

PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP STRES KERJA PADA *DRIVER* TRANSPORTASI *ONLINE* DI SEMARANG

Nur Atika Noviyani¹⁾, Mariyati^{2)*}, Tamrin²⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ners STIKES Widya Husada Semarang

²⁾ Dosen Program Studi Ners STIKES Widya Husada Semarang

*Email: maryhamasah@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Stres yang berhubungan dengan pekerjaan sering terjadi di era globalisasi saat ini. Hal tersebut dikarenakan tingkat persaingan yang tinggi dan tuntutan kualitas pekerjaan yang profesional. Stres dalam bekerja dapat menimbulkan ketegangan yang akan menciptakan ketidakseimbangan fisik dan psikologis. Musik klasik bermanfaat untuk relaksasi antara lain menimbulkan rasa nyaman, meningkatkan rasa senang, mengatasi rasa sedih dan menurunkan stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap stres kerja pada *driver* transportasi *online* di Semarang.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *quasy eksperimen one group pre post test without control*. Populasi dalam penelitian ini adalah *driver* transportasi *online* di Kota Semarang. Teknik sampel menggunakan *Accidental sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah *driver* transportasi *online* di Kota Semarang yang mengalami stres kerja sebanyak 30 orang.

Hasil: Sebelum dilakukan terapi musik klasik diperoleh hasil terdapat 1 orang (3,3 %) yang mengalami stres ringan, 27 orang (90,0 %) mengalami stres sedang dan 2 orang (6,7%) yang mengalami stres berat. Sesudah dilakukan intervensi musik klasik menunjukkan hasil terdapat 16 orang (53,3 %) yang mengalami stres ringan dan 14 orang (46,7 %) mengalami stres sedang. Hasil Uji *Wilcoxon Match Pair Test* diperoleh $p = 0.000 < \alpha 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya bahwa

Kesimpulan : Terapi musik klasik dapat menurunkan stres kerja pada *driver* transportasi *online*. Sehingga diharapkan *driver* transportasi *online* dapat menerapkan guna mengurangi stres dalam bekerja.

Kata Kunci : *driver* transportasi *online*, stres kerja, terapi musik klasik.

ABSTRACT

Background: Job-related stress often occurs in the current era of globalization. This is due to the high level of competition and the demands of professional quality work. Stress at work can cause tension that will create physical and psychological imbalances. Classical music is useful for relaxation, among others, causing comfort, increasing pleasure, overcoming sadness and reducing stress. The purpose of this study was to analyze the effect of classical music therapy on work stress on online transportation drivers in Semarang.

Method: This study used an experimental quasy method of one group pre post test without control. The population in this study is an online transportation driver in the city of Semarang. Sample technique using *Accidental sampling*. The sample in this study were online transportation drivers in Semarang City who experienced work stress as many as 30 people.

Results: Before classical music therapy was obtained, there were 1 person (3.3%) who experienced mild stress, 27 people (90.0%) experienced moderate stress and 2 people (6.7%) who experienced severe stress. After classical music intervention showed results there were 16 people (53.3%) who experienced mild stress and 14 people (46.7%) experienced moderate stress. Wilcoxon Match Pair Test Test results obtained $p = 0.000 < \alpha 0.05$ so H_a is accepted and H_o is rejected which means that

Conclusion: Classical music therapy can reduce work stress in online transportation drivers. So it is expected that online transportation drivers can implement to reduce stress in work.

Keywords: classical music therapy, online transportation drivers, work stress.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi di dunia termasuk Indonesia semakin maju. Setiap sistem kehidupan kini telah membutuhkan teknologi informatika. Salah satu perkembangan teknologi informatika saat ini adalah *Smartphone*. *Smartphone* sebagai alat komunikasi yang awalnya hanya dapat digunakan telepon dan mengirim pesan saja, kini telah dilengkapi dengan berbagai aplikasi (Compro, 2016). Salah satunya aplikasi yang berhubungan dengan transportasi. Perkembangan teknologi aplikasi dalam *smartphone* telah mendukung perkembangan transportasi secara *online* di Indonesia.

Transportasi merupakan komponen utama dalam kelangsungan kehidupan manusia. Kini transportasi tradisional yang terkait dengan transportasi umum telah bergeser menjadi transportasi *online*. Transportasi *online* telah mengubah cara orang memesan kendaraan dengan lebih mudah. Hanya dengan *smartphone* orang mendapatkan kendaraan yang cepat dan nyaman. Transportasi online juga memberikan peluang kerja yang cukup besar terutama untuk lulusan SMP dan SMA (Detikinet, 2017). Hal tersebut berdampak dengan semakin banyak masyarakat yang ingin menjadi *driver online*.

