

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres Kerja

1. Pengertian

Stres adalah suatu peristiwa yang terjadi akibat terjadinya perubahan besar yang mempengaruhi pikiran seseorang (Lukluka, et al, 2008). Dan menurut Keliat (1998) stres adalah realitas kehidupan setiap hari yang tidak dapat dihindari. Stres disebabkan oleh perubahan yang memerlukan penyesuaian. Menurut Sunaryo (2004) stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi, dan lain-lain.

Menurut Rasmun (2004) stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, dan merupakan suatu fenomena universal yang terjadi dalam suatu kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari setiap orang mengalaminya. Stres member dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik psikologis, intelektual, sosial dan spiritual, stres dapat mengancam keseimbangan fisiologis.

Widyastuti (2003) menyebutkan bahwa stres merupakan ketidak mampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, badan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. Menurut Niven

(2000) stres merupakan label gejala psikologis yang mendahului penyakit, reaksi ansietas, dan ketidak nyamanan.

Stres kerja merupakan suatu proses yang menyebabkan orang merasa sakit, tidak nyaman atau tegang karena pekerjaan, tempat kerja atau situasi kerja tertentu. Dan pada saat ini stres kerja bukanlah fenomena baru (Widyastuti, 2003).

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan ketidak mampuan seseorang dalam mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik orang tersebut, mengakibatkan ketidak nyamanan, dan dapat mempengaruhi pekerjaan.

2. Sumber stres

Menurut Rasmun (2004) sumber stres dapat berasal dari dalam tubuh dan di luar tubuh, sumber stres dapat berupa biologik atau fisiologik, kimia, psikologik, sosial dan spiritual, terjadinya stres karena stresor tersebut dirasakan dan dipersepsikan oleh inividu sebagai suatu ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan tanda umum dan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis, contohnya ;

- a. Stressor biologik dapat berupa mikroba, bakteri, virus dan jasad renik lainnya, hewan, binatang, bermacam tumbuhan dan makhluk lainnya yang dapat mempengaruhi kesehatan misalnya tumbuhnya

jerawat, demam, digigit binatang, dan lainnya yang dipersepsikan dapat mengancam konsep diri individu.

- b. Stressor fisik dapat berupa perubahan iklim, alam, suhu, cuaca, geografi, yang meliputi letak tempat tinggal, domisili, demografi, yang berupa jumlah anggota dalam keluarga nutrisi, radiasi, kepadatan penduduk, imigrasi, kebisingan, dan lainnya.
- c. Stressor kimia dari dalam tubuh dapat berupa serum darah dan glukosa, sedangkan diluar tubuh dapat berupa obat, pengobatan, pemakaian alkohol, nikotin, cafein, polusi udara, gas beracun, insektisida, pencemaran lingkungan, bahan-bahan kosmetik, bahan-bahan pengawet, pewarna, dan lainnya.
- d. Stressor sosial psikogenik, yaitu labeling (penamaan) dan prasangka, ketidak puasan terhadap diri sendiri, kekejaman (aniaya, perkosaan), konflik peran, percaya diri yang rendah, perubahan ekonomi, emosi yang negatif, pekerjaan, dan kehamilan.
- e. Stressor spiritual, yaitu adanya persepsi negative terhadap nilai-nilai ke-Tuhanan.

3. Tahapan Stres

Menurut Van Amberg (1979, dalam Hidayat, 2011) tahapan stres adalah:

a. Tahap Pertama

Merupakan tahap yang ringan dari stres yang ditandai dengan adanya semangat kerja besar, penglihatannya tajam tidak seperti pada umumnya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan yang tidak seperti biasanya, kemudian merasa senang akan pekerjaan tetapi kemampuan yang dimiliki semakin berkurang.

b. Tahap Kedua

Pada stres tahap kedua ini seseorang memiliki ciri, perasaan letih sewaktu bangun pagi yang semestinya segar, terasa lelah sesudah makan siang, cepat lelah menjelang sore, sering mengeluh perut atau lambung tidak nyaman, denyut jantung berdebar-debar lebih dari biasanya, otot-otot punggung dan tengkuk semakin tegang dan tidak bisa santai.

c. Tahap ketiga

Pada tahap ketiga ini seseorang mengalami gangguan seperti pada lambung dan usus seperti adanya keluhan gastritis, buang air besar tidak teratur, ketegangan otot semakin terasa, perasaan tidak tenang, gangguan pola tidur, lemah, terasa tidak memiliki tenaga.

