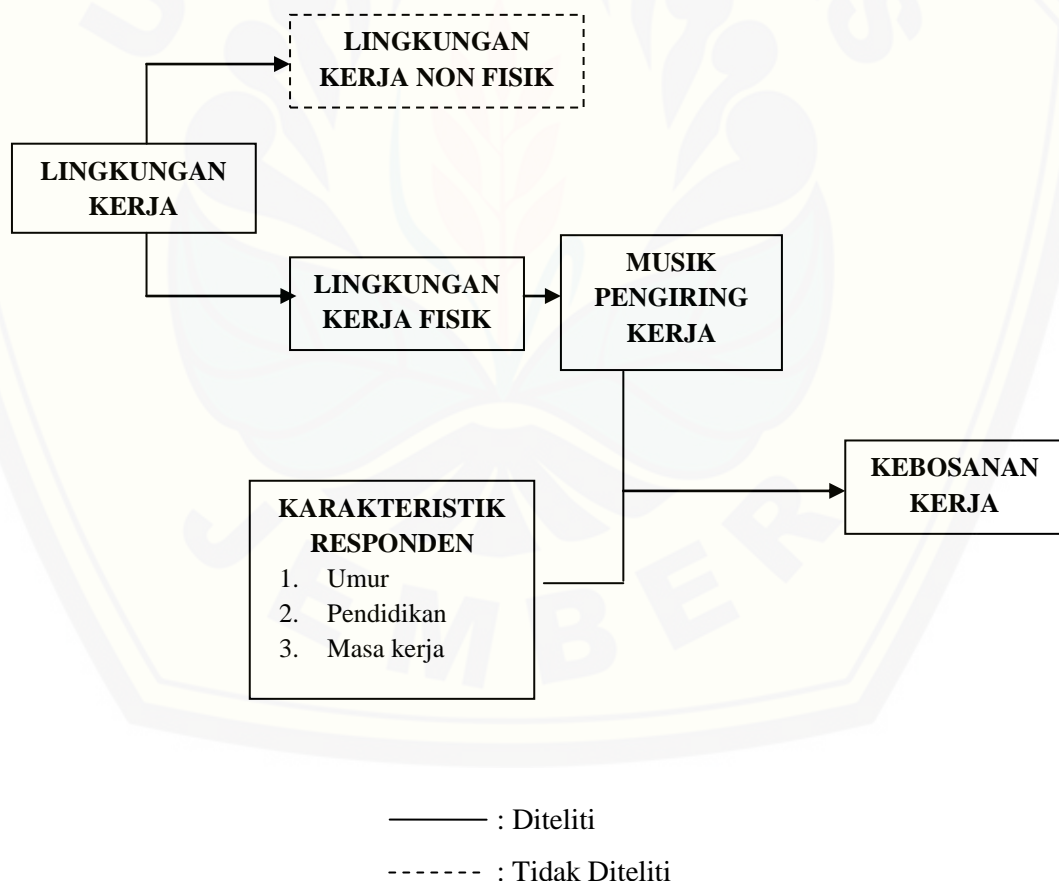


Gambar 2.3 Kerangka Teori

Sumber : Maurits (2011), Sedarmayanti (2011), Suma'mur (2014), Tarwaka (2014)

2.9. Kerangka Konsep

Kerangka konsep dibangun untuk memberikan pemahaman pada hubungan setiap variabel yang akan menjadi dasar penelitian ini. Konsep penelitian ini mengacu pada kerangka teori dan kajian pustaka yang ada. Studi ini menganalisis adanya modifikasi lingkungan kerja salah satunya seperti musik pengiring kerja yang akan berpengaruh kepada pekerja yang pekerjaannya repetitif dan cenderung monoton. Lingkungan kerja yang tidak bising akan mendukung pemberian musik pengiring kerja terhadap menurunnya tingkat kebosanan pekerja. Faktor umur, pendidikan dan masa kerja juga akan mempengaruhi tingkat kebosanan pekerja sehingga adanya musik kerja dapat mereduksi kebosanan pekerja. Kerangka konsep disusun sebagai berikut :



Gambar 2.4 Kerangka Konsep

2.10. Hipotesis penelitian

Hipotesis adalah pernyataan yang diterima secara sementara sebagai suatu kebenaran, sebagaimana adanya pada saat fenomena dikenal dan merupakan dasar kerja serta panduan dalam verifikasi (Nazir, 2003:98). Hipotesis berfungsi untuk menentukan ke arah pembuktian, artinya hipotesis ini merupakan pernyataan yang harus dibuktikan (Notoatmodjo, 2012:123). Berdasarkan kerangka konsep dan tujuan penelitian, maka rumusan hipotesis penelitian ini sebagai berikut :

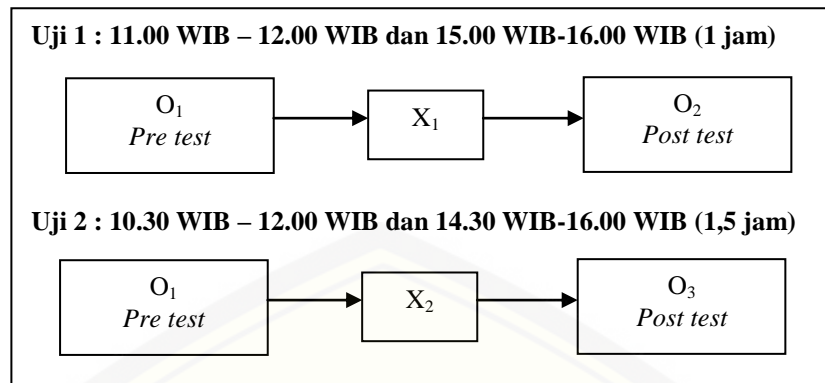
- a. Terdapat hubungan antara karakteristik tenaga kerja yang meliputi usia, tingkat pendidikan dan masa kerja dengan tingkat kebosanan pada bagian sortir di KOPA Tarutama Nusantara Kabupaten Jember
- b. Terdapat perbedaan tingkat kebosanan kerja sebelum dan sesudah pemberian musik pengiring kerja pada bagian sortir di KOPA Tarutama Nusantara Kabupaten Jember.
- c. Terdapat perbedaan efektivitas dari durasi musik pengiring kerja 1 jam dan 1,5 jam yang diberikan pada bagian sortir di KOPA Tarutama Nusantara Kabupaten Jember.

