**EFEKTIFITAS *SMOOTH JAZZ* TERHADAP PENURUNAN KEBOSANAN KERJA KARYAWAN KANTOR**

**Oleh :**

**Iffahani Mardiyatus S., Sowanya Ardi P., Novia Sinta R.**

**Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta**

[iffahanny@gmail.com](mailto:iffahanny@gmail.com)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas *smooth jazz* terhadap peurunan kebosanan kerja karyawan kantor. Subjek penelitian ini adalah karyawan kantor PT. Geo Indo Asia sebanyak 10 karyawan yang sudah disesuaikan dengan karakteristik subjek penelitian. Pengumpulan data penelitian menggunakan Skala Kebosanan Kerja (28 aitem valid dengan koefisien reliabilitas 0,929) yang peneliti susun berdasarkan konstrak yang dikemukakan para ahli. Metode analisis yang digunakan adalah analisis non parametrik yaitu *Wilcoxon Signed Ranks*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan kebosanan kerja pada karyawan sebelum mendengarkan *smooth jazz* dan setelah mendengarkan *smooth jazz* saat bekerja. (Z = -2,81 dan p = 0,005) dimana kebosanan kerja karyawan setelah mendengarkan *smooth jazz* lebih rendah dibanding sebelum mendengarkan *smooth jazz* (Mean pretest = 70.70 dan Mean posttest 66.30).

Kata Kunci : Kebosanan kerja, *smooth jazz*

*Abstract*

*This study aims to determine the effectiveness of smooth jazz against the reduction of office employee work boredom. The subject of this research is employees of the PT. Geo Indo Asia as many as 10 employees who have been adjusted to the characteristics of the research subject. The research data collection uses the Employment Boredom Scale (28 valid items with reliability coefficient 0.929) which the researcher compiled based on the constructs expressed by experts. The analytical method used is non-parametric analysis, namely Wilcoxon Signed Ranks. The results of the study showed that there were differences in the boredom of work for employees before listening to smooth jazz and after listening to smooth jazz while working. (Z = -2.81 and p = 0.005) where employee work boredom after listening to smooth jazz is lower than before listening to smooth jazz (Mean pretest = 70.70 and posttest Mean 66.30).*

*Keywords: Job boredom, smooth jazz*

**PENDAHULUAN**

Sumber daya manusia merupakan modal dasar dalam proses pembangunan perusahaan, oleh karena itu kualitas sumber daya manusia senantiasa harus dikembangkan dan diarahkan demi tercapainya tujuan yang telah ditetapkan oleh suatu perusahaan. Manajemen Sumber Daya Manusia (SDM) di sini sangat dibutuhkan, hal ini berkaitan dengan bagaimana penanganan masalah yang melibatkan karyawan dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya dan tidak mengganggu kinerja dalam perusahaan, (Handoko, 2003)

Karyawan memegang posisi sentral dalam beberapa hal, karena tanpa adanya karyawan-karyawan yang dapat diandalkan dan mempunyai loyalitas yang tinggi terhadap jalannya perusahaan, maka tujuan-tujuan yang ada tidak dapat tercapai dengan baik. Newstron (2011) menyatakan bahwa target perusahaan yang tidak tercapai dapat diakibatkan oleh kurangnya motivasi, ketidakpuasan kerja, kurangnya insentif bagi karyawan, atau dapat juga dikarenakan adanya kebosanan kerja pada karyawan. Selain itu Gray (2001), menyebutkan masalah yang dapat menghambat tercapainya tujuan perusahaan salah satunya adalah kebosanan kerja yang dimiliki oleh para karyawan.

