BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu pada dasarnya memiliki kebutuhan masing-masing seperti makan, minum, rasa aman, beribadah dan bersosialisasi. Untuk memenuhi kebutuhan yang ada pada manusia salah satunya dilakukan yang namanya bekerja. Banyak sekali jenis pekerjaan yang bisa dilakukan oleh manusia diantaranya menjadi seorang guru, petani, dokter, perawat, para pekerja swasta maupun relawan.[1] Manusia akan mampu melakukan pekerjaannya dengan baik dan mencapai hasil yang optimal dalam sebuah pekerjaannya apabila lingkungan kerjanya mendukung. Kondisi kualitas lingkungan yang baik akan memberikan rasa aman nyaman dan sehat yang mendukung kinerja dan produktivitas manusia.[2] Sehingga profesionalisme dalam bekerja dapat tercipta.

Namun pada kenyataannya di tempat kerja muncul berbagai masalah baik dengan sesama karyawan, atasan maupun dari beban pekerjaan yang dilakukan. Sehingga hal tersebut dapat mengganggu profesionalitas seseorang. Dalam pekerjaan yang dilakukan secara manual, manusia memegang peran utama yang akan menentukan output pada pekerjaan tersebut. Pada umumnya pekerjaan-pekerjaan yang dilakukan manusia bersifat monoton, dimana pekerjaan tersebut dilakukan

---

[1] Isnia Prijayanti, *Pengaruh Beban Kerja dan Dukungan Sosial Terhadap burnout pada Karyawan PT. X* (Jakarta : Universitas Islam Negri Hidayatullah Jakarta, 2015) hal. 1

[2] Nova Apriyana, *Pengaruh Musik Terhadap Produktivitas Perusahaan FurnitureI* (Surakarta : Universitas Sebelas Maret Surakarata, 2010) hal.7

secara berulang-ulang dan terus menerus tanpa adanya variasi. Pekerjaan yang dilakukan secara monoton akan mengakibatkan kelelahan secara psikologis. Seperti salah satu masalah yang muncul berkaitan dengan diri individu di dalam menghadapi tuntutan yang semakin tinggi di tempat kerja tersebut sehingga rawan terjadinya stress. Stress yang berlebihan mengakibatkan buruk terhadap kemampuan seseorang berhubungan dengan lingkungan sekitarnya secara normal. Stress yang dialami seseorang dalam jangka waktu yang lama dengan intensitas yang cukup tinggi akan mengakibatkan individu yang bersangkutan mengalami kelelahan, baik fisik maupun mental. Keadaan yang seperti ini disebut dengan istilah *burnout*.

Burnout merupakan kelelahan fisik, mental dan emosional yang terjadi karena stress diderita dalam jangka waktu yang cukup lama, di dalam situasi yang menuntut keterlibatan emosional yang tinggi.[3] Pines dan Aronson mendefinisikan *burnout* sebagai keadaan kelelahan fisik, mental dan emosional yang dihasilkan dari keterlibatan jangka panjang dengan orang-orang dalam situasi yang menuntut.[4] Sejalan dengan pemikiran tersebut Freudenberger menyatakan bahwa *burnout* terjadi dikarenakan adanya kelelahan emosi, kelelahan motivasi dan komitmen oleh kegiatan yang rutin dilakukan oleh individu.[5] Sehingga dapat disimpulkan bahwa burnout merupakan kelelahan secera psikis maupun

---

[3] Isnia Prijayanti, *Pengaruh Beban Kerja* ..... hal. 2

[4] Novian Gangga Kurniawan, *Efektifitas Musik Klasik (Mozart) Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI SMAN 4 Yogyakarta* (Yogyakarta : Universitas Negri Yogyakarta, 2011), hal 2

[5] Ibid, hal 3

fisik yang disababkan oleh tuntukan kerja, hal tersebut menimbulkan kejenuhan bekerja.