d. Tahap Keempat

Pada tahap ini seseorang mengalami gangguan seperti segala pekerjaan yang menyenangkan terasa membosankan, semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk

merespons secara adekuat, tidak mampu melaksanakan kegiatan sehari-hari, adanya gangguan pola tidur, dan lainnya.

e. Tahap Kelima

Stres tahap ini ditandai adanya kelelahan fisik secara mendalam, tidak mampu menyelesaikan pekerjaan yang ringan dan sederhana, gangguan pada system pencernaan semakin berat dan perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak diketahui penyebabnya.

f. Tahap Keenam

Tahap ini merupakan tahap puncak dan seseorang mengalami panik dan perasaan takut mati dengan ditemukan gejala detak jantung semakin keras, susah bernafas, terasa gemetar seluruh tubuh dan berkeringat, kemungkinan terjadi kolaps atau pingsan.

4. Faktor- faktor penyebab stres kerja menurut Widyastuti (2003)

a. Faktor Organisasional

- 1) Kurangnya otonomi dan kreativitas
- 2) Harapan, tenggat waktu, kuota yang tidak logis
- 3) Relokasi pekerjaan
- 4) Kurangnya pelatihan
- 5) Karier yang melelahkan
- 6) Hubungan dengan majikan
- 7) Selalu mengikuti perkembangan teknologi
- 8) Bertambahnya tanggung jawab tanpa bertambahnya gaji

9) Pekerja dikorbankan (penurunan laba yang didapat)

b. Faktor Individual

- 1) Pertentangan antara karier dan tanggung jawab keluarga
- 2) Ketidak pastian ekonomi
- 3) Kurangnya penghargaan dan pengakuan kerja
- 4) Kejenuhan, ketidak puasan kerja, kebosanan
- 5) Perawatan anak yang tidak adekuat
- 6) Konflik dengan rekan kerja

c. Faktor Lingkungan

- 1) Buruknya kondisi lingkungan kerja
- 2) Diskriminasi ras
- 3) Pelecehan seksual
- 4) Kekerasan ditempat kerja
- 5) Kemacetan saat berangkat dan pulang kerja.

5. Penilaian Stres Kerja

Menurut Anoraga Pandji (2001) penilaian stres kerja yang dihadapi karyawan adalah:

a. Gejala badan atau fisiologis

Sakit kepala (pusing, vertigo), sakit maagh, mudah kaget (berdebar- debar), banyak keluar keringat dingin, gangguan pola tidur, lesu, letih, dada rasa panas atau nyeri, rasa tersumbat di tenggorokan, gangguan psikoseksual, nafsu makan menurun, mual, muntah, gejala kulit gatal yang tidak spesifik penyebabnya,

bermacam-macam gangguan menstruasi, kejang-kejang, pingsan, dan sejumlah gejala lain.

b. Gejala Psikologis

Pelupa, sukar konsentrasi, sukar mengambil keputusan, cemas, was-was, khawatir, mimpi-mimpi buruk, mudah marah, mudah menangis, pikiran bunuh diri, gelisah, pandangan putus asa dan sebagainya.

c. Gejala sosial

Makin banyak merokok, minum, dan makan, sering mengontrol pintu jendela, menarik diri dari pergaulan sosial, mudah bertengkar dan lainnya.

6. Manajemen Stres Kerja

Menurut Hidayat (2011) untuk mencegah dan mengatasi stres agar tidak sampai ke tahap yang paling berat, maka dapat dilakukan dengan cara :

a. Pengaturan diet dan nutrisi

Pengaturan diet dan nutrisi merupakan cara yang efektif dalam mengurangi atau mengatasi stress melalui makanan dan minuman yang halal dan tidak berlebihan, dengan mengatur jadwal makan secara teratur, menu bervariasi, hindari makanan dingin karena dapat menurunkan kekebalan tubuh.

b. Istirahat dan tidur

Istirahat dan tidur merupakan obat yang baik dalam mengatasi stres karena dengan istirahat dan tidur yang cukup akan memulihkan keletihan fisik dan akan memulihkan keadaan tubuh. Tidur yang cukup akan memberikan kegairahan dalam hidup dan memperbaiki sel-sel yang rusak.