Gray (2001), mendefinisikan kebosanan kerja sebagai kelelahan psikologis atau reaksi psikologis, reaksi psikologis ini bersifat negatif yang biasa muncul dari ketidaknyamanan kerja dan tugas rutin karyawan. Kemudian Gray (2001), menyebutkan aspek-aspek yang muncul dalam kebosanan kerja yaitu (1) Hilangnya minat dan semangat kerja. (2) Lamban dalam bekerja. (3) Cenderung bercakap-cakap saat bekerja. (4) Kesalahan

Terdapat studi yang melibatkan 100 karyawan menemukan beberapa orang cenderung menjadi bosan. Hasil riset ini dipresentasikan pada konferensi tahunan *British Psychological Society* di Chester, Inggris 11 Januari 2012. Sementara itu 4 dari 5 orang yang disurvei oleh Dr. Sandi Mann, psikolog bidang pekerjaan di Universitas of Central Lancashier, mengatakan kebosanan di tempat kerja akan membuat mereka mencari pekerjaan baru atau keluar dari pekerjaan. Demikian hasil penelitian yang dipaparkan dalam Konferensi *the British Psychological Society’s Division of Occupational Psychology*. Penelitian ini melibatkan 102 pekerja kantor di Inggris, mengungkapkan 80% responden merasa kebosanan membuat mereka kehilangan konsentrasi. Lebih dari 50% mengatakan rasa bosan memicu kesalahan kerja dan hampir separuhnya mencari pekerjaan baru (Atewologun & Doldor 2013). Penelitian-penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, didukung dengan data yang diperoleh dari lapangan melalui wawancara. Wawancara dilakukan kepada 6 kayawan kantor di perusahaan yang bergerak dibidang jasa di Yogyakarta. Berdasarkan hasil wawancara 5 dari 6 karyawan mengalami kebosasnan kerja

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebosanan kerja sendiri menurut Pardede (2009) antara lain : (1) tidak cocok dengan pekerjaannnya, (2) pekerjaan tidak menarik atau tidak menantang, (3) tidak memiliki otonomi, (4) kemungkinan promosi yang kecil, (5) lingkungan kerja yang tidak menyenangkan, (6) pekerjaan yang monoton, (7) kurangnya perhatian atas kesejahteraan karyawan, (8) kurangnya umpan balik dan imbalan karyawan (9) kurangnya motivasi dalam diri karyawan.

Papu, (2002) mengatakan beberapa perusahaan melakukan berbagai tindakan pencegahan kebosanan kerja dengan cara rotasi jabatan, melaksanakan *company gathering*, memberikan kesempatan untuk melakukan cuti, mengadakan kegiatan untuk membangkitkan atau memperbaharui motivasi kerja. Sedangkan dalam penelitian Riyadi, As’ad & Nurmawati (2002) menggunakan musik pengiring kerja untuk menurunkan kebosanan kerja dan hasilnya efektif dalam menurunkan kebosanan kerja, sehingga peneliti memilih metode atau cara untuk mengurangi kebosanan kerja yang dialami karyawan dengan mendengarkan musik. Didukung penelitian sebelumnya pada studi ilmu kesehatan kerja (Riyadi dkk 2002) dikatakan bahwa musik pengiring kerja dapat mengurangi kebosanan kerja dan kelelahan kerja yang dialami tenaga kerja, musik pengiring kerja lebih efektif menurunkan kebosanan kerja daripada kelelahan kerja. Oleh karena itu, peneliti tertarik dan ingin melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas *Smooth Jazz* Dalam Menurunkan Kebosanan Kerja (Studi Eksperimen Pada Karyawan Kantor PT. Geo Indo Asia)”. Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, rumusan masalah yang peneliti ajukan yaitu “**Apakah *smooth jazz* efektif dalam menurunkan kebosanan kerja?**”. sedangkan hipotesis dalam penelitian ini yaitu : Ada perbedaan kebosanan kerja pada karyawan sebelum mendengarkan *smooth jazz* dan setelah mendengarkan *smooth jazz* saat bekerja. Karyawan yang telah mendengarkan *smooth jazz* saat bekerja mengalami penurunan kebosanan kerja.