Sistem kerja *driver online* tidaklah mudah. Perusahaan jasa layanan telah mengatur dan mengikat bagaimana mekanisme cara kerja *driver online*. Sistem pendaftaran yang *online* dan menunggu antrian, sistem kemitraan, kewajiban *driver* terhadap manajemen, tanggung jawab terhadap penumpang seperti pelayanan yang baik agar tidak mengecewakan penumpang yang akan berpengaruh terhadap poin yang didapat oleh *driver*. Sistem poin dimana *driver* harus mengumpulkan poin dengan jumlah yang sudah ditentukan setiap harinya. Hal ini yang membuat beban *driver online*, yang menimbulkan stres apabila tidak mendapatkan hasil yang sesuai dengan target dari perusahaan (Kaskus, 2016). Pekerjaan yang terlalu sulit serta keadaan sekitar yang penat juga dapat menyebabkan stres kerja.

Menurut Umam (2010) stres adalah keadaan yang bersifat internal, yang bisa disebabkan oleh tuntutan fisik (badan) atau lingkungan dan situasi sosial yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol. Orang-orang yang mengalami stres akan menjadi gelisah dan merasakan kekhawatiran kronis sehingga mereka sering menjadi marah-marah, agresif, tidak dapat relaks, atau memperlihatkan sikap yang tidak kooperatif (Hasibuan, 2013 : 204).

Menurut Hasibuan (2013) faktor-faktor penyebab stres kerja antara lain beban kerja yang sulit dan berlebihan, tekanan dan sikap pemimpin yang kurang adil dan wajar, waktu dan peralatan kerja yang kurang memadai, konflik antar pribadi dengan pimpinan atau kelompok kerja, balas jasa yang terlalu rendah, dan masalah-masalah dalam keluarga.

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2015, di banyak negara sebesar 8% penyakit yang ditimbulkan akibat kerja adalah stres. Di Indonesia kejadian stres masih tinggi dan sangat bervariasi pada berbagai kelompok. Prevalensi stres pada tahun 2011-2012 adalah

428.000 kasus (40%) dari total 1.073.000 kasus untuk semua penyakit yang berhubungan dengan pekerjaan (Health and Safety Executive. *Stres and Psychological Disorders in Great Britain*, 2013). Tingginya prevalensi stres di Indonesia juga merupakan faktor utama stres harus diprioritaskan penanganannya. Pada tahun 2008, tercatat sekitar 10% dari total penduduk Indonesia mengalami gangguan mental atau stres (Winarti WE, 2014).

Stres kerja dapat berdampak buruk pada kondisi kejiwaan seseorang apabila tidak dilakukan penanggulangan. Semakin tinggi tingkat stres kerja seseorang maka akan memberikan dampak yang tinggi juga pada kejiwaan seseorang. Stres dalam bekerja dapat menimbulkan ketegangan yang akan menciptakan ketidakseimbangan fisik dan psikologis yang mempengaruhi emosi, proses berfikir, dan kondisi seseorang (Rivai, 2014). Orang-orang yang mengalami stres akan merasakan kekhawatiran kronis sehingga mereka akan sering marah-marah, agresif, tidak dapat relaks, atau memperlihatkan sikap yang tidak kooperatif (Hasibuan, 2012). Berkaitan dengan masalah tersebut diperlukan penanganan agar tidak berdampak serius pada kesehatan jiwa seseorang.