c. Olah raga atau latihan teratur atau latihan teratur

Olah raga dan latihan teratur adalah salah satu cara untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan kekebalan fisik maupun mental.

d. Berhenti merokok

Berhenti merokok adalah bagian cara menanggulangi stres karena dapat meningkatkan status kesehatan dan mempertahankan ketahanan dan kekebalan tubuh.

e. Tidak mengonsumsi minuman keras

Minuman keras merupakan faktor pencetus yang dapat mengakibatkan terjadinya stres. Dengan tidak mengonsumsi minuman keras, kekebalan dan ketahanan tubuh akan semakin baik, segala penyakit dapat dihindari karena minuman keras banyak mengandung alkohol.

f. Pengaturan berat badan

Peningkatan berat badan merupakan faktor yang dapat menyebabkan timbulnya stres karena mudah menurunkan daya

tahan tubuh terhadap stres. Keadaan tubuh yang seimbang akan meningkatkan ketahanan dan kekebalan tubuh terhadap stres.

g. Pengaturan waktu

Pengaturan waktu merupakan cara yang tepat dalam mengurangi dan menanggulangi stres. Dengan pengaturan waktu segala pekerjaan yang dapat menimbulkan kelelahan fisik dapat dihindari.

h. Terapi psikofarma

Terapi ini dengan menggunakan obat-obatan dalam mengatasi stres yang dialami. Obat-obatan yang sering digunakan adalah obat anti cemas dan depresi.

i. Terapi somatik

Terapi ini hanya dilakukan pada gejala yang ditimbulkan akibat stres yang dialami sehingga diharapkan tidak mengganggu sistem tubuh yang lain.

j. Psikoterapi

Terapi ini dengan menggunakan teknik psikologis yang disesuaikan dengan kebutuhan seseorang.

k. Terapi psikoreligius

Terapi ini dengan menggunakan pendekatan agama dalam mengatasi permasalahan psikologis mengingat dalam mengatasi atau mempertahankan kehidupan seseorang harus sehat secara

fisik, psikis, sosial, dan sehat spiritual sehingga stress yang dialami dapat diatasi.

Menurut Widyastuti (2003), Penurunan stres kerja dapat dilakukan dengan teknik relaksasi yang terdiri dari teknik relaksasi fisik dan teknik relaksasi mental.

a. Teknik relaksasi fisik terdiri dari:

- 1) Pernapasan diafragma
- 2) Relaksasi otot-otot secara progresif
- 3) Pelatihan otogenik
- 4) Olahraga

b. Sedangkan teknik relaksasi mental terdiri dari:

- 1) Meditasi seperti pengulangan mental
- 2) Konsentrasi penglihatan dan bunyi berulang, contohnya suara aliran terjun, suara lembut ombak, dan suara beberapa jenis musik instrumental.
- 3) Respon relaksasi
- 4) imajinasi mental
- 5) Pemandangan alam yang hening

B. Terapi Musik

1. Pengertian

Menurut Djohan (2006) terapi musik terdiri dari dua kata yaitu “*terapi*” dan “*musik*”. Kata terapi berkaitan dengan serangkaian upaya

yang dirancang untuk membantu atau menolong orang. Dan musik diartikan sebagai media yang digunakan secara khusus dalam rangkaian terapi.

Terapi musik adalah keahlian menggunakan musik atau elemen musik oleh seorang terapis untuk meningkatkan, mempertahankan dan mengembalikan kesehatan mental, fisik, emosional dan spritual. Dan terapi musik merupakan teknik yang digunakan untuk penyembuhan suatu penyakit dengan menggunakan bunyi atau irama tertentu. Jenis musik yang digunakan dalam terapi musik dapat disesuaikan dengan keinginan, seperti musik klasik, intrumentalia, slow musik, orkestra, dan musik modern lainnya. Tetapi beberapa ahli menyarankan untuk tidak menggunakan jenis musik tertentu seperti pop, disco, rock and roll, dan musik berirama keras (anapestic beat) lainnya, karena jenis musik dengan anapestic beat (2 beat pendek, 1 beat panjang dan kemudian pause) merupakan irama yang berlawanan dengan irama jantung. Musik lembut dan teratur seperti intrumentalia dan musik klasik merupakan musik yang sering digunakan untuk terapi musik (Potter, 2005).

