

Pengaruh Adaptasi *Guided Imagery Music Therapy* Terhadap *Happiness*

Mahasiswa

Rizky Ardi Purnama

Fakultas Psikologi
5120021.rizkyardi@gmail.com

Abstrak - Terapi musik tipe *receptive* mengadaptasi metode *Guided Imagery Music Therapy* pada penelitian ini terbukti mampu meningkatkan *happiness*. Penelitian ini ingin mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari terapi musik terhadap *happiness* mahasiswa. Metode dan desain penelitian ini adalah *One Group Pre-test* dan *Post-test* dengan lima orang mahasiswa sebagai partisipan yang memiliki *happiness* rendah dan sedang diukur dengan angket OHQ (*Oxford Happiness Questionnaire*), sering mendengarkan musik non lirikal, dan memiliki tingkat depresi yang rendah diukur menggunakan angket BDI-II. Angket OHQ memiliki koefisien *Chronbach's Alpha* sebesar 0.836 dengan rentang *Corrected Item Total Correlation* sebesar 0.080 – 0.562. Analisis data yang dilakukan adalah membandingkan skor OHQ *Pre-test* dan *Post-test* melalui uji *Paired Samples T-Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan secara deskriptif ada perbedaan skor *happiness* yang dapat diketahui dari nilai t_{hitung} sebesar -0.817, namun secara statistik tidak ada pengaruh yang signifikan dari *music therapy* terhadap *happiness* mahasiswa ($p = 0.216$). Peningkatan terbesar terjadi pada *social commitment* dan *sense of control*. Penelitian selanjutnya perlu memperhatikan metode penelitian, jumlah partisipan, penggunaan terapis yang terlatih, lamanya pelaksanaan treatment dan melakukan *follow up*.

Kata kunci : kebahagiaan, terapi musik, remaja, musik

Abstract – Music therapy type *receptive* adapting *Guided Imagery Music Therapy* in this study proved to increase happiness. This study investigates whether there is a significant effect of music therapy on student happiness. Methods and design of this study was *One Group Pre-test* and *post-test* with five students as participants who have the happiness of low and medium measured by OHQ (*Oxford Happiness Questionnaire*), used to listen to non-lyrical, and have lower levels of depression measured using the BDI-II questionnaire. OHQ had Cronbach Alpha coefficients for 0.836 with a range of *Corrected Item Total Correlation* of 0.080-0.562. The analysis of data is to compare scores OHQ *Pre-test* and *post-test* through the *Paired Samples T-Test*. The results showed there a difference in descriptive happiness score that can be known from the value t values -0817, but statistically there was no significant effect of music therapy on the happiness of students ($p = 0216$). The largest increases occurred in *social commitment* and *sense of control*. Further research needs to pay attention to the research method, the number of participants, the use of a trained therapist, the length of the implementation of the treatment and follow up.

Keywords : happiness, music therapy, teenagers, music

PENDAHULUAN

Kebahagiaan (*happiness*) telah menjadi tolak ukur yang tepat untuk kemajuan sosial dan pengembangan publik di berbagai negara. Hal ini membuat berbagai negara melakukan pengukuran indeks *happiness* terhadap masyarakatnya yang dilakukan pertama kali di tahun 2012 (Helliwell, Layard, & Sachs, 2015). Penerbitan *happiness index* pertama ini dilakukan pada 2 April, 2012 sebagai bentuk dukungan PBB dalam pertemuan tingkat tinggi tentang *Happiness* dan *Well-Being*. *Tingkat happiness* yang rendah berarti seseorang memiliki kepuasan subjektif yang rendah terhadap hidup mereka dan dengan demikian tingkat kepuasan terhadap hidup juga rendah. *Tingkat happiness* yang rendah juga dapat menggambarkan besarnya emosi negatif yang dirasakan apabila dibandingkan dengan emosi positif. Yang dimaksud emosi negatif seperti : kesedihan, rasa sakit, stres dan depresi. Pada remaja, stress dan depresi dapat mengarah kepada perilaku bermasalah seperti : tindak kriminal, vandalisme, pemerkosaan, bahkan bunuh diri.

Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan pada *World Happiness Report* tahun 2015, negara Indonesia memiliki rentang rata – rata *happiness index* sebesar 5.20 – 5.75. Responden diminta untuk mengevaluasi hidup mereka dalam skala nol hingga sepuluh yang nol artinya memiliki situasi kehidupan yang paling buruk (tidak bahagia) dan sepuluh artinya memiliki kondisi hidup yang memuaskan (bahagia). Menurut *World Happiness Report* dari tahun 2012 – 2014. Indonesia menduduki peringkat ke-74 dari total 158 negara dengan skor *happiness index* 5,399 (Helliwell, Layard, & Sachs, 2015).

Salah satu penelitian terdahulu tentang *Happiness* dilakukan di Malaysia oleh Jin K. Kok , Lee Y. Goh dan Chin C. Gan dengan subjek remaja dengan rentang usia 15-24 tahun. Penelitian ini menggunakan *mixed-method research* dengan tujuan untuk menemukan penyebab dari perilaku bunuh diri dari perspektif remaja Malaysia. Penelitian ini menghasilkan pendapat dari kehidupan yang bermakna menurut perspektif remaja Malaysia dirasakan saat mereka merasa bahagia, memiliki hubungan yang berkualitas, dan mampu mengejar tujuan dan nilai dalam hidup (Kok, Goh, & Gan, 2015). Dengan kata lain, seorang remaja merasa hidupnya bermakna apabila mereka merasa bahagia; adanya hubungan

yang berkualitas dengan orang – orang di sekitarnya seperti teman, orang tua, atau pacar; dan mampu mengejar tujuan dan nilai – nilai dalam hidup mereka. Ketika seorang remaja tidak memiliki ketiga kondisi tersebut maka mereka merasa hidup tidak bermakna dan akan mengakhiri hidup dengan cara bunuh diri.

Ada berbagai cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan *happiness* / kebahagiaan seseorang, beberapa di antaranya dengan cara makan; terlibat dalam kegiatan sosial dan hubungan seksual; berolahraga dan bermain; alkohol dan obat-obatan yang meningkatkan suasana hati; mengeksplere dan menggunakan keterampilan yang mereka miliki; merasa sukses dan diterima lingkungan sosial; mendengarkan musik; melakukan karya seni; berlatih agama; beristirahat dan santai (Argyle, 2005; Ahn, 2004 sitat dalam Nematzadeh & Sary, 2014). Bentuk intervensi lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan *happiness* adalah *life skill training* (haji, Mohammadkhani, & Hahtami, 2011). Ronen, 2009 (sitat dalam haji, Mohammadkhani, & Hahtami, 2011) menyatakan tujuan jangka panjang manusia dalam hidupnya adalah untuk merasa bahagia (*feel good*) dan merasa puas secara psikologis. Hasil dari penelitian ini adalah berhasilnya intervensi *life skilltraining* dalam meningkatkan tingkat kebahagiaan mahasiswa.

Terinspirasi dari penelitian di Jepang, salah satu Universitas di Inggris, yaitu *Lanchashire University*, sebuah Serikat Mahasiswa SOS (*Stress Out Students*) mendirikan sebuah ruang yang berisi anak anjing. Ruang ini bekerja sama dengan badan amal *Guide Dog* yang mengharuskan mahasiswa menyumbang satu *poundsterling* untuk memiliki akses bermain dengan anak – anak anjing dan memiliki “ruang santai” apabila mereka ingin beristirahat. Mahasiswa yang bahagia setelah bermain dengan anak – anak anjing dan beristirahat di “ruang santai” terbukti memiliki tingkat stress yang rendah dan mampu meraih nilai yang lebih baik saat ujian (Pranoto, 2015).

Untuk meningkatkan kebahagiaan tidak lepas dari stimulus. Stimulus yang terdekat dengan remaja dan mahasiswa adalah musik. Menurut WHO mendengarkan musik telah menjadi sebuah kebiasaan bagi remaja dan 1,1 miliar remaja terdata terlalu sering mendengarkan musik (Moenanto, 2015). Selain itu pemilihan musik karena mendengarkan musik bisa dilakukan di mana saja dan

kapan saja seperti kafe, bar, atau konser. Perilaku mendengarkan musik oleh remaja membuat remaja merasa senang dan bersemangat.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dari terapi musik diberikan terhadap tingkat *happiness* remaja. Batasan masalah penelitian ini adalah :

