

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lingkungan kerja adalah segala sesuatu di sekitar karyawan yang dapat mempengaruhi dirinya saat bekerja dan pekerjaan yang diberikan. Jika tempat kerja tidak ergonomis, efeknya akan terasa dan terlihat dalam waktu yang lama, sehingga akan menyulitkan dalam melakukan pekerjaan secara lebih efektif dan efisien.

Lingkungan kerja terdiri dari kondisi material dan psikologis yang berlaku dalam organisasi. Oleh karena itu, perusahaan harus menyediakan tempat kerja yang sesuai, seperti lingkungan fisik (desain kantor yang baik, lingkungan yang bersih, ventilasi yang baik, warna yang sesuai, pencahayaan dan musik), ruang kerja yang baik dapat mendukung pekerjaan untuk meningkatkan kinerja dan antusiasme karyawan. Motivasi kerja yang buruk dapat berdampak negatif pada kinerja karyawan (Efentris & Chandra, 2019).

Kelelahan merupakan akumulasi berbagai aktivitas tubuh yang menghasilkan kondisi tubuh yang ditandai dengan adanya perasaan lelah dan konsentrasi menurun. Kelelahan juga dapat diartikan berupa suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat. Kelelahan sering kali diabaikan oleh tenaga kerja, yang dimana seharusnya hal ini mendapatkan perhatian sebab berkaitan dengan perlindungan kesehatan tenaga kerja.

Kelelahan kerja merupakan dampak yang sering dialami oleh tenaga kerja. Suasana kerja yang tidak ditunjang dengan kondisi lingkungan yang sehat, nyaman dan selamat akan memicu terjadinya kelelahan kerja. Kelelahan kerja juga dapat mengakibatkan gangguan kesehatan baik penyakit fisik, psikologis, serta dapat mengganggu kinerja pekerja saat melaksanakan tugasnya. Hasil penelitian disebutkan bahwa dari 80% *human error*, 50% nya disebabkan oleh kelelahan kerja yang mengakibatkan terjadinya penurunan daya kerja dan berkurangnya ketahanan tubuh untuk bekerja (Berdi & Narimawati, 2018). Kelelahan ini mengakibatkan seseorang kehilangan

kemauan untuk bekerja dikarenakan kondisi psikologisnya. Lelah yang berat mengakibatkan seseorang berhenti untuk bekerja dikarenakan seseorang tersebut tidak mampu lagi meneruskan pekerjaannya. Pekerja yang mengalami lelah dan tetap meneruskan pekerjaannya dapat mempengaruhi kelancaran pekerjaan dan berdampak buruk terhadap kesehatan tubuhnya (Sari, 2019). Kelelahan bisa terjadi pada fisik dan mental, selama ini perusahaan hanya fokus kepada kelelahan fisik, sedangkan kelelahan mental tidak kalah penting dibandingkan kelelahan fisik.

Ada beberapa variabel yang memberikan pengaruh dan berhubungan dengan kelelahan kerja, mulai dari usia, berat badan, masa bekerja, postur tubuh, pencahayaan, suhu, kualitas udara maupun stimulus yang diberikan kepada pekerja, seperti asupan kafein dan pemutaran musik pada saat bekerja.

Seperti penelitian yang telah dilakukan pada karyawan pabrik rokok PT. Djitoe Indonesia Tobacco Surakarta menunjukkan bahwa Uji statistik dengan Wilcoxon Rank Test menggunakan SPSS versi 17. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ sehingga dinyatakan bahwa musik berpengaruh signifikan terhadap semangat kerja dan produktivitas tenaga kerja serta diperoleh nilai $p\text{-value } 0,750 > 0,05$ pada hasil pre test dan $p\text{-value } 0,125 > 0,05$ pada hasil post test yang menunjukkan bahwa semakin meningkatnya semangat kerja maka akan meningkatkan produktivitas kerja. Akan tetapi tidak ada hubungan yang signifikan antara semangat kerja dengan produktivitas. Jadi musik berpengaruh terhadap semangat kerja dan produktivitas tenaga kerja (Utomo, 2014).

Berbicara tentang musik, ada banyak sekali genre atau aliran musik yang ada di dunia, seperti rock, jazz, dangdut dll. Melihat era industri musik di Indonesia sekitar 5 tahun belakangan, genre musik dangdut menjadi pilihan yang sangat menarik oleh masyarakat Indonesia, hal ini bisa terjadi karena banyak sekali lagu dangdut yang bercerita tentang kehidupan sehari-hari seperti percintaan dan keluarga, sehingga para pendengar merasa terwakili dengan karya-karya musik genre dangdut.

Menurut studi yang telah dilakukan, musik dangdut dapat mempengaruhi tingkat kelelahan pekerja yaitu unsur-unsur dari musik dangdut yang terdiri dari irama, melodi, tempo, lirik lagu, dan suara penyanyi dapat mempengaruhi semangat kerja. Irama dangdut koplo yang enerjik dengan tempo yang cepat dapat membuat orang yang mendengarkan menjadi bergoyang atau melakukan gerakan lain seperti menghentakan kaki, bersiul, menambah semangat kerja.