Peristiwa jenuh ini jika dialami seseorang pekerja atau karyawan dalam lingkungan kerjanya yang monoton biasanya akan merasa dirinya tidak bisa berkonsentrasi ketika melakukan pekerjaan yang dikerjakannya. Hal ini akan mempengaruhi kinerjanya dalam waktu tertentu, bisa dalam waktu yang sebentar bahkan bisa dalam rentang waktu yang lama. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Moch. Satriyo tentang *Pengaruh Stress Burnout Kerja di Universitas Widyagama Malang* membuktikan bahwa semakin stress seorang dosen semakin meningkat pula tingkat *burnout* kerja. [6]

Burnout kerja tersebut dapat menimbulkan beberapa dampak negatif antara lain pekerja akan merasa stress, *overwhelmed,* dan *exhausted,* keinginan dalam bekerja semakin menurun, membuat pekerja tidak maksimal dalam bekerja.[7]

Pada permasalahan diatas, terdapat berbagai cara untuk mengatasinya. Berikut ini adalah strategi untuk mengurangi kecenderungan *burnout* : (1) Mengelola beban kerja secara realistis, (2) Menjaga hubungan dengan orang-orang dekat sebagi kelompok dukungan, (3) Mengatur ritme aktivitas yang mengakibatkan stres. Misalkan menyelipkan ngobrol santai di tengah padatnya pekerjaan,

---

[6] Moch. Satriyo, *Pengaruh Stress Burnout Kerja di Universitas Widyagama Malang,* (Malang : Jurnal Manajemen dan Akuntansi Vol.3 No.2, 2014), hal.60

[7] Annaisa Vanya Pulungan, *Peranan Work Family Conflict Terhadap Burnout Dikalangan Dosen Wanita,* (Sumatera Utara : Universitas Sumatera Utara, 2014), hal. 12-13

(4) Memanfaatkan waktu istirahat untuk mengembalikan energi, (5) Berfikir positif, (6) Melakukan relaksasi. Dimana relaksasi bisa dengan apa saja yang membuat tubuh terasa santai seperti latihan pernafasan, peregangan otot, relaksasi pernafasan dalam, meditasi, begitu pula relaksasi dengan terapi musik.

Musik adalah hal yang sudah sangat tidak asing bagi semua manusia. Namun, tidak banyak orang yang tahu bahwasanya music pun dapat digunakan sebagai terapi. Dalam sekejap musik dapat menghibur jiwa. Musik membangkitkan dalam diri kita semangat untuk berdoa, belas kasih, dan kasih sayang.[8] Dari kelebihan musik yang dipaparkan diatas, terapi musik dimungkinkan dapat mengurangi *burnout* kerja.

Terapi musik adalah terapi yang universal dan bisa diterima oleh semua orang karena tidak membutuhkan kerja otak yang berat untuk menginterpretasi alunan musik. Terapi musik sangat mudah diterima organ pendengaran kita dan kemudian melalui syaraf pendengaran disalurkan ke bagian otak yang memproses emosi.

Salah satu manfaat bagi terapi musik adalah untuk relaksasi. Dan salah satu contoh musik yang bisa digunakan untuk relaksasi adalah musik klasik. Don Champbell, menyatakan bahwa musik klasik dapat memberikan rangsangan, yang nantinya akan menimbulkan efek mental dan fisik, yaitu antara lain dapat menutupi bunyi dan perasaan yang tidak

---

[8] Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saprutra, *Manajemen Emosi* (Jakarta : PT. Bumi Aksara : 2012) hal 202

menyenangkan, musik dapat memperlambat dan menyeimbangkan gelombang otak, musik mempengaruhi pernafasan, musik mempengaruhi denyut jantung, nadi dan tekanan darah, musik mempengaruhi ketegangan otot dan memperbaiki gerak dan koordinasi tubuh, musik mempengaruhi suhu badan, musik dapat mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stress, musik mengubah persepsi tentang ruang, musik mengubah persepsi kita tentang waktu, serta musik meningkatkan daya tahan tubuh.[9]

Secara psikologi musik pengiring di lingkungan kerja akan membuat pekerja berada dalam kondisi yang segar yang dapat mempengaruhi perasaan kelelahan dan produktivitas kerja. Musik memiliki efek positif menciptakan ketenangan dan kesegaran ketika semangat kerja telah mengalami penurunan. Untuk jenis pekerjaan yang repetitif berulang-ulang atau monoton maka musik merupakan salah satu upaya mengurangi perasaan lelah.[10]Dengan adanya musik dilingkungan kerja yang jenis pekerjaannya monoton, musik juga dapat memperbaiki aktifitas kerja namun demikian penggunaan terapi musik di lingkungan kerja tidak boleh dilakukan sembarangan, sehingga tidak berfungsi baik dan akan mengganggu ketenangan bekerja. Jenis pekerjaan yang berulang-ulang musik berefek menstimulus dan meningkatkan motivasi.