Menurut penelitian Sejarahtha (2011) ada pengaruh pemberian musik terhadap penurunan stres kerja. Musik adalah suatu nada atau suara yang disusun sedemikian rupa sehingga mengandung irama, lagu, dan keharmonisan (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2017). Musik Klasik adalah sebuah musik yang dibuat dan ditampilkan oleh orang yang terlatih secara profesional melalui pendidikan musik. Musik klasik juga merupakan suatu acuan dalam menulis musik, yaitu ditulis dalam bentuk notasi musik dan dimainkan sesuai dengan notasi yang ditulis. Musik klasik bermanfaat untuk membuat seseorang menjadi rileks, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa gembira dan sedih menurunkan tingkat kecemasan pasien pra operasi dan melepaskan rasa sakit dan menurunkan *stress* (Aditia, 2012).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Intan Putri Dastia Lidyansyah tahun 2014 yang berjudul menurunkan tingkat stres kerja pada karyawan melalui musik klasik Mozart menyebutkan bahwa terdapat perbedaan skor yang signifikan ketika sebelum dan sesudah diberi perlakuan mendengarkan musik klasik Mozart. Musik klasik Mozart dapat menurunkan tingkat stres kerja karyawan. Penelitian lain dalam Dyah Kurnianingsih (2013), yang berjudul efektifitas terapi musik klasik terhadap penurunan stres kerja perawat IGD di RSUD dr. R. Goetheng Taroenadibrata Purbalingga menyebutkan bahwa terapi musik klasik efektif dalam menurunkan stres kerja pada perawat di ruang IGD RSUD Dr. R. Goetheng Taroenadibrata Purbalingga.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti ingin mengetahui tentang pengaruh stres yang dialami *driver* transportasi *online*. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada 10 *driver* yang bekerja setiap hari dari jam 6 pagi hingga jam 12 malam. Hasil yang didapatkan *driver* tidak sesuai dengan apa yang diharapkan yaitu poin, jumlah penumpang tidak mencapai target yaitu 17 penumpang, *driver* mendapatkan penumpang yang sulit dihubungi, tidak bisa diajak kerjasama, *driver* sudah menuju ke lokasi penjemputan namun di batalkan oleh penumpang dan orderan yang tidak jelas. Hal itu menyebabkan *driver* mengalami stres karena penghasilannya yang tidak mencukupi kehidupan keluarganya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy eksperimen one group pre post test without control*. Penelitian ini dilakukan di Kota Semarang. Khususnya lokasi pangkalan *driver* transportasi online di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, RS Tlogorejo Semarang, Simpang Lima Semarang, Stasiun Poncol Semarang dan Stasiun Tawang Semarang pada bulan Agustus 2018.

Populasi pada penelitian ini adalah driver transportasi online di Semarang. Sampel dalam penelitian ini 30 responden. Teknik pengambilan sampelnya menggunakan teknik *Accidental sampling*.

Metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti yaitu wawancara dan kuesioner. Kuesioner yang digunakan untuk menilai tingkat stres kuesioner stres kerja berjumlah 15 pertanyaan.

HASIL

A. Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa proporsi jenis kelamin laki-laki lebih banyak dibandingkan jenis kelamin perempuan dengan persentase sebesar 100,0% (30 orang). Usia responden menunjukkan sebagian besar responden berusia 20-30 tahun atau dewasa awal dengan persentase sebanyak 70,0% (21 orang). Tingkat pendidikan responden menunjukkan sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu sebesar 53,3% (16 orang). Lama bekerja responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang masa bekerja baru 6-12 bulan sebesar 53,4% (16 orang).

Tabel 4.1
Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, lama bekerja pada *driver* transportasi *online* di Semarang Juli 2018
(n=30)

Variabel		Jumlah (n)	Persentase %
Jenis kelamin	Laki-laki	30	100,0
	Perempuan	0	0,0
Usia	20-30 Tahun (Dewasa Awal)	21	70,0
	31-45 Tahun (Dewasa Tengah)	9	30,0
Tingkat Pendidikan	SD	1	3,3
	SMP	5	16,7
	SMA	16	53,3
	Diploma	6	20,0
	S1	2	6,7
Lama Bekerja	6-12 Bulan (Masa kerja baru)	16	53,4
	1-3 Tahun (Masa kerja sedang)	10	33,3
	>3 Tahun (Masa kerja lama)	4	13,3

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa proporsi jenis kelamin laki-laki lebih banyak dibandingkan jenis kelamin perempuan dengan persentase sebesar 100,0% (30 orang). Usia responden menunjukkan sebagian besar responden berusia 20-30 tahun atau dewasa awal dengan persentase sebanyak 70,0% (21 orang). Tingkat pendidikan responden menunjukkan sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu sebesar 53,3% (16 orang). Lama bekerja responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang masa bekerja baru 6-12 bulan sebesar 53,4% (16 orang).

B. Analisa Univariat

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Stres Kerja Sebelum Pemberian Terapi Musik Klasik Pada *Driver* Transportasi *Online* Di Semarang Bulan Juli 2017
(n=30)

Stres Kerja	Jumlah	Persentase(%)
Stres Ringan	1	3,3
Stres Sedang	27	90,0
Stres Berat	2	6,7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 4.2 dari 30 responden, menunjukkan bahwa stres kerja sebelum pemberian terapi musik klasik diperoleh hasil terdapat 1 orang (3,3 %) yang mengalami stres ringan, 27 orang (90,0 %) mengalami stres sedang dan 2 orang (6,7%) yang mengalami stres berat.