BAB 3. METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan Pendekatan *Pre-Experimental* dengan *One Group Pretest-Posttest Design*. Menurut Sugiyono (2014:74) penelitian *Pre-Experimental* dengan *One Group Pretest-Posttest Design* adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang diberikan pada subjek yang diteliti dengan mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Pada *One Group Pretest-Posttest Design* merupakan metode yang menggunakan *test* sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah, untuk itu terdapat satu kelompok yang dipilih secara random. Sebelum dilakukan perlakuan dalam kelompok, terlebih dahulu dilakukan pengukuran tingkat kebosanan kerja berupa *pre test* dan kemudian setelah diberikan perlakuan pengukuran dilakukan dengan memberikan *post test*. Pengaruh *treatment* diuji dengan *wilcoxon signed rank test* untuk menentukan apakah adanya perbedaan yang signifikan (Sugiyono, 2014:147).

Penelitian ini menggunakan dua uji yang memiliki perbedaan durasi pemberian musik pengiring kerja yaitu uji pertama menggunakan durasi 1 jam dan uji kedua menggunakan durasi 1,5 jam. Perbedaan durasi yang diberikan berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Rahayu (2013) dengan judul “Efektivitas Musik Pengiring Kerja dalam Mengurangi Kebosanan dan Kelelahan Kerja” yang menggunakan durasi 1 jam pada menjelang istirahat dan durasi 1,5 jam pada menjelang pulang, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti lebih efektif musik pengiring kerja dengan durasi musik 1 jam atau 1,5 jam dalam menurunkan tingkat kebosanan pekerja. Skema penelitian yang akan dilakukan adalah sebagai berikut :



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan :

- O₁ : Sebelum pemberian perlakuan
- X₁ : Pemberian perlakuan dengan durasi 1 jam
- X₂ : Pemberian perlakuan dengan durasi 1,5 jam
- O₂ : Setelah pemberian perlakuan pertama (1 jam)
- O₃ : Setelah pemberian perlakuan kedua (1,5 jam)

Penelitian dengan jenis *Pre-Experimental* pada hasil kerja manusia memiliki kelemahan yaitu adanya bias akibat pemberian intervensi musik pengiring kerja karena dilakukannya penjelasan maksud dan tujuan peneliti terlebih dahulu terhadap pekerja. Kemungkinan yang akan terjadi adalah pekerja tersugesti untuk menurunkan tingkat kebosanan mereka. Perlakuan yang diberikan untuk mengurangi kebosanan pekerja adalah :

- a. Musik pengiring kerja akan diberikan selama dua minggu masa kerja yaitu dua belas hari kerja dengan jeda periode *wash out* selama 6 hari.
- b. Musik pengiring kerja yang diberikan adalah menurut kesukaan para pekerja dengan pilihan musik bergenre dangdut, india, qosidah atau banyuwangian (Osing) dan diputarkan dengan judul yang berbeda-beda.
- c. Minggu pertama, musik akan diberikan dengan durasi 1 jam, ketikas ebelum jam istirahat pada pukul 11.00 WIB – 12.00 WIB dan pada sebelum jam pulang pada pukul 14.30 WIB-15.30 WIB.

- d. Minggu kedua, pekerja tidak diberikan musik pengiring kerja dikarenakan agar meminimalisir bias dalam pemberian perlakuan musik pengiring kerja yang dilakukan terhadap satu kelompok populasi.
- e. Minggu ketiga, musik akan diberikan dengan durasi 1,5 jam ketika sebelum jam istirahat pada pukul 10.30 WIB – 12.00 WIB dan pada sebelum jam pulang pada pukul 14.00 WIB-15.30 WIB. Pemberian musik sebelum waktu istirahat memberikan suasana santai setelah menjalani pekerjaan yang monoton sehingga mampu mereduksi tingkat kebosanan. Pemberian musik sebelum pulang memberikan suasana semangat sebelum waktu pulang.

Musik pengiring kerja yang diputar berupa musik umum dan volume yang digunakan stabil dan tidak berubah-ubah disesuaikan dengan persepsi pekerja merasa nyaman.

3.2. Tempat dan Waktu Penelitian

3.2.1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di gudang TTN 1 Koperasi Agrobisnis Tarutama Nusantara Desa Panca Karya Kecamatan Ajung Kabupaten Jember. Alasan peneliti memilih tempat ini dikarenakan pekerja yang mayoritas berjenis kelamin wanita dan keterbatasan peneliti dalam memberikan perlakuan musik pengiring kerja.

3.2.2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2017 – April 2018 terdiri dari beberapa tahap, yaitu :

1. Penyusunan Proposal : September 2017– Desember 2017
2. Seminar Proposal : Januari 2018
3. Pengumpulan data di lapangan : Februari 2018 – Maret 2018
4. Penyusunan hasil dan pembahasan : April 2018

3.3. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

3.3.1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014:80). Dalam penelitian ini, peneliti mengambil populasi seluruh pekerja bagian pensortiran daun tembakau di gedung TTN 1 Koperasi Agrobisnis Tarutama Nusantara Desa Panca Karya Kecamatan Ajung Kabupaten Jember sebanyak 100 orang.

3.3.2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2014:81). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan rumus Issac dan Michael (1990) untuk menentukan besar sampel yang akan diuji. Taraf kesalahan yang digunakan dalam perhitungan ukuran sampel adalah 10%. Adapun rumus untuk perhitungan sampel dari populasi adalah sebagai berikut (Sugiyono, 2014:82):

$$S = \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2(N-1) + \lambda^2 \cdot P \cdot Q}$$

$$S = \frac{(1,96)^2 \cdot 100 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,1^2(100-1) + (1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$S = \frac{96,04}{0,99 + 0,9604}$$

$$S = \frac{96,04}{1,9504}$$

$$S = 49,24 \approx 50 \text{ responden}$$

Jadi, sampel yang akan diteliti oleh peneliti sebanyak 50 responden dengan kriteria inklusi memiliki pendengaran yang baik melalui tes bisik.

Keterangan :

- S = Besar Sampel
- λ = Nilai distribusi normal baku (Tabel Z) pada derajat kemakmuran $\alpha = 95\%$ yaitu sebesar 1,96
- N = Besar populasi yaitu sebesar 100
- P = Harga Proporsi terhadap populasi, karena tidak diketahui proporsinya maka $P= 0,5$
- Q = P (Harga Proporsi terhadap populasi, karena tidak diketahui proporsinya maka $P= 0,5$)
- d = Taraf kesalahan sampling yang masih ditoleransi, yaitu $10\% = 0,1$

3.3.3. Teknik Sampling

Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan metode *Simple Random Sampling* karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2014:81). Dalam bidang kerja sortir tembakau di KOPA Tarutama Nusantara seluruh pekerjaannya adalah wanita sehingga karakteristik dalam menggunakan *Simple Random Sampling* yang memerlukan anggota populasi secara homogen.