2. Teori Tentang Terapi Musik

Menurut Djohan (2006) di abad pertengahan sejumlah asumsi teoritis seputar hubungan antara musik dan pengobatan mulai berkembang diantaranya adalah :

- a. Teori bahwa tubuh manusia terdiri dari empat cairan tubuh, maka kesehatan terjadi ketika ada keseimbangan di antara keempatnya. Dan ketidakseimbangan dapat menyebabkan gangguan mental. Keseimbangan keempat cairan tubuh ini diyakini dapat dipengaruhi oleh vibrasi musik.
- b. Musik memiliki khasiat dan potensi mempengaruhi pikiran manusia.
- c. Kesadaran (pikiran) dapat meningkatkan atau mengganggu kesehatan, dan musik melalui pikiran dengan mudah menembus dan mempengaruhi seseorang untuk mengikuti prinsip-prinsip tertentu.

Musik juga dikenal memiliki kekuatan khusus yang mampu melampaui pikiran, emosi, dan kesehatan fisik dalam masyarakat Yunani kuno. Penggunaan musik untuk mengobati gangguan mental dapat secara langsung mempengaruhi emosi dan mengembangkan karakter tertentu. Orang-orang terkenal zaman Yunani seperti, Aristoteles menghargai musik sebagai obat jiwa, dan Caelius Aurelianus yang anti diskriminasi, menggunakan musik untuk melawan gangguan-gangguan kejiwaan.

3. Jenis-jenis Terapi Musik

Menurut Djohan (2006) jenis-jenis terapi musik ada 5 macam yaitu:

- a. Guided Imagery and Music (GIM)
- b. Terapi musik kreatif

- c. Terapi musik behavioral
 - d. Terapi musik improvisasi
 - e. Terapi musik analitis
4. Manfaat Terapi Musik

Menurut Kate & Mucci (2002) secara teknis, musik tidak lebih dari serangkaian notasi atau nada yang disusun dengan tepat secara sistematis dan dengan pola yang indah. Nada hanyalah sebagian dari lusinan suara yang merambat di udara, air, atau benda padat pada waktu tertentu. Terdengar atau tidak oleh kita nada-nada tersebut bergetar melalui kita secara konstan. Tetapi terapi musik dengan jenis nada tertentu dan frekuensi yang tepat akan membuat kita senantiasa lebih sehat. Dan akan memperkuat system kekebalan tubuh kita dan untuk melawan stres, tekanan darah tinggi, penyakit kronis, bahkan kesepian.

Menurut Spawnthe Anthony (2003), musik mempunyai manfaat sebagai berikut:

- a. Efek *Mozart*, adalah salah satu istilah untuk efek yang bisa dihasilkan sebuah musik yang dapat meningkatkan intelegensia seseorang.
- b. *Refresing*, pada saat pikiran seseorang lagi kacau atau jenuh, dengan mendengarkan musik walaupun sejenak, terbukti dapat menenangkan dan menyegarkan pikiran kembali.

- c. Motivasi, adalah hal yang hanya bisa dilahirkan dengan “*feeling*” tertentu. Apabila ada motivasi, semangatpun akan muncul dan segala kegiatan bisa dilakukan.
- d. Perkembangan kepribadian. Kepribadian seseorang diketahui mempengaruhi dan dipengaruhi oleh jenis musik yang didengarkan selama masa perkembangan.
- e. Terapi, berbagai penelitian dan literatur menerangkan tentang manfaat musik untuk kesehatan, baik untuk kesehatan fisik maupun mental. Beberapa gangguan atau penyakit yang dapat ditangani dengan musik antara lain: kanker, stroke, demensia dan bentuk gangguan intelengisia lain, penyakit jantung, nyeri, gangguan kemampuan belajar, dan bayi prematur. Komunikasi musik mampu menyampaikan berbagai pesan ke seluruh bangsa tanpa harus memahami bahasanya. Pada kesehatan mental, terapi musik diketahui dapat memberi kekuatan komunikasi dan ketrampilan fisik pada penggunanya.