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Stres Kerja sesudah Pemberian Terapi Musik Klasik Pada *Driver* Transportasi *Online* Di Semarang Bulan Juli 2017
(n=30)

Stres Kerja	Jumlah	Persentase (%)
Stres Ringan	16	53,3
Stres Sedang	14	46,7
Stres Berat	0	0,0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 4.3 dari 30 responden, stres kerja sesudah pemberian terapi musik klasik diperoleh hasil terdapat 16 orang (53,3 %) yang mengalami stres ringan, 14 orang (46,7 %) mengalami stres sedang dan 0 orang (0,0%) yang mengalami stres berat.

C. Analisa Bivariat

Tabel 4.4
Pengaruh Terapi Musik Klasik Pada *Driver* Transportasi *Online* Di Semarang Bulan Juli 2017
n=30

Stres Kerja	Frekuensi	Mean Rank	Sum of Ranks	Z hitung	p-Value
<i>Negative Rank</i>	29	15,00	435,00	-4,724	0,000
<i>Positive Rank</i>	0				
<i>Ties</i>	1				
Jumlah	30				

Berdasarkan tabel 4.4 dari 30 responden diperoleh hasil bahwa terdapat 29 responden dengan hasil *stres* kerja yang menurun sesudah pemberian terapi musik klasik dan 1 responden tidak mengalami peningkatan ataupun penurunan tingkat *stres* kerja sesudah diberikan terapi musik, dengan *Z* Hitung -4,724 dan nilai *p-value* = 0,000 < α 0,05. Dengan demikian jika $p = 0.000 < \alpha$ 0,05 maka H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya bahwa ada pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap *stres* kerja pada *driver* transportasi *online*.

PEMBAHASAN

A. Karakteristik responden

1. Jenis Kelamin pada *Driver* Transportasi *Online* di Semarang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di beberapa titik pangkalan transportasi *online* Semarang, data distribusi frekuensi dari 30 responden menunjukkan sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sejumlah 30 orang (100,0%). Semua responden *driver* dalam penelitian ini adalah laki-laki.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh *University of Calgary in Alberta*, Kanada, pada tahun 2011 mengungkapkan bahwa penyebab *stres* dalam pekerjaan dipengaruhi oleh jenis kelamin. Dalam penelitian ini semua berjenis kelamin laki-laki. Penelitian ini tidak semua dengan penelitian Marini (2008) yang menyatakan wanita lebih rentan terkena gangguan mental emosional karena disebabkan perubahan hormonal dan perbedaan karakteristik antara laki-laki dan perempuan, selain perubahan hormonal, karakteristik wanita yang lebih mengedepankan emosional daripada rasional juga berperan. Ketika menghadapi suatu masalah wanita cenderung menggunakan perasaan.

2. Usia Pada *Driver* Transportasi *Online* di Semarang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di beberapa titik pangkalan transportasi *online* Semarang, data distribusi frekuensi dari 30 responden menunjukkan bahwa *driver* berusia 31-45 tahun atau dewasa tengah sebanyak 11 orang (36,7%).

Sesuai dengan hasil penelitian Galuh Dwi Astuti (2015) bahwa ada hubungan antara umur dengan kejadian *stres* kerja pada pengemudi taksi New Atlas Semarang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Azizah Musliha Fitri (2013) Pekerja dengan umur yang lebih tua akan mempunyai pengalaman yang tidak dimiliki oleh pekerja dengan umur yang relatif lebih muda. Pengalaman ini sangat berguna terutama dalam menangani stresor yang terjadi di lingkungan kerja. Sebagian besar penelitian mengenai hubungan umur dengan *stres* kerja membuktikan bahwa semakin tua umur seorang pekerja maka akan semakin rendah kemungkinan menderita *stres* kerja. Pekerja dengan umur yang lebih tua cenderung mempunyai kondisi kesehatan mental yang lebih baik dibanding pekerja dengan usia yang lebih muda.

3. Tingkat Pendidikan pada *Driver* Transportasi *Online* di Semarang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di beberapa titik pangkalan transportasi *online* Semarang, data distribusi frekuensi dari 30 responden menunjukkan *driver* yang pendidikan terakhir SMA sebanyak 16 orang (53,3%).

Dalam penelitian yang pernah dilakukan oleh Fitri (2013), bahwa pendidikan tidak berpengaruh terhadap *stres* kerja. Namun menurut Notoatmodjo (2010), Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin besar peluang untuk mencari pengobatan ke pelayanan kesehatan. Sebaliknya, rendahnya pendidikan akan menyebabkan seseorang

mengalami stres, dimana stres dan kecemasan yang terjadi disebabkan kurangnya informasi yang didapat orang tersebut.