3.4. Variabel dan Definisi Operasional

3.4.1. Variabel Penelitian

Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian dapat diambil kesimpulan (Sugiyono, 2014:38). Dalam penelitian ini variabel yang digunakan ada 2 jenis yaitu variabel bebas (Independen) dan variabel terikat (Dependen).

a. Variabel Bebas (Independen)

Variabel bebas (Independen) merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya Variabel terikat (Dependen) (Sugiyono, 2014:38). Dalam penelitian ini ada beberapa Variabel bebas yang diteliti yaitu Musik Pengiring Kerja.

b. Variabel Terikat (Dependen)

Variabel Terikat (Dependen) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Independen) (Sugiyono, 2014:38). Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah Tingkat Kebosanan Kerja.

3.4.2. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi yang diberikan pada suatu variabel dengan cara memberikan arti atau menspesifikasi kegiatan, ataupun memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur variable tersebut (Nazir, 2003:90). Definisi Operasional dari variabel penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Sumber Data	Kriteria Penilaian	Skala Data
Variabel Independen				
1. Karakteristik Individu	Gambaran umum responden yang meliputi usia, pendidikan, dan masa kerja			
a. Usia	Jumlah tahun dari responden yang dihitung sejak lahir sampai dilakukannya penelitian	Kuesioner	Kategori : 1. 20 – 39 tahun 2. 40 – 59 tahun 3. >60 tahun <i>Sumber : (BPS, 2016)</i>	Ordinal
b. Pendidikan terakhir	Jenjang pendidikan formal terakhir yang ditempuh responden	Kuesioner	1. Pendidikan rendah (SD/MI dan	Ordinal

	sampai dilakukannya penelitian		SMP/MTs/se derajat) 2. Pendidikan Menengah (SMA/MA) 3. Pendidikan tinggi (Perguruan Tinggi) <i>Sumber : (UU no. 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas)</i>	
c. Masa bekerja	Jumlah waktu kerja responden yang dihitung sejak pertama kali masuk kerja hingga dilakukannya penelitian	Kuesioner	1. ≤ 3 Tahun 2. > 3 Tahun (ILO, 2013)	Ordinal
2. Musik Pengiring kerja	Suara yang dikeluarkan oleh <i>sound system</i> untuk mengiringi pekerja dalam melakukan pekerjaannya (Yoannes, 2016)		1. <i>Industrial music</i>	Nominal
a. <i>Pemutaran Industrial music</i>	Pemberian musik kepada pekerja di waktu-waktu tertentu yang dianggap efektif (Yoannes, 2016). Menyajikan musik bergenre dangdut, india, qosidah dan banyuwangian yang diputarkan di gedung TTN 1 KOPA Tarutama Nusantara Kabupaten Jember	Menggunakan akan <i>Sound System</i> dan Laptop.	1. Pada pukul 11.00 WIB – 12.00 WIB Pada pukul 15.00 WIB- 16.00 WIB 2. Pada pukul 10.30 WIB- 12.00 WIB Pada Pukul 14.00 WIB- 15.30 WIB	Nominal
Variabel Dependent				
3. Kebosanan kerja	Tingkat kebosanan yang dirasakan pekerja setelah melakukan pekerjaannya.	Wawancara dengan alat ukur kuesioner baku yaitu Boredom Pronesnes s Scale (BPS)	1. 49-63 = normal 2. <49 = bosan 3. >63 = bosan Dengan opsi jawaban 1. Setuju 2. Ragu-ragu 3. Tidak Setuju	Ordinal

yang
terdiri
dari 28
butir
pertanyaa
n dengan
18
pernyataa
n benar
dan 10
pernyataa
n salah.

3.5. Data dan Sumber Data

3.5.1. Data Primer

Data primer adalah data yang didapatkan secara langsung dari peneliti tanpa melalui perantara (Sugiyono, 2014:137). Pada penelitian ini data primer diperoleh dari kuesioner yang dilakukan oleh peneliti untuk memperoleh data yang dibutuhkan, yaitu : tingkat kebosanan dalam kerja dan karakteristik responden. Setiap responden yang akan dimintai data diberi *informed consent* sebagai persetujuan responden. Untuk selanjutnya responden mengisi kuisisioner yang dipandu oleh peneliti.

3.5.2. Data Sekunder

Data Sekunder adalah data yang didapatkan peneliti melalui pihak kedua, biasanya didapatkan melalui badan atau instansi yang bergerak dalam proses pengumpulan data, baik oleh institusi pemerintah maupun swasta (Sugiyono, 2014:138). Dalam penelitian ini data sekunder yang dibutuhkan adalah jenis bidang pekerjaan, jumlah pekerja, dan waktu kerja.

3.6. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

3.6.1. Teknik Pengumpulan Data

Data didapatkan melalui dua cara yaitu data primer yang dilakukan dengan mewawancarai responden secara langsung di tempat kerja yaitu di KOPA Tarutama Nusantara Kabupaten Jember dan pengisian kuesioner yang dilakukan oleh peneliti untuk para pekerja, sedangkan data sekunder yang didapat adalah dari tim humas dan buku profil KOPA Tarutama Nusantara Kabupaten Jember.

3.6.2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah kuisisioner. Kuisisioner dalam penelitian ini untuk memperoleh data terkait kebosanan dalam bekerja. Kuisisioner diartikan sebagai daftar pertanyaan yang sudah tersusun dengan baik, sudah matang, dimana responden dan *interviewer* tinggal memberikan jawaban atau dengan memberikan tanda-tanda tertentu (Notoatmodjo, 2010).

Instrumen kebosanan kerja yang akan digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner baku dari Farmer dan Sundberg (1986) *Boredom Proneness Scale* (BPS), yang memiliki nilai alpha untuk konsistensi internal dan reliabilitas uji coba masing-masing 0,83 dan 0,79 dan digunakan di penelitian sebelumnya oleh Gredha (2012) dengan judul Kebosanan Kerja Pada Karyawan Radio Sonora Surabaya. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert*.