Campbell (2001) mengatakan efek Mozart Proses mendengar musik merupakan salah satu bentuk komunikasi afektif dan memberikan pengalaman emosional. Emosi yang merupakan suatu pengalaman subjektif yang terdapat pada setiap manusia. Untuk dapat merasakan dan menghayati serta mengevaluasi makna dari interaksi dengan lingkungan, ternyata dapat dirangsang dan dioptimalkan perkembangannya melalui musik sejak masa dini dan terapi musik

tidak saja bersifat memperbaiki dan mengatasi sesuatu kekurangan, tetapi juga dapat dijadikan sarana prevensi.

Menurut Kemper et al. (2005) dalam artikel jurnalnya yang berjudul "*Music as Therapy*" musik dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan, mengurangi stres, dan mengalihkan perhatian pasien dari gejala yang tidak menyenangkan. Meskipun ada variasi dalam preferensi individu, musik tampaknya mengerahkan langsung fisiologis efek melalui sistem saraf otonom. Ia juga memiliki efek tidak langsung dengan memodifikasi perilaku pengasuh.

5. Efek biologis terapi musik

Menurut Djohan (2006) efek biologis terapi musik adalah:

- a. Energi otot akan meningkat atau menurun terkait dengan stimulasi irama.
- b. Tarikan napas dapat menjadi cepat atau berubah secara teratur.
- c. Timbulnya berbagai efek pada nadi, tekanan darah dan fungsi endokrin.
- d. Berkurangnya stimulus sensorik dalam berbagai tahapan.
- e. Kelelahan berkurang akan tetapi ketegangan otot meningkat.
- f. Perubahan yang meningkatkan elektrisitas tubuh.
- g. Perubahan biometabolisme dan biosintesis pada proses berbagai enzim.

6. Keunggulan Terapi Musik

Menurut Greer (2003), keunggulan terapi musik adalah:

- a. Lebih murah daripada obat-obatan
- b. Prosedur non-invasif, tidak melukai pasien
- c. Tidak ada efek samping
- d. Penerapannya luas, bisa diterapkan pada klien yang tidak bisa diterapkan terapi secara fisik.

C. Terapi Musik Klasik

1. Pengertian Musik Klasik

Musik klasik adalah musik masa lampau yang selalu memperhatikan tata tertib penyajiannya, musik serius dengan standar karya klasik walaupun diciptakan pada masa sekarang (Banoë, 2007).

Menurut Frederich Blume (1958) dalam Yoyok (2006), musik klasik adalah karya seni musik yang sempat mengintikan daya ekspresi dan bentuk bersejarah sedemikian rupa hingga tercipta suatu ekspresi yang menakutkan dan dapat bertahan terus.

2. Sejarah Musik Klasik

Zaman Klasik atau Periode Klasik dalam sejarah musik Barat berlangsung selama sebagian besar abad ke-18 sampai dengan awal abad ke-19. Walaupun istilah musik klasik biasanya digunakan untuk menyebut semua jenis musik dalam tradisi ini, istilah tersebut juga digunakan untuk menyebut musik dari zaman tertentu ini dalam tradisi

tersebut. Zaman ini biasanya diberi batas antara tahun 1750 dan 1820, namun dengan batasan tersebut terdapat tumpang tindih dengan zaman sebelum dan sesudahnya, sama seperti pada semua batasan zaman musik yang lain.

Zaman klasik berada di antara zaman barok dan zaman romantik. Beberapa komponis zaman klasik adalah Joseph Haydn, Muzio Clementi, Johann Ladislaus Dussek, Andrea Luchesi, Antonio Salieri dan Carl Philipp Emanuel Bach, walaupun mungkin komponis yang paling terkenal dari zaman ini adalah Wolfgang Amadeus Mozart dan Ludwig van Beethoven.

3. Macam-Macam Musik Klasik

- a. *Jazz blues*, yaitu *jazz blues* merupakan aliran musik yang mengkombinasikan musik *Jazz* dan *Blues*.
- b. *Mozart*, yaitu kekuatan musik *mozart* menjadi perhatian masyarakat terutama melalui penelitian inovatif di *University of California* pada awal tahun 1990-an. Musik ini memperlancar pola-pola saraf kompleks tertentu yang terlibat dalam kegiatan-kegiatan otak yang tinggi seperti matematika dan catur (Campbell, 2001).
- c. Gamelan, yaitu merupakan musik yang terdiri dari alat musik tradisional seperti gong dan sebagainya.