**METODE**

Penelitian ini melibatkan 10 Karyawan PT. Geo Indo Asia yang dijadikan subjek penelitian dan kesemuanya dimasukkan ke dalam kelompok eksperimen. Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kebosanan Kerja yang mengacu pada aspek-aspek kebosanan kerja yang dikemukakan oleh Gray (2001) bahwa

Skala Kebosanan Kerja berisi pernyataan yang terdiri dari 28 aitem. Masing-masing pernyataan terdiri dari 4 alternatif jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Pemberian penilaian adalah sebagai berikut sangat sesuai (SS) dinilai 4, sesuai (S) dinilai 3, tidak sesuai (TS) dinilai 2 dan sangat tidak sesuai (STS) dinilai 1. Semakin tinggi skor menunjukkan semakin tinggi skor kebosanan kerja, sebaliknya semakin rendah skor menunjukkan semakin rendah skor kebosanan kerja. Hasil uji coba menunjukkan koefisien daya beda aitem bergerak 0.394 sampai 0.645. Jumlah aitem keseluruhan adalah 28 aitem , tidak ada aitem yang gugur semua aitem terpakai. Adapaun reliabilitas skala sebesar 0.929.

Tritmen yang digunakan untuk menurunkan kebosanan kerja dalam penelitian ini yaitu mendngarkan *smoth jaz. Smooth jazz* diputar menggunakan laptop yang dihubungkan dengan speaker di ruang kerja. Musik tersebut diputar pada jam 10:00-12:00 dan 14:00-16:00 selama 2 minggu (senin-jumat). *Smooth jazz* diputar dengan volume speaker 40 berkisar antara 40-60 db .

Rancangan eksperimen yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pengukuran (O¹) | Manipulasi (X) | Pengukuran (O²) |

Keterangan :

O¹ : Pengukuran awal

X : Perlakuan (Mendengarkan smooth jazz)

O² : Pengukuran akhir

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik non parametrik. Penggunaan statistik non parametrik dalam penelitian ini karena dalam pemilihan subjek tidak dilakukan secara random, selain itu subjek yang dgunakan tergolong kecil dan spesifik. Untuk menganalisis perbedaan skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen digunaakan Uji Wilcoxon.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

***Wilcoxon Signed Tailed Ranks***

|  | |  | N | | *Mean Rank* | | *Sum of Ranks* |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Posttest – Pretest* | | *Negative Ranks* | 10a | | 5.50 | | 55.00 |
| *Positive Ranks* | 0b | | .00 | | .00 |
| *Ties* | 0c | |  | |  |
| Total | 10 | |  | |  |
| *a. Posttest < Pretest* | | |  | |  | |  |
| *b. Posttest > Pretest* | | |  | |  | |  |
| *c. Posttest = Pretest* | | |  | |  | |  |
| ***Test Statisticsb*** | | | | |
|  | | | *Posttest – Pretest* | |
| Z | | | -2.812a | |
| *Asymp. Sig. (2-tailed)* | | | .005 | |
| *a. Based on positive ranks.* | | | | |
| *b. Wilcoxon Signed Ranks Test* | | | | |

Tabel di atas menunjukkan nilai Z = -2,812 dengan p = 0,005 yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kebosanan kerja karyawan sebelum mendengarkan sooth jazz dengan kebosanan kerja karyawan setelah mendengarkan smooth jazz. Sementara itu, pada tabel menunjukan nilai mean pada negative ranks sebesar 5.50 yang artinya rata-rata penurunan kebosanan kerja karyawan sebesar 0.055%.. Hasil ini menunjukkan diterimanya hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini yaitu terdapat perbedaan kebosanan kerja pada karyawan sebelum mendengarkan *smooth jazz* dan setelah mendengarkan *smooth jazz* saat bekerja. Karyawan yang telah mendengarkan *smooth jazz* saat bekerja mengalami penurunan kebosanan kerja.