3.7 Teknik Penyajian dan Analisi Data

3.7.1. Teknik Penyajian Data

Penyajian data dalam penelitian ini dilakukan melalui berbagai bentuk. pada umumnya dikelompokkan menjadi tiga, yaitu dalam bentuk teks (*textular*), tabel, dan grafik (Notoatmodjo, 2010:123). Data yang diperoleh dari hasil dokumentasi disajikan dalam bentuk tabel frekuensi, bentuk teks, dan tabulasi silang. Penyajian angka akan disajikan dalam bentuk tabel yang disusun secara teratur dalam baris dan kolom. Penyajian dalam bentuk tabel digunakan pada

penulisan laporan agar pembaca lebih mudah memperoleh gambaran rinci tentang hasil penelitian yang dilakukan (Budiarto, 2003:200)

3.7.2. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2014:147), analisis data meliputi kegiatan mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, menyajikan variabel yang diteliti, dan melakukan penghitungan statistik untuk menjawab hipotesis. Analisis data yang dilakukan adalah menggunakan analisis univariat dan bivariat

a. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisis data yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, ukuran tendensi sentral, atau grafik (Sugiyono, 2014:147). Pada penelitian ini tujuan dari analisis univariat yaitu untuk mengetahui karakteristik responden (usia, pendidikan, lama kerja, masa kerja), dan tingkat kebosanan.

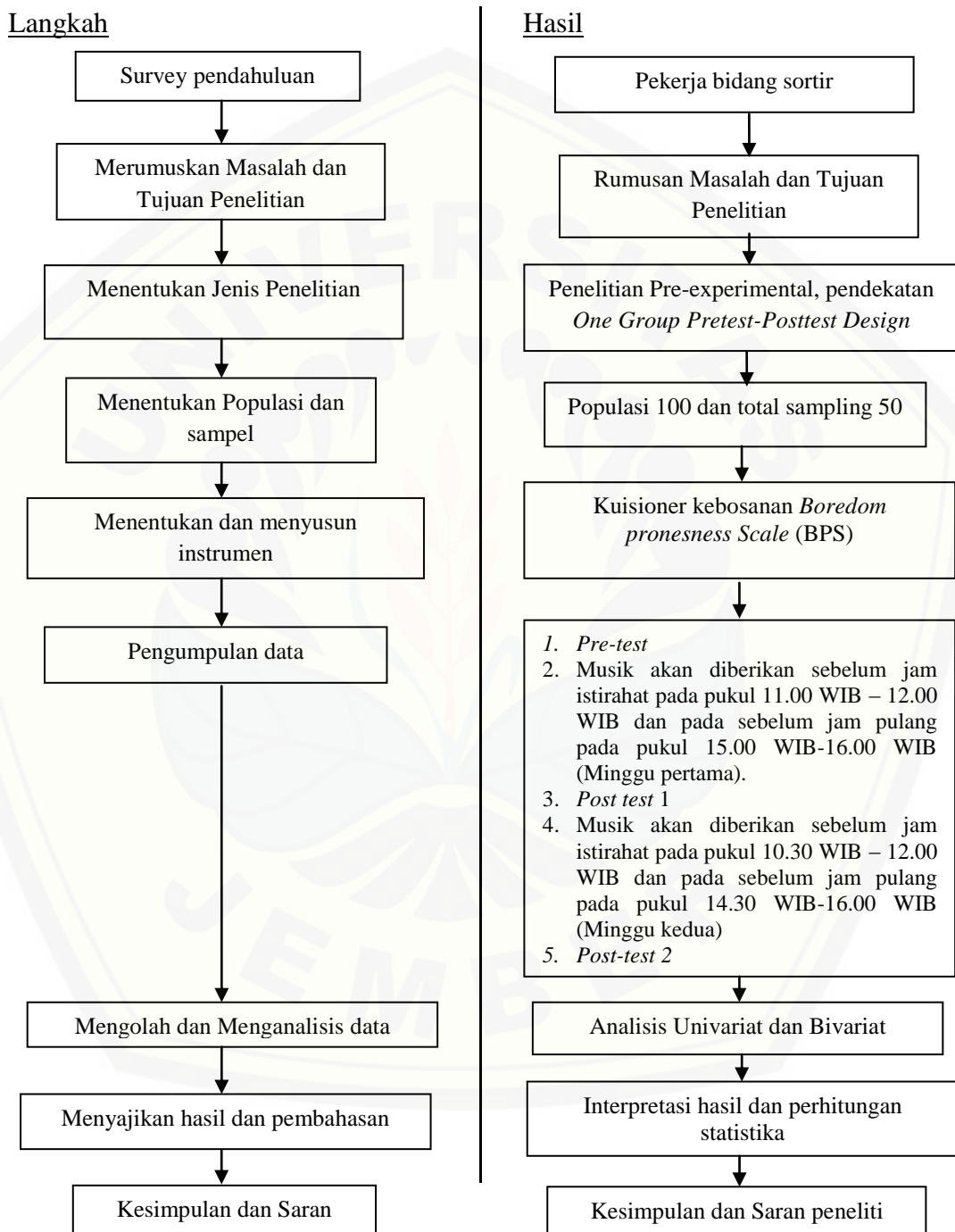
b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis data yang digunakan untuk mengetahui interaksi dua variabel, baik berupa komparatif, asosiatif, maupun korelasi (Anisa, 2013). Analisis bivariat pada penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebosanan kerja.

Sebelum melakukan analisis bivariat, perlu dilakukan uji normalitas dengan menggunakan *One Sample Kolmogorov Smirnov* jika sampel > 50 orang dan menggunakan *Sprowill Wilk* jika sampel < 50 orang (Sopiyudin, 2011:87). Data yang berdistribusi normal akan dianalisis menggunakan statistik non parametrik *wilcoxon signed rank test* untuk mengetahui adanya perubahan yang signifikan pada kedua perlakuan dan mengetahui efektifitas perlakuan, yang pertama pemutaran musik selama 1 jam dan yang kedua pemutaran musik selama 1,5 jam. Analisis adanya hubungan antara karakteristik tenaga kerja yang meliputi usia, tingkat pendidikan dan masa kerja dengan tingkat kebosanan akan diuji dengan uji *Chi square*. Analisis dan penyajian data diolah menggunakan bantuan perangkat lunak pengolahan data program *statistic software*.