4. Manfaat mendengarkan musik klasik

Menurut Labbe et al. (2007) dalam jurnalnya yang berjudul “*Coping with Stress: The Effectiveness of Different Types of Music*” mendengarkan musik klasik yang dipilih sendiri dapat mengurangi tingkat stres, kecemasan, emosi negative dan dapat menggairahkan sistem saraf simpatik serta memberikan efek relaksasi.

Musik Klasik juga dapat memperlancar pola-pola saraf kompleks tertentu yang terlibat dalam kegiatan-kegiatan otak yang tinggi seperti matematika dan catur (Campbell, 2001).

5. Langkah-langkah Mendengarkan Terapi musik

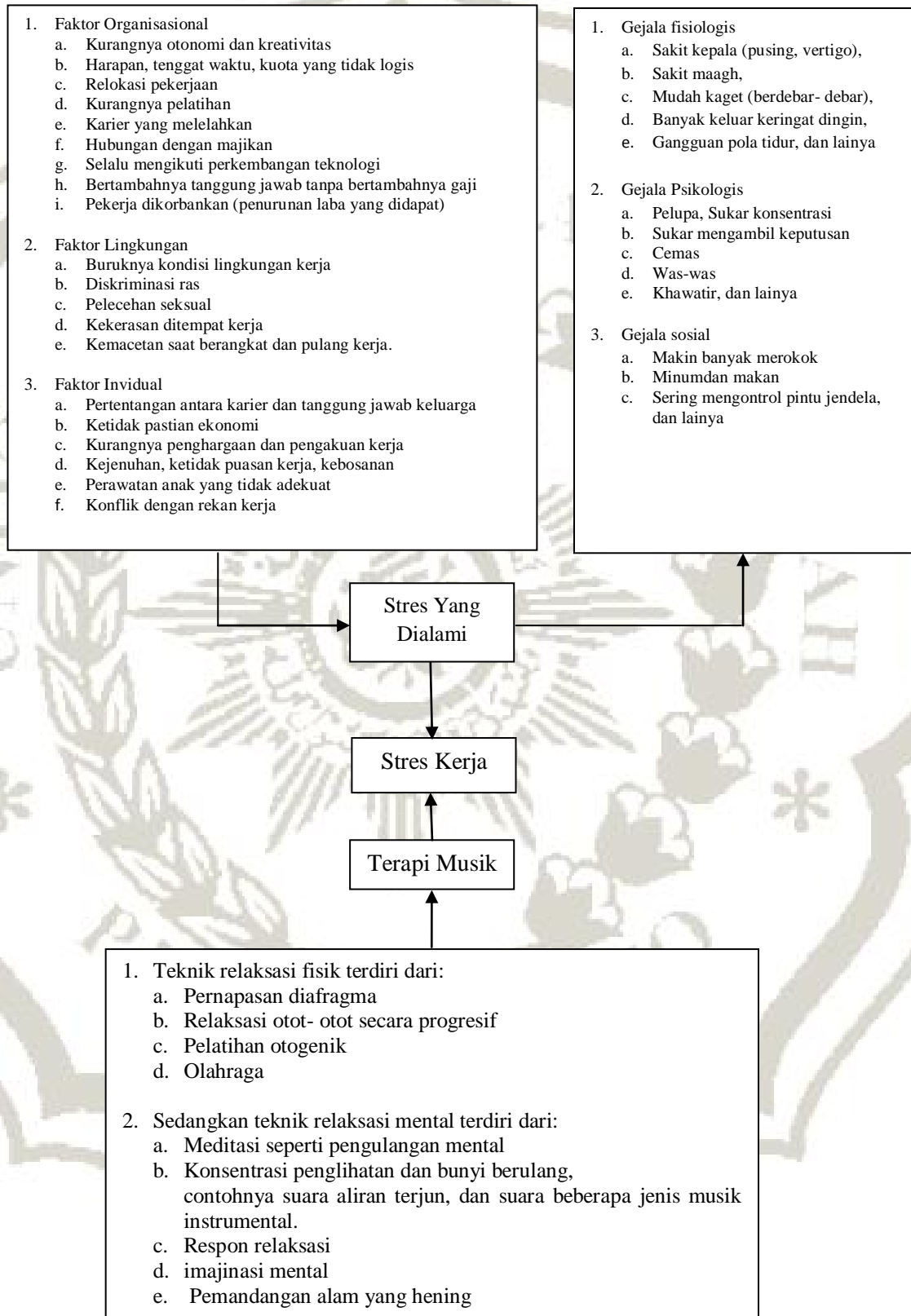
- a. Untuk memulai melakukan terapi musik, khususnya untuk relaksasi, peneliti dapat memilih sebuah tempat yang tenang, yang bebas dari gangguan. Peneliti dapat juga menyempurnakannya dengan aroma lilin wangi aromaterapi guna membantu menenangkan tubuh.
- b. Untuk mempermudah, peneliti dapat mendengarkan berbagai jenis musik pada awalnya. Ini berguna untuk mengetahui respon dari tubuh responden. Lalu anjurkan responden untuk duduk, dengan posisi tegak dan dapat dengan kaki bersilah, ambil nafas dalam–dalam, tarik dan keluarkan perlahan–lahan melalui hidung.
- c. Saat musik dimainkan, dengarkan dengan seksama instrumennya, seolah-olah pemainnya sedang ada di ruangan memainkan musik khusus untuk responden. Peneliti bisa memilih tempat duduk