Menurut Gibney dkk (2009) semakin tinggi pendidikan semakin besar kepedulian terhadap kesehatan. Sejalan dengan Anggara & Prayitno, (2013), pendidikan rendah erat kaitannya dengan rendahnya kesadaran dan pengetahuan masyarakat untuk berperilaku hidup sehat, dan rendahnya akses terhadap sarana pelayanan kesehatan, serta kesulitan untuk menerima informasi (penyuluhan) yang diberikan oleh petugas kesehatan.

4. Lama Bekerja pada *Driver* Transportasi *Online* di Semarang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di beberapa titik pangkalan transportasi *online* Semarang, data distribusi frekuensi dari 30 responden menunjukkan hasil bahwa, sebagian besar *driver* yang lama bekerja < 6-12 bulan sebanyak 16 orang (53,4%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Sentot Imam Wahjono dalam bukunya yang menyebutkan bahwa pengalaman pada pekerjaan cenderung berhubungan dengan stres kerja. Hal ini dilihat dari dua bukti pendukung yaitu karyawan yang tetap lebih lama dalam organisasi lebih tahan stres dan pengalaman akan mengajarkan orang untuk mengembangkan mekanisme untuk mengatasi stres (Sentot Imam Wahjono, 2010).

B. Stres Kerja Sebelum dan Sesudah

1. Stres Kerja Sebelum Pemberian Terapi Musik Klasik Pada *Driver* Transportasi *Online* Di Semarang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 *Driver* Transportasi *Online* mengalami stres kerja sebelum pemberian terapi musik klasik diperoleh hasil 1 orang (3,3 %) yang mengalami stres ringan, 27 orang (90,0 %) mengalami stres sedang dan 2 orang (6,7%) yang mengalami stres berat.

Data diatas menunjukkan bahwa tingkat stres *driver* transportasi *online* mengalami stres sedang, hal ini dikarenakan beban pekerjaan seperti adanya tuntutan dari perusahaan, jumlah penumpang tidak mencapai target yaitu 17 penumpang, *driver* mendapatkan penumpang yang sulit dihubungi, tidak bisa diajak kerjasama, *driver* sudah menuju ke lokasi penjemputan namun di batalkan oleh penumpang dan orderan yang tidak jelas yang membuat *driver* transportasi *online* merasa lelah, mudah tersinggung, marah, selain itu juga tampak gelisah, murung, tegang, sedih, dan tidak bersemangat yang merupakan beberapa tanda bahwa *driver* transportasi *online* tersebut mengalami stres (Djohan, 2010). Tuntutan kerja yang terlalu tinggi, seperti pekerjaan diluar kontrol pekerja yang harus dilakukan secara berulang dan terus menerus, evaluasi lampiran kerja oleh atasan. Pekerjaan yang berkaitan dengan tanggung jawab terhadap nyawa orang lain, lingkungan fisik pekerjaan yang tidak nyaman, interpersonal yang tidak baik dalam lingkungan kerja, promosi jabatan yang tidak adekuat dan kontrol yang padat terhadap pekerjaan merupakan faktor yang mempengaruhi munculnya stres kerja (Munandar, 2008). Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Mark et al. (2011) yang menyimpulkan bahwa tuntutan pekerjaan berpengaruh terhadap kejadian stres dan depresi. Dampak negatif yang ditimbulkan stres dapat berupa gejala fisiologis, psikologis, dan perilaku (Robbins, 2007).

2. Stres Kerja Sesudah Pemberian Terapi Musik Klasik Pada *Driver* Transportasi *Online* Di Semarang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 *Driver* Transportasi *Online* mengalami stres kerja sesudah pemberian terapi musik klasik diperoleh hasil 16 orang (53,3 %) yang mengalami stres ringan, 14 orang (46,7 %) mengalami stres sedang dan 0 orang (0,0%) yang mengalami stres berat.

Berdasarkan data tersebut diperoleh hasil bahwa terdapat penurunan tingkat stres kerja sesudah pemberian terapi musik klasik pada *driver* transportasi *online* di Semarang. Hasil tersebut didukung oleh pendapat Tjahjani Ely (2015) bahwa dari 16 responden yang diteliti menunjukkan bahwa tingkat stres sesudah diberikan terapi dapat membaik hingga 11 (68,75%) responden dinyatakan tidak stres, 4 (25%) responden lainnya masih mengalami stres ringan dan 1 (6,25%) responden mengalami stres sedang.