Salah satu pekerjaan yang monoton yaitu bekerja di praktik dokter. Dimana di praktik dokter apalagi untuk praktik dokter kecantikan para

---

[9] Ibid, hal 203

[10] Nova Apriyana, *Pengaruh Musik Terhadap Produktivitas Perusahaan FurnitureI* (Surakarta : Universitas Sebelas Maret Surakarata, 2010) hal.7

pekerja harus menghadapi pasien di facial selama hampir satu jam untuk satu orang pasiennya. Ketika si pekerja tadi menghadap dengan pekerjaan rutinnya dan sehari bisa mengulang pekerjaan yang sama selama 4-7 kali maka terlihat sekali kelelahan di mental dan fisiknya. Dan dimana di tempat praktik dokter untuk istirahat tidak ditentukan rentang waktunya. Mereka istirahat apabila sudah tidak ada pasien dan untuk beribadah saja. Jadi para pekerja disana dituntut untuk selalu siap apabila pasien datang tidak peduli meskipun si pekerja tadi masih makan atau sedang duduk santai saja. Dari sini kita bisa lihat bahwa terapi musik agaknya bisa digunakan untuk mengatasi masalah yang ada pada pekerja di praktik Dokter tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Farinda pada tahun 2015 menyebutkan beban kerja mental yang dirasakan pekerja setelah diberi perlakuan dengan musik yaitu pekerja lebih rilexs dan merasa nyaman ketika bekerja dan berpengaruh terhadap kinerja karyawan, karyawan lebih cepat dalam menyelesaikan tugasnya.[9] Dan senada dengan hasil penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh Witha memperoleh hasil "ada pengaruh musik terhadap kelelahan kerja, yang mana kelelahan kerja dengan musik lebih rendah dibanding saat kelelahan kerja tanpa musik sebagai pengiring kerja".[11] Sehingga terapi musik sangat cocok digunakan untuk menurunkan *burnout* pada pekerja.

---

[11] Witha Anjar Prawidhana dan Sumbodo Prabowo, *Pengaruh Musik Terhadap Kelalahan Kerja,* (Semarang : Universitas Katolik Soegijabranata, 2011), hal 102

Semua jenis musik sebenarnya dapat digunakan sebagai terapi, seperti lagu-lagu relaksasi, lagu popular, maupun lagu atau musik klasik. Akan tetapi, yang paling dianjurkan adalah adalah musik atau lagu dengan tempo sekitar 60 ketukan per menit yang membuat rileks.[12] Tidak terkecuali dengan jenis musik yang bernuansa Islami, religi atau rohani.

Dalam dunia Islam, musik telah digunakan oleh para filsuf muslim terdahulu sebagai sebuah terapi kesehatan. Berdasarkan berbagai literatur, tokoh-tokoh seperti Al-Kindi dan Al-Farabi merupakan ilmuan muslim yang mengembangkan musik sebagai terapi. Pada Abad ke-9, Al Kindi sudah mencoba menerapkan pengobatan dengan musik kepada seorang anak yang mengalami kelumpuhan total. Selanjutnya, pemanfaatan musik sebagai terapi berkembang pesat di era kejayaan Turki Ustmani. Pengembangan terapi musik ini terus berlanjut hingga menyebar ke seluruh dunia, termasuk Indonesia.[13]

Hal ini membuktikan bahwa musik-musik yang bernuansa Islami, religi ataupun musik rohani juga bisa digunakan untuk terapi musik. Musik rohani dan suci dapat membuat kita “berpijak ke tanah” dan membimbing ke arah perasaan damai dan membimbing ke arah perasaan damai yang mendalam serta kesadaran rohani. Musik tersebut dapat sangat bermanfaat untuk membantu kita mengatasi dan melepaskan rasa sakit.

---

[12] Rizem Aizid, *Sehat Dan Cerdas Dengan Terapi Musik*, (Yogyakarta: Laksana, 2011), hal. 103.

[13] Ibid, hal.15

Selain alunan musiknya yang lebih bernuansa Islami, tentunya terapi musik Islami yang menggunakan media musik religi perlu diperhatikan syairnya yaitu menggunakan syair yang membuat klien merasa nyaman dan tidak menghukum. Karena syair yang tidak sesuai, akan membuat tujuan terapi tidak berhasil. Selain itu, terapi musik Islami dilengkapi juga dengan bimbingan Islami yang dilakukan oleh terapis agar klien lebih meningkat sisi kereligiusannya.[14]

Berdasarkan temuan dan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti seberapa besar pengaruh terapi musik Islami, maka peneliti mengadakan penelitian lebih lanjut dan mengkaji lebih dalam dengan judul **" Pengaruh Terapi Musik Islami untuk Menurunkan Kecenderungan *Burnout* pada Pekerja Praktik Dokter di Sobontoro – Tulungagung"**