1. Penelitian ini mengukur pengaruh musik terapi terhadap tingkat *happiness* remaja. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)* dengan metode *experiment one group pre-test* dan *post-test*.
2. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja berusia 18 – 21 tahun. Peneliti memilih subjek usia remaja karena penelitian terdahulu menyebutkan bahwa perilaku mendengarkan musik pada remaja dapat memicu eksternalisasi perilaku yang bermasalah seperti depresi dan perilaku agresi (Selfhout et al.,2008; Miranda dan Claes, 2008 sitat dalam Miranda, D. dan Gaudreau, P., 2011).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan tingkat *happiness* sebagai pengaruh dari pemberian terapi musik terhadap remaja “sehat” atau tidak memiliki riwayat gangguan mental. Melalui penelitian ini peneliti berharap dapat memberikan informasi secara teoritis baru dalam hal pengaruh pemberian terapi musik adaptasi *Guided Imagery Music* dalam meningkatkan *happiness* remaja yang tidak memiliki riwayat gangguan mental atau *mood*. Memberikan informasi tentang pengaruh terapi musik terhadap *happiness remaja* diharapkan dapat meningkatkan *happiness* subjek penelitian. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber dan referensi yang bermanfaat bagi penelitian selanjutnya terkait dengan musik dan *happiness* remaja.

METODE PENELITIAN

Karena jumlah partisipan yang bersedia berpartisipasi sedikit, desain eksperimen menggunakan metode *one group pre-test* dan *post-test*. Penelitian dengan desain ini tidak menggunakan kelompok kontrol dan hanya menggunakan kelompok eksperimen saja. Notasi / simbol desain penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut :

KE : O1 X O2

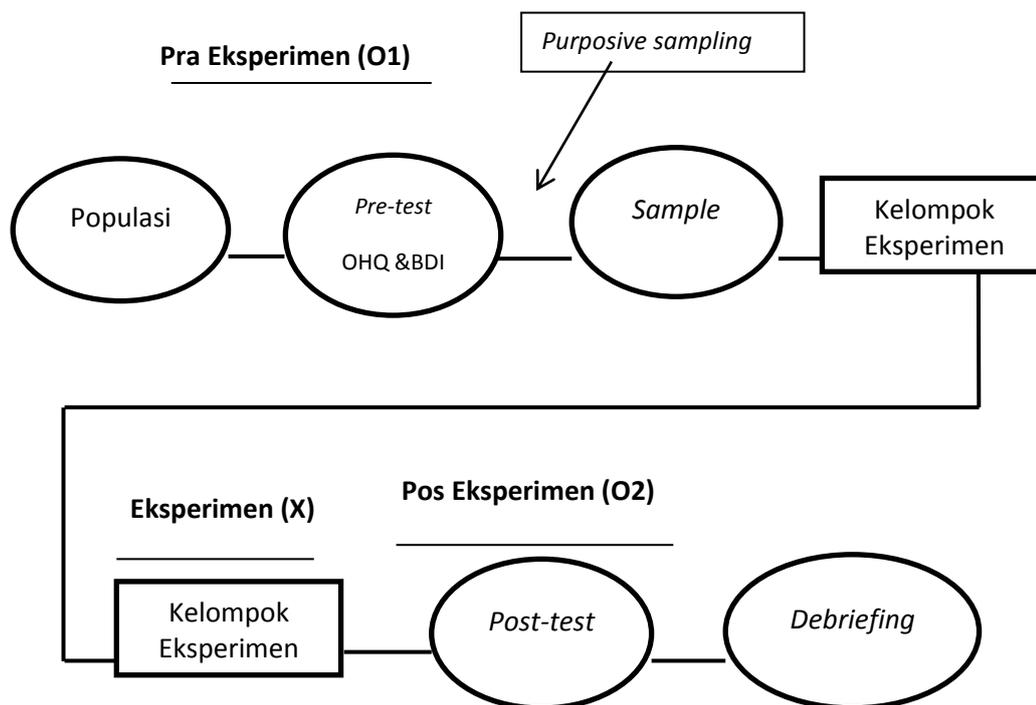
Keterangan :