*Smooth jazz* tergolong musik dengan denyut kurang lebih 60 ketukan per menit yang dapat mengubah kesadaran dari beta menuju kisaran alfa. Ketenangan dan kesadaran yang meningkat dicirikan oleh gelombang alfa yang daurnya mulai 8 hingga 13 hertz, (Campbell 2001). Semakin rendah gelombang otak seseorang, semakin dalam *trance* yang ia alami dan semakin reseptif pikiran bawah sadarnya terhadap pesan-pesan mental atau yang biasa kita sebut sugesti, artinya dalam kondisi otak berada pada gelombang alfa pikiran seseorang semakin fokus dan reseptif dalam menerima pesan mental atau sugesti (Gunawan, 2009). Sentanu (2007) menjelaskan bahwa tanpa gelombang otak alfa, seseorang tidak bisa masuk ke perasaan bawah sadar. Dalam kondisi ini, otak memproduksi hormon serotonin dan endorfin yang menyebabkan seseorang merasakan rasa nyaman, tenang, bahagia, hormon ini membuat imun tubuh meningkat, pembuluh darah terbuka lebar, detak jantung menjadi stabil, dan kapasitas indra sesorang meningkat (Sentanu, 2007). Berdasarkan penjelasan tersebut jika dikaitkan dengan karyawan saat bekerja dalam kondisi otak pada gelombang alfa membuat karyawan merasa nyaman, tenang dan bahagia. Dalam kondisi tersebut, karyawan tidak lagi mengalami kebosanan kerja.

Karyawan yang mendengarkan *smooth jazz* pada saat bekerja merasa rileks. Lebih khusus dijelaskan oleh Dunscomb dan Hill, (2002) bahwa *smooth* *jazz* dengan karakteristiknya berupa suara yang lembut dan enak didengar, penggunaan bass dan *keyboard electric*, percampuran irama dan melodi dari genre musik blues, gospel, R&B, pop, dan *rock*, serta memiliki komposisi yang teratur mampu merilekskan seseorang. Selain itu, karakteristik smooth jazz yang lembut dapat membuat pendengarnya merasa tenang sehingga lebih fokus dalam bekerja. Saat karyawan fokus dalam bekerja dapat mengurangi terjadinya kesalahan

Penurunan kebosanan kerja pada karyawan disebabkan oleh *smooth jazz* yang diperdengarkan pada saat yang tepat, yaitu diperdengarkan 2 jam pada pukul 10 - 12 sampai waktu istirahat, dimana pada saat tersebut tenaga kerja sudah mulai gelisah dan bosan, sehingga dengan mendengarkan *smooth jazz*, kebosanan dan kegelisahan yang dialami tenaga kerja dapat terobati. Dengan adanya musik pengiring kerja dapat menghidupkan suasana kerja, sehingga dapat mengurangi kebosanan dan kegelisahan yang dialami karyawan dan karyawan merasa semangat kerjanya bangkit kembali serta merasa segar kembali untuk menyelesaikan pekerjaan. Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Dungga (1979), bahwa adanya musik pengiring kerja selain penghibur terhadap karyawan juga dapat sebagai obat jiwa yang selalu gelisah sehingga tenaga kerja tertarik perhatiannya terhadap irama musik, dengan demikian akan timbul perasaan senang dan gembira pada karyawan dalam melakukan pekerjaannya dan menyebabkan kinerjanya meningkat.

Karyawan yang mendengarkan *smooth jazz* pada saat bekerja cenderung tenang. Sesuai dengan hasil observasi kecenderungan karyawan untuk mengobrol berkurang, suasana kantor menjadi tenang. Ketika mendengarkan *smooth jazz* yang mempunyai unsur improvisasi, perasaan yang membangkitkan dan kelembutan dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi utuh sehingga merasa aman, terhibur, dan mendapat tenaga. Dengan demikian karyawan mendapatkan kembali semangat dan minatnya dalam bekerja meningkat. Selain itu, karyawan yang mengalami kebosanan kerja juga lamban dalam bekerja dengan mendapatkan semangat dan minatnya kembali dalam bekerja membuat karyawan cepat dalam bekerja. Hal ini sesuai dengan pendapat Pentagon (dalam Campbell, 2001) membuktikan bahwa musik mampu menaikkan kewaspadaan dan efisiensi.