3.8. Alur Penelitian

Alur pengumpulan data yang ditempuh dalam penyusunan laporan ini terdapat pada gambar berikut :



Gambar 3.3 Alur Penelitian

BAB 5. PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut :

- a. Pekerja sortasi daun tembakau di gudang TTN 1 KOPA Tarutama Nusantara ini sebagian besar memiliki usia produktif yaitu 40-59 tahun, sedangkan untuk tingkat pendidikan pekerja sebagian besar berpendidikan dasar (SD/MI dan SMP/MTs). Pekerja yang bekerja mayoritas memiliki masa kerja >3 tahun. Sebagian besar pekerja menyukai musik dengan urutan genre dangdut, banyuwangian (Osing), qosidah, dan yang terakhir adalah India.
- b. Tidak terdapat hubungan antara tingkat kebosanan dengan karakteristik responden seperti usia, tingkat pendidikan, dan masa kerja pekerja sortasi daun tembakau gudang TTN 1 KOPA Tarutama Nusantara.
- c. Musik pengiring kerja dalam penelitian ini diberikan pada saat menjelang istirahat dan menjelang pulang. Berdasarkan uji wilcoxon, perbedaan kebosanan sebelum dan sesudah diberi musik pengiring kerja dengan durasi 1 jam dan durasi 1,5 jam pada pekerja sortasi daun tembakau di gudang TTN 1 dinilai signifikan.
- d. Pemberian musik pengiring kerja lebih efektif diberikan pada menjelang istirahat dan menjelang pulang (*industrial music*) dengan keefektivan 40% untuk durasi musik 1 jam dan 50% untuk durasi musik 1,5 jam, sehingga pemberian musik dengan durasi 1,5 jam lebih efektif.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah disebutkan oleh peneliti, maka saran yang dapat menjadi pertimbangan bagi pihak-pihak terkait antara lain :

- a. Bagi perusahaan
 - 1) Pemberian musik pengiring kerja untuk mengurangi kebosanandengan durasi 1,5 jam untuk menciptakan suasana kerja yang nyaman dan untuk menjaga kualitas karyawan.
 - 2) Pemutaran musik tidak hanya satu jenis musik saja, namun seluruh genre musik seperti dangdut, pop, qosidah, india, dan banyuwangian (Osing) dapat diputarkan karena setiap individu memiliki kesukaan musik yang berbeda-beda.
 - 3) Perusahaan dapat memutar musik kerja pada waktu yang tepat untuk meningkatkan semangat kerja. Secara teknis dapat dilakukan pada waktu menjelang istirahat dan waktu menjelang pulang.
- b. Bagi peneliti selanjutnya
 - 1) Bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain seperti gizi kerja, lingkungan kerja, kesehatan kerja, dan keadaan organisasi kerja, Penyakit akibat Kerja (PAK) yang dapat mempengaruhi pekerja dalam bekerja.
 - 2) Dapat melakukan penelitian dengan menggunakan metode sampling yang berbeda dari peneliti seperti mengambil beberapa responden pada tiap baris kelompok kerja, sehingga pemberian musik dapat merata keseluruhan ruangan.
 - 3) Dapat melakukan penelitian dengan menganalisis pemberian musik dengan waktu yang berbeda maksimal selama 2 minggu atau dengan genre musik tertentu.
 - 4) Dapat meneliti ergonomi kerja seperti cara duduk pekerja sortasi tembakau.
- c. Bagi Dinas Ketenagakerjaan
 - 1) Dinas ketenagakerjaan dapat melakukan supervisi secara rutin, sehingga perusahaan lebih memperhatikan kesehatan dan keselamatan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksuruli, Winarti. 2010. Studi Tentang Faktor-faktor Penyebab Gangguan Pengendalian pada Pekerja Bagian Produksi di PT. Sermani Steel Makassar. *Skripsi*. Makassar : Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar
- Anastasi, A. dan Urbina, S. 2006. *Psychological Testing*. New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Anisa, C. 2013. Pengaruh Musik Pengiring Kerja Terhadap Produktivitas Kerja. *Skripsi*. Jember: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember
- Anjar P, Witha dan Sumbodo P. 2015. Pengaruh Musik Terhadap Kelelahan Kerja. *Jurnal Psikodimensia*, 14 (2): 9-17.
- Anonim. Kamus Besar Bahasa Indonesia. [Online]. <http://bahasa.kemdiknas.go.id/kbbi/index.php>. Diakses 22 November 2017
- Anoraga, P. 2009. *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arba'iyah, S. 2012. Dampak Kebosanan di Tempat Kerja.[Online]. Tempo. Tersedia www.tempo.co. [Diakses 22 Januari 2018]
- As'ad. 2000. *Seri Ilmu Sumber Daya Manusia Psikologi Industri*, Edisi Keempat. Yogyakarta: Liberty
- Badan Pusat Statistik (BPS). 2016. *Proyeksi Penduduk Indonesia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik
- Budiarto, E. 2003. *Metodologi Penelitian Kedokteran: Sebuah Pengantar*. Jakarta: EGC

- Bungin, B. 2005. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Edisi Pertama. Jakarta : Prenada Media
- Champbell, D. 2001. *The Mozart Effect (Terjemahan)*. Jakarta: PT Gramedia Media Utama
- Christo, A. 2014. Pengaruh Lingkungan Kerja Fisik dan Non Fisik Terhadap Kinerja Karyawan PT. Bank Mandiri (Persero) Tbk. Cabang Makassar
- Davidoff. 2009. *Psikologi Suatu Pengantar*. Jakarta : Erlangga
- Dewi, A. 2012. *Dasar-dasar Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Jember: UPT Penerbitan UNEJ
- Djohan. 2009. *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Buku Baik
- Farmer, R., Sundberg, S D. 1986. Boredom Pronesness – The Development and Correlates of a New Scale. *Journal of Personality Assessment*. 50 (1): 4 - 17.
- Feguson, Yuna L dan Sheldon, Kennon M. 2012. Trying to be Happier Really can work: Two Experimental Studies. *The Journal of Positive Psychology*. 8(1) : 23-33.
- Grandjean, E. 2000. *Fitting the Task to The man. A textbook of Occupational Ergonomics*. London : Taylor & Francis Ltd.
- Gredha. 2012. Kebosanan Kerja Pada Karyawan Radio Sonora Surabaya. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*. 1 (2): 131-138.
- Handoko, H. 2008. *Manajemen personalia dan Sumberdaya Manusia Edisi 2*. Yogyakarta : BPFE
- Haslam, A. 2004. *Psychology in Organizations the Sosial Identity Approach: Second Edition*. London : SAGE Publication LTD