Setelah diberikan intervensi terapi musik klasik, *driver* transportasi online terlihat lebih tenang, rileks, gembira, dan bersemangat. Pemberian intervensi terapi musik klasik memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stres dari stres sedang menurun menjadi stres ringan. Hal tersebut terjadi karena adanya penurunan hormon adrenokortikotropik (ACTH) yang merupakan hormon stres (Djohan, 2010).

Mendengarkan musik klasik Mozart dapat mempengaruhi tubuh, pikiran dan emosi, sehingga dapat memberikan ketenangan dan kedamaian ketika aktivitas mental meningkat sekaligus dapat mengurangi tekanan akibat keadaan stres (Trappe, 2012). Keadaan mendengarkan musik juga mempengaruhi dan menstimulasi susunan syaraf otonom (*otonomic nervous system*). Syaraf otonom terbagi dua yaitu susunan syaraf simpa-tis (*sympathetic nervous system*) jika individu dalam keadaan tegang dan stres, maka susunan syaraf simpatis (*parasympathic nervous system*) yang bekerja, sedangkan jika individu dalam keadaan santai, mendengarkan musik maka susunan syaraf parasimpatislah yang bekerja sehingga menyebabkan menurunnya tekanan darah dan detak jantung, ketegangan otot-otot tubuh menjadi menurun sehingga menjadi relaks, menurunnya kadar glucose dalam darah, dan penurunan konsumsi energi (Fukui, & Toyoshima, 2008).

C. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Stres Kerja *Driver* Transportasi *Online*

Analisis bivariat dilakukan setelah melakukan analisis univariat dan telah diketahui karakteristik tiap variabel. Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk membuktikan hipotesis penelitian yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya terapi musik klasik pada *driver* transportasi *online* di Semarang selama satu kali dan dilakukan selama 15 menit.

Berdasarkan hasil dari 30responden diperoleh hasil bahwa terdapat 29 responden dengan hasil *stres* kerja yang menurun sesudah pemberian terapi musik klasik dan 1 responden tidak mengalami peningkatan ataupun penurunan tingkat *stres* kerjasesudah diberikan terapi musik, dengan Z Hitung - 4,724 dan nilai *p-value* = 0,000 < α 0,05. Dengan demikian jika $p = 0.000 < \alpha 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya bahwa ada pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap stres kerja pada *driver* transportasi *online*.

Penurunan stres kerja pada *driver* transportasi *online* diakibatkan penurunan hormon adrenokortikotropik (ACTH) yang merupakan hormon stres (Djohan, 2010). Penurunan hormon ACTH menyebabkan seseorang menjadi rileks dan tenang. Secara fisik intervensi musik juga dapat mempengaruhi aktivitas sistem saraf otonom tubuh dengan klasik

munculnya beberapa respon yang bersifat spontan dan tidak terkontrol, misalnya mengetukkan jari. Musik juga dapat mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan memperbaiki gerak dan koordinasi tubuh, dan memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas suhu tubuh, serta mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stres. Sedangkan secara psikologis, musik dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stres, efektif, efisien, dapat meningkatkan asmara dan seksualitas, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepas rasa gembira dan sedih, menegaskan kemanusiaan bersama, dan membantu serta melepaskan rasa sakit (Campbell, 2008).

Pada keadaan mendengarkan musik klasik akan menyebabkan stimulasi aktivitas hipotalamus sehingga menghambat pengeluaran hormon corticotrophin-realisin faktor (CRF), yang mengakibatkan kelenjar anterior pituitari terhambat mengeluarkan adrenocorticotrophic hormone (ACTH) sehingga menghambat kelenjar adrenal untuk mengeluarkan hormon kortisol, adrenalin, dan noradrenalin. Hal tersebut menyebabkan hormon tiroksin yang dikeluarkan oleh kelenjar tiroid dalam tubuh juga terhambat pada hormon tiroksin yang tinggi akan menyebabkan individu mudah lelah, mudah cemas, mudah tegang, dan susah tidur, sehingga keadaan mendengarkan musik yang penuh perasaan tenang dan damai akan menimbulkan dampak psikis yang lebih tenang dan relaks (Safaria, & Saputra, 2009).