KE : Kelompok Eksperimen

O1 : *pre-test*

X : perlakuan (terapi musik)

O2 : *post-test*



Gambar 1. Prosedur Eksperimen

Definisi operasional variabel tergantung (*DV/dependent variable*), tingkat *happiness* remaja kelompok usia remaja akhir adalah sebuah istilah ilmiah dan trait kepribadian individu yang digunakan untuk mengevaluasi dan merefleksikan pengalaman hidupnya, bersifat stabil, tahan lama (*long-term*), kuat (*powerful*), tidak seintens emosi, dalam bentuk suasana hati (*mood*) dan kepuasan subjektif serta memiliki dasar biologis, terdiri dari 3 faktor menurut Michael Argyle, yaitu : emosi positif, tidak adanya emosi negatif, seperti kecemasan; dan komponen non emosional seperti kepuasan terhadap kehidupan. (Millon, 2002)

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *happiness* adalah yaitu *Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)* yang dikembangkan oleh *Peter Hills* dan *Michael Agryle*. OHQ terdiri 29 butir dan memiliki delapan aspek meliputi : *positive cognition, social commitment, positive affect, sense of control, physical fitness, satisfaction with self, satisfaction with life* dan *mental alertness* (B.Kashdan, 2004).

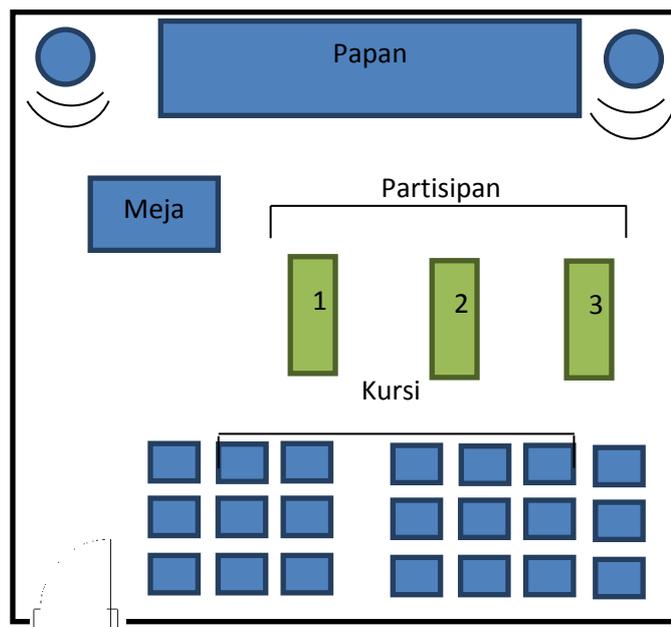
Definisi operasional dari aspek *positive cognition* adalah segala bentuk pemikiran, pengamatan, dan pemahaman yang positif terhadap sumber eksternal di luar diri dan internal di dalam diri. Definisi operasional aspek *social commitment* adalah komitmen dan ketertarikan untuk berelasi dengan orang lain. Definisi operasional aspek *positive affect* adalah emosi dan perasaan positif seperti senang dan gembira. Definisi operasional dari *sense of control* adalah kemampuan untuk mengendalikan harapan, keinginan, dan pengambilan keputusan. Definisi operasional aspek *physical fitness* adalah keadaan fisik yang baik dan sehat. Definisi operasional aspek *satisfaction with self* adalah kepuasan dan penilaian akan keadaan diri sendiri. Definisi operasional aspek *mental alertness* adalah kesiapan, kepedulian dan kehati-hatian secara mental terhadap lingkungan. Definisi operasional aspek *satisfaction with life* adalah kepuasan dan penilaian terhadap hidup secara keseluruhan.

