

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pengalaman kerja karyawan dapur menunjukkan bahwa musik membantu menjaga suasana hati tetap stabil di tengah tekanan kerja. Lagu yang dikenali memberi celah bagi individu untuk menata kembali emosi, baik melalui ketenangan batin maupun kehadiran rasa yang menyenangkan selama bekerja. Musik tidak hadir sebagai hiburan terpisah, tetapi menyatu dengan alur aktivitas dan memberi ruang untuk tubuh serta pikiran tetap seimbang. Dalam situasi yang menuntut efisiensi dan ketahanan fisik, suasana hati yang terjaga menjadi bagian penting dari keberlangsungan kerja sehari-hari.

Preferensi musik yang disukai tidak bersifat acak, melainkan berakar dari pengalaman pribadi yang melekat dan sering kali dibentuk oleh ingatan emosional atau kebiasaan mendengarkan di luar ruang kerja. Karyawan dapur cenderung memilih lagu-lagu yang membangkitkan semangat atau memberi rasa nyaman, dengan genre yang dekat dengan keseharian mereka seperti pop, dangdut koplo, atau lagu bertempo cepat. Pilihan ini bukan sekadar bentuk kesukaan, tetapi menunjukkan keterikatan emosional yang membantu mereka merasa lebih hadir dan ringan dalam menjalani tugas. Musik yang disukai tidak hanya mencerminkan selera, tetapi juga memperlihatkan kebutuhan batin yang ingin dijaga selama bekerja.

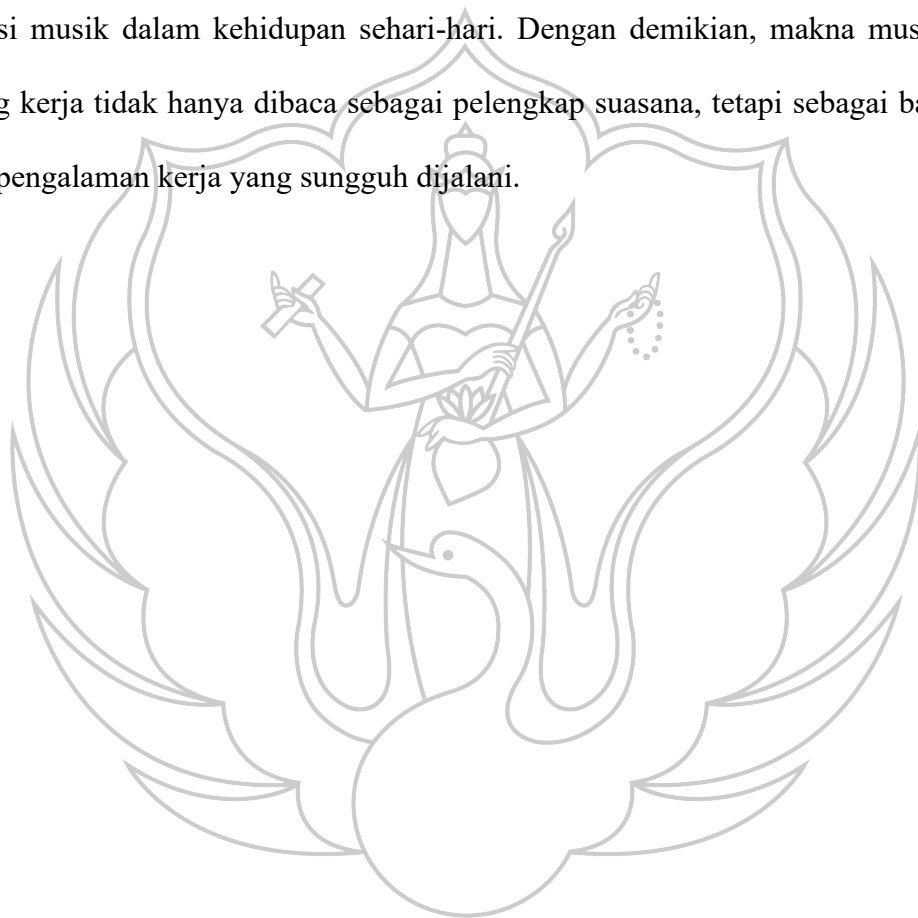
Ketika musik yang disukai terdengar di tengah rutinitas, semangat kerja karyawan dapur tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi tumbuh dari keterlibatan tubuh dan perasaan yang bergerak bersama musik. Musik yang dikenali membangkitkan dorongan untuk bergerak lebih ringan, mempercepat langkah, dan mencairkan suasana yang kaku tanpa mengganggu alur kerja. Musik dalam hal ini membentuk pengalaman bekerja yang memberi rasa terkendali dan membuat tekanan terasa lebih dapat dijalani. Semangat kerja bukan hanya hasil dari manajemen waktu atau pembagian tugas, tetapi juga dibangun dari suasana yang dirasakan bermakna secara pribadi, dan musik menjadi salah satu sumber makna yang menyertai proses tersebut.

B. Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa makna preferensi musik dalam pengalaman kerja karyawan dapur tidak dapat dipisahkan dari latar hidup, kebiasaan mendengar, serta kebutuhan emosional yang mereka alami secara personal. Oleh karena itu, disarankan agar pemutaran musik di ruang kerja mempertimbangkan selera karyawan secara lebih terbuka, misalnya dengan melibatkan mereka dalam pemilihan lagu atau playlist harian. Ruang kerja yang memberi tempat bagi ekspresi melalui musik berpotensi menciptakan suasana yang lebih kondusif tanpa harus mengubah sistem kerja yang sudah ada. Musik yang selaras dengan pengalaman pribadi dapat membantu menciptakan rasa nyaman yang berdampak pada keberlangsungan kerja secara lebih alami.

Untuk penelitian selanjutnya, pendekatan fenomenologi masih dapat dikembangkan lebih lanjut dengan melibatkan subjek dari latar kerja lain,

termasuk ruang kerja dengan ritme yang lebih statis atau bersifat administratif. Selain itu, peneliti juga dapat menelusuri lebih dalam hubungan antara preferensi musik dan bentuk ekspresi non-verbal lainnya, seperti perubahan postur atau pola interaksi sosial. Penelitian ini juga membuka ruang bagi kajian lintas bidang, termasuk musikologi, psikologi kerja, dan etnografi musik, untuk membaca ulang fungsi musik dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, makna musik di ruang kerja tidak hanya dibaca sebagai pelengkap suasana, tetapi sebagai bagian dari pengalaman kerja yang sungguh dijalani.



DAFTAR PUSTAKA

- Andani, L. N. A., & Eva, N. (2021). Pengaruh Musik Pengiring Kerja terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Pabrik Raya Konveksi. *Flourishing Journal*, 1(2), 114–119. <https://doi.org/10.17977/um070v1i22021p114-119>
- Cerasa, A., Fabbriatore, C., Ferraro, G., Pozzulo, R., Martino, I., & Liuzza, M. T. (2020). Work-Related Stress Among Chefs: A Predictive Model of Health Complaints. *Frontiers in Public Health*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00068>
- Creswell, J. W. (2014). *Creswell-ResearchDesign*.
- Grobelna, A., & Tokarz-Kocik, A. (2025). Work engagement and staff turnover in the hospitality industry: An analysis of selected job characteristics. *International Entrepreneurship Review*, 11(1), 125–141. <https://doi.org/10.15678/IER.2025.1101.08>
- Guptill, C. A. (n.d.). *Survivors on the edge: The lived-experience of professional musicians with playing-related injuries*. <https://ir.lib.uwo.ca/digitizedtheseshttps://ir.lib.uwo.ca/digitizedtheses/3215>
- Jääskeläinen, T. (2022). Using a Transcendental Phenomenological Approach as a Model to Obtain a Meaningful Understanding of Music Students' Experienced Workload in Higher Education. *International Journal of Education and the Arts*, 23(6), 1–22. <https://doi.org/10.26209/ijea23n6>
- Lehmann, J. A. M., & Seufert, T. (2017). The influence of background music on learning in the light of different theoretical perspectives and the role of working memory capacity. *Frontiers in Psychology*, 8(OCT). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01902>
- Ma, C., Ren, L., & Zhao, J. (2021). Coping with stress: How hotel employees fight to work. *Sustainability (Switzerland)*, 13(19). <https://doi.org/10.3390/su131910887>
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological Research methods*.
- Murray-Gibbons, R., & Gibbons, C. (2007). Occupational stress in the chef profession. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 19(1), 32–42. <https://doi.org/10.1108/09596110710724143>
- North, A. C. & Hargreaves, D. J. (2010). *The Social and Applied Psychology of Music*.

- Papageorgi, I., & Welch, G. F. (2020). "A Bed of Nails": Professional Musicians' Accounts of the Experience of Performance Anxiety From a Phenomenological Perspective. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.605422>
- Sanseverino, D., Caputo, A., Cortese, C. G., & Ghislieri, C. (2023). "Don't Stop the Music," Please: The Relationship between Music Use at Work, Satisfaction, and Performance. *Behavioral Sciences*, 13(1). <https://doi.org/10.3390/bs13010015>
- Schäfer, T. (2016). The goals and effects of music listening and their relationship to the strength of music preference. *PLoS ONE*, 11(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0151634>
- Vigl, J., Ojell-Järventausta, M., Sipola, H., & Saarikallio, S. (2023). Melody for the Mind: Enhancing Mood, Motivation, Concentration, and Learning through Music Listening in the Classroom. *Music and Science*, 6. <https://doi.org/10.1177/20592043231214085>