Kopi merupakan minuman yang sejak lama digemari masyarakat Indonesia. Keberadaannya semakin dibuktikan dengan kemampuan Indonesia menjadi negara produsen kopi keempat terbesar dunia setelah Brazil, Vietnam, dan Colombia. Kafein mempunyai efek langsung pada medula adrenal untuk mengeluarkan epinefrin. Konsumsi kopi menyebabkan curah jantung meningkat dan terjadi peningkatan tekanan *sistol* dan tekanan *diastole*.

Mengonsumsi kafein dalam jumlah yang tepat dapat meningkatkan kewaspadaan seseorang secara signifikan selama hari kerja. Sementara itu, penelitian yang dilakukan terhadap 354 responden didapatkan hasil bahwa 92,3% responden mengatakan mengonsumsi minuman berkafein (dalam hal ini kopi) dapat menghilangkan rasa kantuk mereka, menjadi lebih bugar (24,4%), lelah berkurang (16,0%) dan sebanyak 20,5% responden mengatakan kopi dapat meningkatkan daya konsentrasi mereka. Kafein diserap dengan cepat dari saluran pencernaan dan mencapai konsentrasi maksimum di darah dalam waktu 1-1,5 jam setelah dikonsumsi karena kafein dapat dengan mudah didistribusikan ke seluruh tubuh serta dapat melewati penghalang darah-otak dengan waktu paruh eliminasi kafein antara 3-7 jam. Secara konsisten, kafein berhubungan dengan peningkatan mood, waktu reaksi, dan kewaspadaan ketika kewaspadaan seseorang menurun serta dapat meningkatkan gairah seseorang ketika ia berada dalam keadaan kelelahan. Sebuah studi yang dilakukan terhadap pekerja malam hari menyatakan bahwa kafein telah terbukti dapat meningkatkan perhatian seseorang. Studi yang dilakukan menyatakan bahwa konsumsi kopi dan teh yang mengandung kafein dapat meningkatkan

kewaspadaan, mengurangi kelelahan, mengurangi tingkat stress dan juga dapat memberi kesegaran. (Jeneta, 2016)

CV Saka Kreasi Indo telah berdiri sejak tahun 2016, yang beralamatkan di Jalan Affandi CT X No. 22B, Karang Gayam, Caturtunggal, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Saka Kreasi Indo merupakan perusahaan yang bergerak di bidang souvenir promosi atau *Merchandise* untuk menunjang kebutuhan kegiatan acara perusahaan swasta, pemerintahan dan juga kampus, dan menghasilkan omset kurang lebih 500.000.000 perbulan. Perusahaan Saka Kreasi Indo memiliki total karyawan sebanyak 20 orang, 14 karyawan di bagian office dan 6 karyawan dibagian produksi.

CV Saka Kreasi Indo ini termasuk tempat terjadinya aktivitas manusia dalam proses pembuatan pesanan berupa souvenir. Dengan demikian CV Saka Kreasi Indo ini perlu dirancang sedemikian rupa untuk menyediakan tempat kerja yang nyaman dan ergonomis bagi pekerja yang bertujuan untuk meningkatkan produktivitas dan menekan tingkat kelelahan pekerja. Berdasarkan observasi peneliti didapatkan permasalahan kelelahan kerja yang terjadi, Karyawan sering mengeluh tentang kelelahan kerja seperti kurang fokus, pegal dan mengantuk. Hal ini disebabkan karena pekerja melakukan kegiatan yang sama dan cenderung monoton secara berulang dalam waktu yang lama, setidaknya 8 jam kerja tanpa lembur, maka dari itu peneliti mencoba menambahkan stimulus musik dangdut dan kafein kepada pekerja CV Saka Kreasi Indo untuk melihat ada atau tidaknya efek musik dangdut dan kafein terhadap kelelahan kerja pada karyawan CV Saka Kreasi indo.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, didapatkan identifikasi masalah, sebagai berikut :

1. Pekerja CV Saka Kreasi Indo mengalami kelelahan kerja, seperti pegal, mengantuk, jenuh dan merasa sulit fokus.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah yang dapat dibuat dari definisi latar belakang diatas yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian dilakukan di CV Saka Kreasi Indo.
2. Penelitian ini hanya dilakukan pada Ruang Produksi CV Saka Kreasi Indo.
3. Penelitian ini hanya meneliti efek musik dangdut dan kafein terhadap tingkat kelelahan pekerja.
4. Penelitian ini berlangsung dari tanggal 18 juni-3 juli 2024

D. Rumusan Masalah

Berlandaskan latar belakang tersebut, sehingga didapatkan Rumusan Masalah penelitian, sebagai berikut:

1. Bagaimana efek pemberian stimulus musik dangdut dan kafein terhadap kelelahan kerja karyawan CV Saka Kreasi Indo?

E. Tujuan Penelitian

Menurut rumusan masalah, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Mengetahui efek pemberian stimulus musik dangdut dan kafein terhadap kelelahan karyawan CV Saka Kreasi Indo

F. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian yang telah dilakukan diharapkan dapat memberi manfaat, adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efek musik dangdut dan kafein terhadap kelelahan kerja