Tinggi rendahnya efektifitas mendengarkan smooth jazz dalam menurunkan kebosanan kerja juga dipengaruhi oleh minat atau kesukaan karyawan teradap smooth jazz. Data penelitian menunjukkan terdapat karywan yang mengalami penurunan kebosanan kerja sangat signifikan setelah mendengarkan smooth jazz. Hal ini dimungkinkan karyawan tersebut menyukai jenis music smooth jazz sehingga lebih menikmati dan lebih efektif menurunkan kebosanan kerja yang dialami dibandingkan dengan karyawan lainnya.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis data tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hipotesis yang menyatakan Ada perbedaan kebosanan kerja pada karyawan sebelum mendengarkan *smooth jazz* dan setelah mendengarkan *smooth jazz* saat bekerja. Karyawan yang telah mendengarkan *smooth jazz* saat bekerja mengalami penurunan kebosanan kerja. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata skor tingkat kebosanan kerja pada karyawan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan *smooth jazz*. Skor kebosanan kerja karyawan sebelum mendengarkan smooth jazz lebih tinggi dibandingkan dengan skor kebosanan kerja karyawan setelah setelah mendengarkan *smooth jazz*.

**SARAN**

**Saran untuk Peneliti Selanjutnya**

Pada penelitian selanjutnya diharapkan subjek penelitian mencakup lebih banyak perusahaan, pengambilan subjek dilakukan dengan cara random , menggunakan 2 kelompok agar hasil penelitian dapat dibandingan antara subjek yang diberi tritmen dan tidak diberi tritmen dan menggunakan jenis musik yang lain untuk mengetahui jenis musik apa saja yang dapat menurunkan kebosanan kerja. Jenis musik yang disarankan yaitu musik dengan irama sedang atau musik yang disesuaikan dengan kesukaan seseorang (subjek).

**Saran untuk Perusahaan**

Tritmen mendengarkan *smooth jazz* efektif menurunkan kebosanan kerja karyawan kantor, sehingga *smooth jazz* dapat direkomendasikan sebagai salah satu upaya untuk menurunkan kebosanan kerja karyawan kantor.

DAFTAR PUSTAKA

Atewologun, D. & Doldor, E. (2013). Women at the top: Where now, what next?. Reflection on the british psychological society’s division of occupational psychology 2012 conference. Equality, diversity and inclusion: *An International Journal*, 32(2), 223-229.

Campbell. (2001). *Efek Mozart: Memanfaatkan Kekuatan Musik Untuk Mempertajam Pikiran, Meningkatkan Kreatifitas, dan Menyehatkan Tubuh*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama

Dungga, J.A. (1979). Kearah pengertian dan penikmatan musik: Jakarta.Pustaka Ricordanza

Dunscomb, J.r., & Hills, Jr.W.L. (2002) *Jazz Pedadody: The Jazz Educator’s Handbook and Resource Guide*. Van Nuys, CA : Alfred Publishing

Gray, R.et al. (2001). Social and environmental disclosure, and corporate characteristic: A research note and extension. *Journal of Business Finance and Accounting*. 28(3), 327-356.

Gunawan, S. G. (2009). *Farmakologi dan Terapi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI

Handoko, T.H. (2003). *Pengantar Manajemen*. Yogyakarta : BPFE

Newstrom, John W. 2011*. Organizational Behavior: Human Behavior at Work*. Newyork-America: McGraw-Hill Education.

Nurmianto, E. (1996). *Ergonomi, Konsep Dasar dan Aplikasinya.* Surabaya: Guna Widya.

Papu, Johanes (2002). *Analisis Kebutuhan Pelatihan*. Jakarta: Epsikologi.

Pardede. (2009). Kebosanan Kerja Pada Karyawan Pabrik Unit Peleburan. *Jurnal Psikologi,* 2(2), 143-148.

Sentanu, Erbe. (2007). *Quantum Ikhlas The Power Of Positif Feeling*. Jakarta : Elex Media Komputindo

Slamet Riyadi, M. As'ad, Retno Nurmawati. (2002). Pengaruh musik pengiring kerja terhadap kebosanan dan kelelahankerja di Tunas Asri Keramik Yogyakarta. *Sains Kesehatan*, 15(3), 282-294.