Menurut Hardjana (2008), stres dapat diatasi dengan berbagai cara seperti pendekatan farmakologis, perilaku, kognitif, meditasi, hypnosis, dan terapi musik. Menurut Pusat Riset Terapi Musik & Gelombang Otak Indonesia, (2011) salah satu manfaat terapi musik adalah untuk menurunkan stres, dimana manfaat yang pasti dirasakan setelah melakukan terapi musik adalah perasaan rileks, tubuh lebih bertenaga dan pikiran lebih tenang.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan Tjahjani Ely (2015) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik yaitu sebelum diberikan terapi musik sebagian dari responden mengalami stres ringan, sedangkan sesudah diberikan terapi musik klasik sebagian besar dinyatakan tidak stres. Selain itu penelitian ini juga mendukung hasil penelitian Labbe et al. (2007) yang menyebutkan bahwa mendengarkan musik santai klasik dan dipilih sendiri, secara signifikan dapat menurunkan kecemasan, stres, kemarahan, dan dapat meningkatkan relaksasi dibandingkan dengan mereka yang duduk diam atau mendengarkan musik berat.

KESIMPULAN

1. Tingkat stres sebelum pemberian terapi musik klasik pada *driver* transportasi *online* yaitu, Stres ringan sebelum pemberian terapi musik klasik pada *driver* transportasi *online* yaitu sebanyak 1 orang (3,3 %), Stres sedang sebelum pemberian terapi musik klasik pada *driver* transportasi *online* yaitu sebanyak 27 orang (90,0%), dan responden dengan Stres berat sebelum pemberian terapi musik klasik pada *driver* transportasi *online* adalah sebanyak 2 orang (6,7%).
2. Tingkat stres sesudah pemberian terapi musik klasik pada *driver* transportasi *online* yaitu sebanyak 0 orang (0,0 %), Stres ringan sesudah pemberian terapi musik klasik pada *driver* transportasi *online* yaitu sebanyak 16 orang (53,3 %), Stres sedang sesudah pemberian terapi musik klasik pada *driver* transportasi *online* yaitu sebanyak 14 orang (46,7%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 29 responden dengan hasil *stres* kerja yang menurun sesudah pemberian terapi musik klasik dan 1 responden tidak mengalami peningkatan ataupun penurunan tingkat *stres* kerja sesudah diberikan terapi musik, dengan Z Hitung -

4,724 dan nilai $p\text{-value} = 0,000 < \alpha 0,05$. Dengan demikian jika $p = 0,000 < \alpha 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak yang artinya bahwa ada pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap stres kerja pada *driver* transportasi *online*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, rahargian 2012, *Manfaat Musik Instrumental*. Dibuat 16 April 2012, Diakses 19 Januari 2017, <<http://aditiarahargian.com/?p=52>>
- American Music Therapy Association. (n.d) *Music Therapy in Mental-Health Evidence-Based Practice Support*. Silver Spring, Maryland. Available
- American Music Therapy Association. (2013) *What is Music Therapy?* Available from <http://www.musictherapy.org/>
- Budiharto. 2008. *Metodologi Penelitian Kesehatan dengan Contoh Bidang Ilmu Kesehatan Gigi*. Jakarta: EGC.
- Campbell, D. (2008). *Efek mozart*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Compro.2016. Aplikasi Mobile dalam Perkembangan Teknologi. *Engineering Tomorrow*. [Online] Available at: <https://blog.compro.id/2016/09/05/aplikasi-mobile-dalam-perkembangan-teknologi/>
- Detikinet. 2017. Awal Mula Transportasi Online Menjamur di Indonesia. [Online] Available at: <https://m.detik.com/inet/cyberlife/d-3609781/awal-mula-transportasi-online-menjamur-di-indonesia>
- Dharma, K. K. (2011), *Metodologi Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*, Jakarta, Trans InfoMedia
- Djohan, 2006, *Terapi Musik “ Teori dan Aplikasi*, Galang Press: Yogyakarta.
- Djohan. (2010). *Respons emosi musikal*. Bandung: Lubuk Agung.
- Evanjeli, A. L. (2012). Hubungan Antara Stres, Somatisasi Dan Kebahagiaan. *Laporan Penelitian* (hal. 1-26). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Fitri, A. M. (2013). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stres kerja pada karyawan bank. *Jurnal kesehatan masyarakat*, 2 (1), 1-10.
- Go-Jek. 2016. Gojek Menggunakan Asuransi Allianz diakses pada tanggal 31 Januari 2018 di <http://www.asuransi-jiwa.org/gojek-menggunakan-asuransi-allianz/> <http://www.gojek.com/>
- Hasibuan, Malayu. 2013. "Manajemen Sumber Daya Manusia". Cetakan Ketujuh Belas. Jakarta. Bumi Aksara.
- Hidayat, A. Azis (2009), *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknis Analisis Data*, Jakarta, Salemba Medika
- Indonesia Departemen Pendidikan Nasional, Pusat Bahasa (Indonesia). (2008). *Kamus besar bahasa indonesia pusat bahasa*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- KBBI, 2016. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). [Online] Available at [:http://kbbi.web.id/rehabilitasi](http://kbbi.web.id/rehabilitasi)
- Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia tahun 2014. Jakarta: Kemenkes RI ; 2015
- Kurnianingsih, D., Suroso, J., dan Muhajirin, A. 2013. Efektifitas Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Stres Kerja Perawat IGD di RSUD Dr. R. Goetheng Taroenadibrata Purbalingga Tahun 2013. *Prosiding Konferensi Nasional PPNI Jawa Tengah 2013*. Purwokerto: Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