- Hendi. 2014. Kebosanan Kerja : Peningkatan stress dan Penurunan Kinerja Karyawan dalam Spesialisasi Pekerjaan. *Jurnal JIBEKA*. 8 (2): 14 -18.
- Hendra, K. 2017. Cukai Rokok Naik 10% Tahun Depan, Ini Alasan Sri Mulyani. [Online]. M.detik. Tersedia <https://m.detik.com>. [Diakses 30 November 2017]
- Henry, A. 2009. Motivasi Kerja, Budaya Organisasi, dan Produktivitas Kerja Karyawan. *Jurnal. Psikologi*. 2(2) : 60-70
- ILO. 2013. Encyclopedia of Occupational Health and Safety. International New York Labour Office, Geneva, *Jurnal*. Vol. II: 65-70
- Jihad, Raden. 2017. 10 Pekerjaan Dengan Tingkat Depresi Tertinggi. [Online]. Tempo.co. Tersedia. <https://www.tempo.co/amp840378/>. [diakses 25 Juni 2018]
- Kartini. *Skripsi*. Makassar:Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Hasanuddin.
- Kate, M dan Richard, M. 2002. *The Healing Sound of Music : Manfaat Musik untuk Kesembuhan Kesehatan dan Kebahagiaan Anda*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2017. *Ikhtisar Data Pendidikan Tahun 2016/2017*. Jakarta: Pusat Data Statistik Pendidikan dan Kebudayaan.
- Lesiuk, T. 2005. The effect of music listening on work performance psychology of music society for education, music and pshycology research. *Jurnal*. vol 2005 33 : 173. Diunduh dari www.sagepublications.com
- Mangkunegara, A. A. 2011. *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya
- Manila, T. 2016. Effect of Music on Productivity of Industrial Workers Engaged in Repetitive Work. *Jurnal. International Journal of Research in Aeronautical and Mechanical Engineering* ISSN (online): 2321-3051

- Maryam. 2007. Hubungan Antara Masa Kerja dan Kebosanan dengan Produktivitas Kerja Karyawan PT. TOA-Galva Industries. *Skripsi*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif
- Maurits, L. S. K. 2011. *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*. Yogyakarta : Amara Books
- Mori F., Naghsh F., & Tesuka T. 2014. The Effect of Music on the Level of Mental Concentration and its Temporal Change. 6th International Conference on computer Supported Education. CSEDU 2014
- Munandar, A. S. 2001. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: UI-Press
- Musbikin, I. 2009. *Kehebatan Musik untuk Mengasah Kecerdasan Anak*. Yogyakarta:Power Book.
- Nazir, M. 2003. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurmianto, E. 2004. *Ergonomi : Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Edisi Kedua. Jakarta : Guna Widya
- Palit, Herry dan Debora A. 2014. Pengaruh Preferensi Lagu Terhadap Performa Kerja Fisik. Prosiding Seminar Nasional Manajemen Teknologi XXI. Surabaya : Program Studi MMT-ITS
- Papu, J. 2002. Penurunan Kebosanan Kerja. *Jurnal JIBEKA*. 6 (2): 19 -27.
- Poerwantini, Siti W. 2007. Musik Sebagai Pengiring Kerja dan Produktivitas Kerja Karyawan. Naskah Publikasi. Yogyakarta: Program studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
- Porter dan Hackman, R. 2010. *Perspective on Behavior in Organization*. Second Edition. Mc. Graw-Hill Book Comapany

- Prastiwi U, Ika. 2014. Pengaruh Musik Terhadap Semangat Kerja dan Produktivitas Tenaga Kerja Dibagian Linting Rokok PT. Djitoe Indonesia Tobako Surakarta. Artikel Publikasi Ilmiah. Surakarta: Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Priyana, N. 2010. Pengaruh Musik Terhadap Produktivitas Perusahaan Furniture. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Teknik Universitas Sebelas Maret
- Pujiono. 2016. Pekerjaan yang membosankan bisa merusak sel otak. [Online]. Beritagar.id. Diakses 17 Januari 2018.
- Puspitaratna, Murwanti dan Endang D. 2013. Perbedaan Sebelum dan Sesudah Pemberian Musik Pengiring kerja Terhadap Peningkatan Produktivitas Kerja Wanita Pabrik Rokok Gagak Hitam Kabupaten Bondowoso. *Jurnal The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*.2(2): 12-20.
- Rahayu, Rizky P. P. 2013. Efektivitas Musik Pengiring Kerja Dalam Mengurangi Kebosanan dan Kelelahan Kerja. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Bandung : Fakultas Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia
- Ridley, J. 2006. *Kesehatan dan Keselamatan Kerja*. Edisi Ketiga. Jakarta : Penerbit Erlangga
- Robbins, S, P. 2006. *Perilaku Organisasi. Edisi 10. Pujaatmaka, H & Molan, B, Penerjemah*. Jakarta: Gramedia
- Sedarmayanti & Hidayat, Syarifudin. 2002. *Metodologi Penelitian*. Bandung: Mandar Maju
- Sedarmayanti. 2011. *Tata Kerja dan Produktivitas Kerja: Suatu Tinjauan dari Aspek Ergonomi atau Kaitan Antara Manusia dengan Lingkungan Kerjanya*. Cetakan Ketiga. Bandung: Mandar Maju
- Seniati, L. 2009. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks.
- Shinta. 2015. Pengaruh Pengawasan dan Kebosanan Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pengadilan Agama Kelas IA Tanjung Karang Bandar Lampung. *Skripsi*. Lampung : Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lampung

- Sloboda, D. 2009. *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Percetakan Galangpress
- Sopiyudin. 2011. *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan Edisi 5*. Jakarta: Salemba Medika.
- Srijawaynithi, N. L, Sudipta, I Gusti K., Putera, A. (2012). Kecelakaan Tenaga pada Proyek Konstruksi di Kabupaten Tabanan. *Jurnal Ilmiah Elektronik Infrastruktur Teknik Sipil*. Denpasar : Universitas Udayana
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sulistyo, A. 2017. Pabrik Rokok Diminta Perhatikan Nasib Tenaga Kerja. [Online]. Industri Bisnis. Tersedia Industri.bisnis.com. [Diakses 22 November 2018].
- Suma'mur. 2014. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Edisi Kedua. Jakarta: Sagung Seto
- Sumihardi. 2000. Pengaruh Musik Pengiring Terhadap Kepuasan dan Produktivitas Kerja Tenaga Kerja Wanita di Perusahaan Batik dan Garmen Yogyakarta. *Tesis*. Yogyakarta: Pascasarjana Universitas Gadjah Mada.
- Supradewi, R. 2010. Otak, Musik, dan Proses Belajar. *Jurnal*. 18(2):58-68.
- Tarutama Nusantara. 2010. *Profil Tarutama Nusantara*. Jember: Tarutama Nusantara
- Tarutama Nusantara. 2015. *Buku Saku Petunjuk Pelaksanaan MTT 2015: Gudang Pengolah*. Jember: Tarutama Nusantara
- Tarwaka. 2014. *Ergonomi untuk Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. Surakarta: Umba Press
- Wijono, S. 2007. *Kepuasan dan Stress Kerja*. Salatiga: Widya Sari.