B. Indentifikasi dan Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini terarah dan tidak keluar dari permasalahan yang ada, maka peneliti ini hanya membahas permasalahan tentang pengaruh terapi musik Islami untuk menurunkan kecenderungan *burnout* pada pekerja praktik Dokter di Sobontoro-Tulungagung.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut :

---

[14] Ayad Wahyu Utomo dan Agus Santoso, Studi Pengembangan Terapi Musik Islami Sebagai Relaksasi untuk Lansia,(Surabaya :UIN Sunan Ampel, 2013) hal. 64

1. Apakah pemberian terapi musik islami dapat menurunkan kecenderungan *burnout* pada pekerja praktik Dokter di Sobontoro – Tulungagung ?
2. Seberapa besar efektifitas pemberian terapi musik islami dapat menurunkan kecenderungan *burnout* pada pekerja praktik Dokter di Sobontoro – Tulungagung ?

D. Tujuan Penelitian

Dilihat dari rumusan masalah yang telah dikemukakan diatas maka dapat dirumuskan tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk menguji pengaruh pemberian terapi musik islami untuk menurunkan kecenderungan *burnout* pada pekerja praktik Dokter di Sobontoro-Tulungagung.
2. Untuk menguji seberapa besar efektifitas terapi musik islami untuk menurunkan kecenderungan *burnout* pada pekerja praktik Dokter di Sobontoro-Tulungagung.

E. Kegunaan Penelitian

Dari penelian ini diharapkan adanya manfaat yang kita ambil, yaitu ada manfaat teoritis dan manfaat parktis yang dapat kita peroleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. **Manfaat secara teoritis**

Secara teoritis berguna sebagai memperkaya wawasan teoritik dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi untuk menelaah pengaruh musik Islami untuk menurunkan kecenderungan *burnout* pada pekerja.

2. **Manfaat secara praktis**

Secara praktis penelitian ini berguna sebagai :

a. **Bagi Mahasiswa**

1) Melatih berfikir kritis dalam memecahkan masalah yang terkait dengan bidang ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.
2) Membuka wawasan konkrit tentang situasi dan kondisi lapangan yang berkaitan dengan keahlian akademik atau bidang ilmunya.
3) Melatih mahasiswa untuk mengaplikasikan pemahaman dan kompetensinya dalam melakukan usaha keilmuan melalui kegiatan penelitian lapangan *(field research)*.

b. **Bagi Lembaga/ Instansi dan Masyarakat**

1) Memperoleh kontribusi pemikiran baru yang dapat digunakan dalam pengembangan kelembagaan.
2) Memperoleh informasi secara konkrit tentang kondisi obyektif lembaga profesi dan instansi terkait yang menjadi sasaran penelitian ini.

3) Dapat meningkatkan usaha pemberdayaan kelembagaan profesi dan kualitas sumber daya manusia.
4) Dapat mengaplikasikan berbagai pemikiran pengembangan bagi kelembagaan profesi pada tataran praktis.
5) Memperoleh sumbangan nyata dalam bentuk partisipasi aktif dalam upaya meningkatkan kualitas kelembagaan.
6) Membantu upaya pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

1) Agar menjadi bahan referensi dan pengetahuan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penelitianyang penulis lakukan.
2) Hasil penelitian ini dimaksudkan bisa bermanfaat sebagai masukan, petunjuk, maupun acuan serta bahan pertimbangan yang cukup berarti bagi peneliti selanjutnya yang relevan atau sesuai dengan hasil penelitian ini.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Nana Sudjana juga berpendapat bahwa hipotesis adalah jawaban sementara dari suatu fenomena dan atau pernyataan penelitian

yang dirumuskan setelah mengkaji suatu teori.[15] Maka, pada penelitian ini penulis merumuskan hipotesis-hipotesis sebagai berikut :

H_a : Ada pengaruh pemberian terapi musik Islami untuk menurunkan kecenderungan *burnout* pada pekerja praktik Dokter di SobontoroTulungagung.

H_o : Tidak ada pengaruh pemberian terapi musik Islami untuk menurunkan kecenderungan *burnout* pada pekerja praktik Dokter di Sobontoro-Tulungagung.

Kecenderungan hasil dari hipotesis yang diambil dari pemaparan latar belakang diatas maka lebih mengarah ke "Ada pengaruh pemberian terapi musik Islami untuk menurunkan kecenderungan *burnout* pada pekerja praktik Dokter di Sobontoro- Tulungagung".