- Labbe, E., Schmidt, N., Babin, J., & Pharr, M. (2007). Coping with stress: the effectiveness of different types of music. *Appl psychophysiol biofeedback*, 32, 163–168. doi: 10.1007/s10484-007-9043-9.
- Lidyansyah, Intan P D.2014. Menurunkan Tingkat Setres Kerja pada Karyawan melalui Musik. *JIPT*. Vol 02, No 01.
- Marini.2008. *Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Kejadian Depresi pada Usia Lanjut di Poli Geriatri RSUD Ciptomangunkusumo*, Tahun 2006-2008. Tesis. UI
- Musbikin,I.2009.*Kehebatan Musik Untuk Mengasah Kecerdasan Anak*. Jogjakarta: Power Books (Ihdina). From http://www.musictherapy.org/assets/1/7/bib_psychopathology.pdf
- Munandar, A. S. (2008). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Notoatmodjo S. 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Pratiwi, Ni Made, 2013, Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi Di Ruang Angsoka III RSUP Sanglah Denpasar, Skripsi, Stikes Wika PPNI Bali
- Preece, K. K. (2011). *Relations among classroom support, academic self-efficacy, and perceived stress during early adolescence*. department of psychological and social foundation. Florida: University of South Florida. 64(2) : 295-299.
- Prof. Dr. Wibowo, SE.,M.Phil. , 2013. Manajemen Kinerja, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Rawiti, Raii.2013.Standar Operasional Prosedur Terapi Musik. [Online] Available at: <https://www.scribd.com/mobile/doc/181262705/SOP-TERAPI-MUSIK-doc>
- Richard L. (2010). Era baru manajemen, Edisi 9, Buku 2, Salemba Empat, Jakarta.
- Rivai, Veithzal. 2014. Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Perusahaan: Dari Teori ke Praktik. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Robbins, Stephen P.2012. Perilaku Organisasi. Prehallindo, Jakarta.
- Schou, K. (2007). *Music therapy for post operative cardiac patients, a randomized controlled trial evaluating guided relaxation with music and music istening on anxiety, pain, and mood*. Dissertation Thesis. Department of Communication: Aalborg University.http://www.mt-phd.aau.dk/digital Assets/6/6484_karin_schou_thesis.pdf
- Setiadi. 2013. Konsep dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan, Edisi 2. Yogyakarta, Graha Ilmu
- Setiawan, A. dan saryono. 2010. Metodologi Penelitian kebidanan. Nuha Medika. Jakarta
- Shively, M., Rutledge, T., Rose, B., Graham, P., Long, R., ...Dresselhaus, T. (2011). *Real-time assessment of nurse work environment and stress* . Journal for healthcare quality, 33 (1), 39-48.
- Sopiah. 2008. *Perilaku Organisasi*, Yogyakarta : Andi
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sloboda, J. A. & O'Neill, S. A.2001.Emotion in everyday listening to music.In: Music and emotion: Theory and research, ed. P. N. Juslin & J. A. Sloboda, pp. 415-29.Oxford:Oxford University Press.
- Sukoco, A. S. (2014). Hubungan Sense of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* , 1-10.
- Supardi. 2013. Aplikasi Statistika dalam Penelitian. Jakarta: Prima Ufuk Semesta.
- Umam, Khaerul. (2010). Perilaku Organisasi. Bandung: Pustaka Setia
- WHO. World Health Statistics.2015: World Health Organization; 2015
- Wijono, Sutarto. 2010. Psikologi Industri dan Organisasi. Kencana : Jakarta.

Wisnu Haruman, 2013. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Sebelum Menghadapi Pertandingan. Universitas Pendidikan Indonesia.