- Winarsih. 2015. Pengaruh Pemberian Musik Terhadap Tingkat Stress Kerja Karywan di Bagian Batik Tulis Griya Batik Brotoseno Masaran Sragen. *Skripsi*. Tidak di Terbitkan. Surakarta : Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Winarsunu, T. 2008. *Psikologi Keselamatan Kerja*. Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang
- Wisnubrata. 2017. Mengapa Mendengarkan Musik Bisa Mengusir Stres. [*Online*]. Kompas. Tersedia <https://lifestyle.kompas.com>. [Diakses 26 Juni 2018].
- World Health Organization. 2013. *Global Status Report on Road safety*. Switzerland : Author
- Yoannes. 2016. Pengaruh Background Music dan Industrial Music Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan. *Skripsi*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma

LAMPIRAN A. Pengantar Kuesioner

Judul : Efektivitas Musik Pengiring Kerja dalam Menurunkan Tingkat Kebosanan Pekerja (Studi Kasus Pekerja Bagian Sortasi Daun Tembakau Di KOPA Tarutama Nusantara Jember)

Dengan hormat,

Dalam rangka untuk penulisan skripsi yang merupakan tugas akhir dalam memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan perkuliahan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember dan mencapai gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.KM) pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember, maka peneliti mohon kesediaan anda untuk mengisi kuesioner ini.

Kuesioner penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebosanan pekerja sortasi daun tembakau di Gudang TTN 1 KOPA Tarutama Nusantara, Kabupaten Jember. Oleh karena itu, besar harapan kami agar anda dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan yang peneliti berikan dengan sejujur-jujurnya.

Setiap jawaban yang anda berikan mempunyai arti yang sangat penting dan tidak ternilai bagi peneliti. Penelitian ini tidak akan berjalan jika peneliti tidak mendapatkan informasi yang dapat mendukung penyediaan data penelitian ini.

Atas perhatian dan kerjasamanya, peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya

Jember, Februari 2018

Peneliti

Herwin Pundhi Ramadhani

LAMPIRAN B. *Informed Consent*

**PERNYATAAN PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Bersedia menjadi informan dan sukarela untuk ikut serta dalam penelitian yang berjudul “Musik Pengiring Kerja dalam Menurunkan Tingkat Kebosanan Pekerja”, yang dilakukan oleh Herwin Pundhi Ramadhani, Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.

Prosedur penelitian ini tidak akan memberikan dampak dan resiko apapun terhadap saya. Saya telah diberikan penjelasan mengenai hal tersebut di atas dan saya telah diberi kesempatan untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum dimengerti dan telah mendapat jawaban yang jelas dan benar serta kerahasiaan jawaban yang saya berikan dijamin sepenuhnya oleh peneliti.

Demikian pernyataan ini dibuat agar digunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 20...

Informan,

.....

LAMPIRAN C. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nomor :

Nama :

Tanggal lahir :

Pendidikan :

Masa kerja :

B. GENRE MUSIK

Musik	Rangking
Dangdut	
India	
Qosidah	
Banyuwangian	

C. SKALA SIKAP KEBOSONAN KERJA

Berikut ini adalah sejumlah pertanyaan yang berkaitan dengan aspek-aspek kebosanan yang anda rasakan sebagai pekerja. Berilah tanda silang (X) pada kolom jawaban pertanyaan-pertanyaan yang sesuai dengan keadaan dan perasaan anda. Jangan sampai ada jawaban yang terlewat.

NO.	Pertanyaan	Setuju	Ragu-ragu	Tidak Setuju
1.	Mudah bagi saya untuk berkonsentrasi saat saya beraktivitas			
2.	Ketika saya bekerja, saya sering mengkhawatirkan hal-hal lain			
3.	Waktu terasa sangat lambat			
4.	Saya sering merasakan keadaan yang leluasa dan tidak tahu harus berbuat apa			
5.	Saya sering terjebak dalam situasi dimana saya harus melakukan hal-hal yang tidak penting			
6.	Melihat koleksi film seseorang atau pergi berwisata membuat saya sangat bosan			
7.	Saya selalu memikirkan rencana-rencana sepanjang waktu dan hal apa yang harus dilakukan			
8.	Saya sangat mudah menghibur diri			
9.	Banyak hal yang harus saya lakukan yang bersifat			

	berulang dan monoton			
10.	Dibutuhkan banyak dorongan bagi Saya untuk melakukan sesuatu dibandingkan kebanyakan orang			
11.	Saya selalu mengabaikan hal-hal yang Saya lakukan			
12.	Saya jarang merasa nyaman dengan pekerjaan saya			
13.	Dalam situasi apapun, biasanya saya dapat menemukan sesuatu untuk dilakukan atau yang membuat saya tertarik			
14.	Sebagain besar waktu saya hanya duduk (bersantai) tidak melakukan apapun			
15.	Saya pandai dalam menunggu dengan sabar			
16.	Saya sering mendapati diri saya tidak melakukan apapun, ketika memiliki banyak waktu			
17.	Dalam situasi dimana saya harus menunggu, contohnya seperti ketika antri/berbaris, Saya sangat gelisah			
18.	Saya sering terbangun dengan ide baru			
19.	Akan sulit bagi saya untuk mencari pekerjaan yang cukup menarik			
20.	Saya ingin mengerjakan sesuatu yang lebih menantang			
21.	Saya seringkali merasa bahwa Saya bekerja dibawah kemampuan Saya			
22.	Banyak orang yang mengatakan bahwa saya kreatif atau imajinatif			
23.	Saya memiliki begitu banyak minat, tetapi saya tidak punya waktu untuk melakukan semuanya			
24.	Diantara teman- teman saya, saya melakukan pekerjaan yang paling lama			
25.	Jika Saya melakukan sesuatu yang tidak Saya minati/tidak membuat Saya tertarik, meskipun itu berbahaya, Saya merasa susah payah dan bosan			
26.	Dibutuhkan banyak perubahan dan bervariasi untuk membuat saya tetap bahagia			
27.	Tampaknya sesuatu hal yang sama yang ada di Televisi atau di Film itu sangat membosankan			
28.	Ketika saya masih muda, saya sering berada dalam situasi yang monoton dan melelahkan			