G. Penegasan Istilah

1. Penegasan Konseptual

Sebelum penulis menguraikan isi skripsi, maka akan diawali dahulu dengan memberi penjelasan pengertian berbagi istilah yang ada dari judul skripsi. Hal ini dilakukan agar tidak terjadi kesalahfahaman interpretasi isi keseluruhan skripsi yaitu "Pengaruh Terapi Musik Islami untuk Menurunkan Kecenderungan *Burnout* pada Pekerja Praktik Dokter di Sobontoro-Tulungagung". Maka perlu kiranya peneliti memberi penjelasan sebagai berikut :

---

[15] Nana Awal Kusuma Sudjana, *Proposal Penelitian di Perguruan Tinggi*. (Bandung: Sinar Baru., 2002), hal. 50

a. Terapi Musik Islami

Secara teoritis terapi musik terdiri dari dua kata, yaitu "terapi" dan "musik". Kata "terapi" berkaitan dengan serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu atau menolong orang. Kata "musik" atau terapi musik digunakan untuk menjelaskan media yang digunakan secara khusus dalam rangkaian terapi.[16] Musik yang bernuansa Islami, religi ataupun musik rohani juga bisa digunakan untuk terapi musik. Terapi musik Islami yaitu metode penyembuhan menggunakan media musik yang bernuansa islamiyah yang berisi tentang lantunan-lantunan pengingat Allah SWT.

b. *Burnout*

Burnout kerja merupakan bentuk kelelahan fisik mental dan emosi yang dialami seseorang akibat melakukan pekerjaan yang monoton dan adanya tuntutan pekerjaan secara terus-menerus dalam jangka waktu yang lama.

2. Penegasan Operasional

Secara operasional peneliti ini meneliti "Pengaruh Terapi Musik Islami untuk Menurunkan Kecenderungan *Burnout* pada Pekerja Praktik Dokter di Sobontoro-Tulungagung" yaitu dalam penelitian ini akan dibahas bagaimana terapi musik yang berlatarkan nuansa Islami dapat mengurangi bahkan menghilangkan kelelahan kerja atau *burnout*

---

[16] Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saprutra, *Manajemen Emosi* (Jakarta : PT. Bumi Aksara : 2012) hal 202

pada pekerja pada praktik Dokter di Sobontoro – Tulungagung dan seberapa besar terapi musik Islami ini dapat menurunkan *burnout* pada pekerja.

H. Sistematika Pembahasan

Di dalam skripsi ini disusun enam bab, masing-masing bab terdiri dari beberapa sub atau bagian dan sebelum memakai bab pertama, lebih dahulu penulis sajikan bagian permulaan, sistematikanya meliputi : halaman sampul, halaman judul, halaman persetujuan, halam pengesahan, halaman pernyataan keaslian, halaman motto, halaman persembahan, halaman prakata, halaman daftar tabel, halaman daftar gambar, halaman lambang dan singkatan, halaman daftar lampiran, halaman pedoman transliterasi, halaman abstrak, halaman daftar isi. Bagian isi terdiri dari :

Bab I Pendahuluan, terdiri dari : (a) Latar Belakang Masalah, (b) Identifikasi dan Pembatasan masalah, (c) Rumusan Masalah, (d) Tujuan penelian, (e) Hipotesis penelitian, (f) Kegunaan penelitian, (g) Penegasan istilah, (h) Sistematika pembahasan.

Bab II Landasan Teori, terdiri dari : (a) Deskripsi teori, (b) Penelitian terdahulu, (c) kerangka konseptual/ kerangka berfikir penelitian. Bab III Metode Penelitian, terdiri dari : (a) Rancangan penelitian : pendekatan penelitian dan jenis penelitian, (b) Variabel penelitian, (c) Populasi dan sampel penelitian, (d) Kisi-kisi instrumen, (e) Instrumen

penelitian, (f) Data dan sumber data, (g) Teknik pengumpulan data, (h) Analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian, terdiri dari : (a) Deskripsi data, (b) Pengujian hipotesis.

Bab V Pembahasan, terdiri dari : (a)pembahasan rumusan masalah I (b) rumusan masalah II

Bab VI Penutup, terdiri dari : (a) Kesimpulan, (b) Saran.

Bagian akhir, terdiri dari : (a) Daftar rujukan, (b) Daftar riwayat hidup, (c) Lampiran-lampiran.