lurus di depan speaker, atau bisa juga menggunakan *headphone*.

Tapi yang terpenting biarkan suara musik mengalir keseluruhan tubuh responden, bukan hanya bergaung di kepala.

- d. Bayangkan gelombang suara itu datang dari *speaker* dan mengalir ke seluruh tubuh responden. Bukan hanya dirasakan secara fisik tapi juga fokuskan dalam jiwa. Fokuskan di tempat mana yang ingin peneliti sembuhkan, dan suara itu mengalir ke sana. Dengarkan, sembari responden membayangkan alunan musik itu mengalir melewati seluruh tubuh dan melengkapinya kembali sel – sel, melapisi tipis tubuh dan organ dalam responden.
- e. Saat peneliti melakukan terapi musik, responden akan membangun metode ini melakukan yang terbaik bagi diri sendiri. Sekali telah mengetahui bagaimana tubuh merespon pada instrumen, warna nada, dan gaya musik yang didengarkan, responden dapat mendesain sesi dalam serangkaian yang telah dilakukan sebagai hal yang paling berguna bagi diri sendiri.
- f. Idealnya, peneliti dapat melakukan terapi musik selama kurang lebih 30 menit hingga satu jam tiap hari, namun jika tak memiliki cukup waktu 10 menitpun jadi, karena selama waktu 10 menit telah membantu pikiran responden beristirahat (Pandoe, 2006).

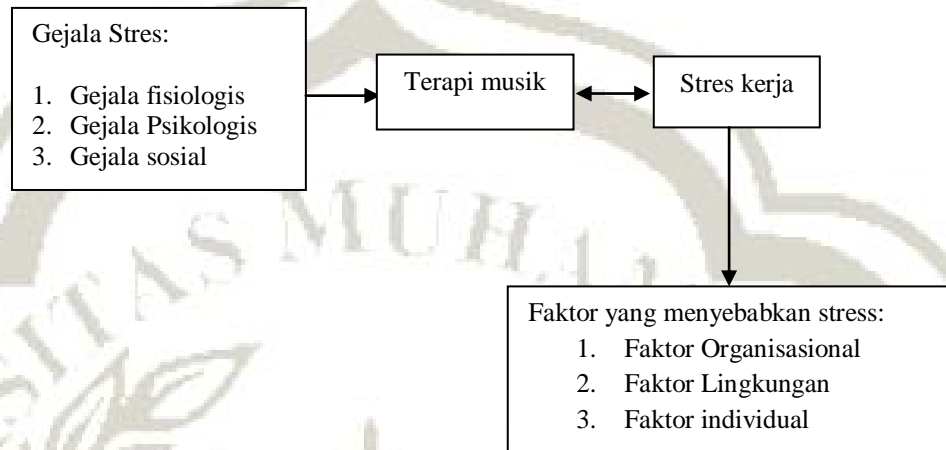
D. Kerangka Teori



Gambar 2.1. Kerangka Teori Penelitian

Sumber: Modifikasi Widyastuti Palupi (2003) dan Anoraga Pandji (2001)

E. Kerangka Konsep



Gambar 2.2. Kerangka Konsep Penelitian

F. Hipotesis

Hipotesis yang akan diuji yaitu:

Ha : Terapi musik efektif terhadap penurunan stres kerja perawat