LAMPIRAN D. KUESIONER ASLI

NO.	Pertanyaan	Strong disagree	Disagree	Somewhat disagree	Neither agree nor disagree	Somewhat agree	Agree	Strongly agree
1.	It is easy for me to concentrate on my activities							
2.	Frequently when I am working I find myself worrying about other things							
3.	Time always seems to be passing slowly							
4.	I often find myself at "loose ends," not knowing what to do							
5.	I am often trapped in situations where I have to do meaningless things							
6.	Having to look at someone's home movies or travel slides bores me tremendously							
7.	I have project in mind all the time, things to do							
8.	I find it easy to entertain myself							
9.	Many things I have to do are repetitive and monotonous							
10.	It takes more stimulation to get me going than most people							
11.	I get a kick out of most things I do							
12.	I am seldom excited about my work							
13.	In any situation I can usually find something to do or see to keep me interested							
14.	Much of the time I just sit around doing nothing							
15.	I am good at waiting patiently							
16.	I often find myself with nothing to do,							

	time on my hands							
17.	In situations where I have to wait, such as in a line, I get very restless							
18.	I often wake up with a new idea							
19.	It would be very hard for me to find a job that is exciting enough							
20.	I would like more challenging things to do in life							
21.	I feel that I am working below my abilities most of the time							
22.	Many people would say that I am a creative or imaginative person							
23.	I have so many interests, i don't have time to do everything							
24.	Among my friends, I am the one who keeps doing something the longest							
25.	Unless I am doing something exciting, even dangerous, I feel half-dead and dull							
26.	It takes a lot of change and variety to keep me really happy							
27.	It seems that the same thing are on television or in the movies all the time; it's getting old							
28.	When I was young, I was often in monotonous and tiresome situations							

Sumber : Sundberg dan Farmer (1986)

LAMPIRAN E. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS JEMBER
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
Jalan Kalimantan 37 Kampus Tegal Boto Kotak Pos 159 Jember 68121
Telepon (0331) 337878, 322995, 322996, 331743 Faksimile (0331) 322995
Laman : www.fkm.unej.ac.id

Nomor : 1195 / UN25.1.12 / SP / 2018
Lampiran : Satu bendel
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

08 MAR 2018

Yth. Direktur PT. Tarutama Nusantara
Kabupaten Jember
Jember

Dalam rangka menyelesaikan penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember, maka kami mohon dengan hormat ijin bagi mahasiswa yang namanya tersebut di bawah ini, untuk melaksanakan penelitian :

Nama : Herwin Pundhi Ramadhani
NIM : 142110101022
Judul penelitian : Musik Pengiring Kerja Dalam Menurunkan Tingkat Kebosanan Pekerja (Studi Kasus Pekerja Bagian Sortasi Daun Tembakau di PT. Tarutama Nusantara)
Tempat penelitian : PT. Tarutama Nusantara Kabupaten Jember
Lama penelitian : Maret – April 2018

Sebagai bahan pertimbangan bersama ini kami lampirkan proposal penelitian.
Atas perhatian dan perkenannya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan
Peng Akademik,
Anda Wahyu Ningtyias, M.Kes.
NIP. 198010092005012002

LAMPIRAN F. Dokumentasi



Gambar 1. Wawancara untuk mendapatkan data karakteristik responden dan pretest



Gambar 2. Pemberian musik pengiring kerja kepada para pekerja sortasi daun tembakau



Gambar 3. Proses sortasi daun tembakau



Gambar 4. Wawancara Posttest



Gambar 5. Perlengkapan yang digunakan untuk memberikan musik



Gambar 6. Pengukuran berat tembakau yang telah di sortir.



Gambar 7. Tembakau yang telah di sortir



Gambar 8. Keadaan gudang ketika jam istirahat

LAMPIRAN G. Output SPSS

a. Uji Chi square (Umur dan tingkat kebosanan)

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
umur * pretest kebosanan	50	50,0%	50	50,0%	100	100,0%

umur * pretest kebosanan Crosstabulation

		pretest kebosanan		Total	
		normal	bosan		
umur	20-39 tahun	Count	5	15	20
		% within pretest kebosanan	29,4%	45,5%	40,0%
	40-59 tahun	Count	11	17	28
		% within pretest kebosanan	64,7%	51,5%	56,0%
	>50 tahun	Count	1	1	2
		% within pretest kebosanan	5,9%	3,0%	4,0%
Total		Count	17	33	50
		% within pretest kebosanan	100,0%	100,0%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1,299 ^a	2	,522
Likelihood Ratio	1,317	2	,518
Linear-by-Linear Association	1,265	1	,261
N of Valid Cases	50		

a. 2 cells (33,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,68.

b. Uji Chi square (Masa kerja dan tingkat kebosanan)

		pretest kebosanan		Total
		normal	Bosan	
Masa kerja	<= 3 tahun	4	3	7
	> 3 tahun	13	30	43
Total		17	33	50

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	1,943 ^a	1	,163		
Continuity Correction ^b	,929	1	,335		
Likelihood Ratio	1,840	1	,175		
Fisher's Exact Test				,210	,167
Linear-by-Linear Association	1,904	1	,168		
N of Valid Cases	50				

- a. 2 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,38.
 b. Computed only for a 2x2 table

c. Wilcoxon Signed Ranks Test (Durasi 1 jam)

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest 1 - pretest kebosanan	Negative Ranks	20 ^a	12,50	250,00
	Positive Ranks	4 ^b	12,50	50,00
	Ties	26 ^c		
	Total	50		

- a. posttest 1 < pretest kebosanan
 b. posttest 1 > pretest kebosanan
 c. posttest 1 = pretest kebosanan

Test Statistics^a

	posttest 1 - pretest kebosanan
Z	-3,266 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

d. Wilcoxon Signed Ranks Test (Durasi 1,5 jam)

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest 2 - pretest kebosanan	Negative Ranks	25 ^a	14,00	350,00
	Positive Ranks	2 ^b	14,00	28,00
	Ties	23 ^c		
	Total	50		

a. posttest 2 < pretest kebosanan

b. posttest 2 > pretest kebosanan

c. posttest 2 = pretest kebosanan

Test Statistics^a

	posttest 2 - pretest kebosanan
Z	-4,426 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

e. Wilcoxon Signed Ranks Test (Perbedaan durasi 1 jam dan 1,5 jam)

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest 2 - posttest 1			
Negative Ranks	7 ^a	4,00	28,00
Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
Ties	43 ^c		
Total	50		

a. posttest 2 < posttest 1

b. posttest 2 > posttest 1

c. posttest 2 = posttest 1

Test Statistics^a

	posttest 2 - posttest 1
Z	-2,646 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,008

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.