Tabel 1. Blueprint OHQ

Aspek	Favorable	Unfavorable	Total
<i>positive cognition</i>	16,20	6,10,29	5
<i>social commitment</i>	2,4,8,17,	27	5
<i>positive affect</i>	11,15,22	30	4
<i>sense of control</i>	18	14,19,23	4
<i>physical fitness</i>	25,31	5,28	4
<i>satisfaction with self,</i>	32	1,13,24	4
<i>mental alertness</i>	21, 26	33, 34	4
<i>satisfaction with life</i>	3,7,9,12		4
		Total	34

Terapi musik yang digunakan dalam penelitian ini mengadaptasi dari teknik *Guided Imagery Music Therapy (GIM)*. GIM adalah teknik terapi musik yang bersifat psikodinamik dan multimodal yang menggabungkan tindakan mendengarkan musik dalam keadaan relaks (relaksasi) untuk merangsang

pencitraan, ingatan, dan perasaan. Bentuk adaptasi yang dilakukan adalah terapi akan diberikan dalam bentuk relaksasi sebanyak dua sesi dalam seminggu dengan total enam sesi secara keseluruhan dalam waktu tiga minggu. Instruksi yang diberikan pada saat relaksasi mengadaptasi instruksi yang Dr.Margret Rueffler. Musik yang digunakan tidak hanya musik klasik, namun juga musik instrumental lain yang menenangkan. Banyaknya sesi yang diberikan tergantung dari kondisi subjek dan seberapa parah masalah yang dialami oleh subjek. Tiga sampai enam sesi adalah jumlah sesi minimum yang dianggap dapat memberikan manfaat yang efektif dari GIM.



Gambar 2. Denah Eksperimen

Tabel 2. Sesi GIM

SESI (menit)	Aktivitas	Tujuan	Hasil yang diharapkan
<i>pre-session</i> (5 menit)	experimenter berdiskusi tentang tujuan dan proses terapi	mengantarkan subjek kepada proses terapi dan tujuan yang diinginkan subjek dalam terapi	subjek mengerti dan memiliki fokus tujuan selama mengikuti terapi
<i>relaxation</i> (5 menit)	subjek merebahkan diri sambil memejamkan mata dan musik dimainkan	mempersiapkan subjek dalam kondisi yang <i>relax</i> dan dapat merasakan sensasi musik yang diberikan	subjek mampu memasuki keadaan <i>relax</i> dan dapat merasakan serta mengimajinasikan sensasi musik yang diterima
<i>music and guide are a team</i> (20 menit)	eksperimenter mengajukan beberapa pertanyaan mengikuti alur musik yang dimainkan	mengajak subjek dan menstimulus subjek untuk berimajinasi dan merasakan musik yang dimainkan	subjek mampu menjawab pertanyaan dan mampu berimajinasi sesuai tuntunan pertanyaan eksperimenter
<i>closure and integration</i> (5 menit)	mempersiapkan subjek untuk kembali membuka mata secara perlahan ke keadaan sekarang.	mengembalikan kondisi kesadaran subjek	subjek mampu mendapatkan kesadaran penuh
<i>post-session.</i> (15 – 30 menit)	subjek diminta untuk menggambar dan menceritakan gambar mereka	menuangkan sensasi, imajinasi, dan perasaan yang dirasakan subjek selama terapi	subjek mampu menuangkan sensasi, imajinasi, dan perasaan yang dirasakan subjek selama terapi

Setiap sesi dibagi ke dalam lima tahapan yang terdiri dari: *pre-session*, *relaxation*, *music and guide are a team*, *closure and integration*, dan *post session* berlangsung sekitar 90 sampai 120 menit. Musik yang dipilih dalam eksperimen ini adalah musik yang tidak mengandung lirik atau instrumental yang menenangkan dan dapat membantu subjek untuk relax dan berimajinasi. Hal ini untuk menghindari bias makna syair yang dapat terjadi selama eksperimen. Setelah enam sesi menjalani *treatment*, partisipan akan diukur *indeks of happiness* yang mereka miliki dengan OHQ dan dilihat perbandingan hasil pengukuran

sebagai dampak dari eksperimen. Setelah pengukuran akan dilaksanakan proses *debriefing* untuk menjelaskan proses eksperimen yang telah dijalani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji normalitas menunjukkan koefisien sig. *Kolmogorov-smirnov pre-test* sebesar 0.097 dan *post-test* sebesar 0.2. Koefisien sig. kedua data menunjukkan angka > 0.05 , dengan demikian kedua data *pre-test* dan *pos-test* bersifat normal. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan varian antar kelompok. Karena pada penelitian ini menggunakan metode *one group pre-post test* maka hanya menggunakan satu kelompok saja, yaitu kelompok eksperimen, dengan demikian uji homogenitas tidak perlu dilakukan

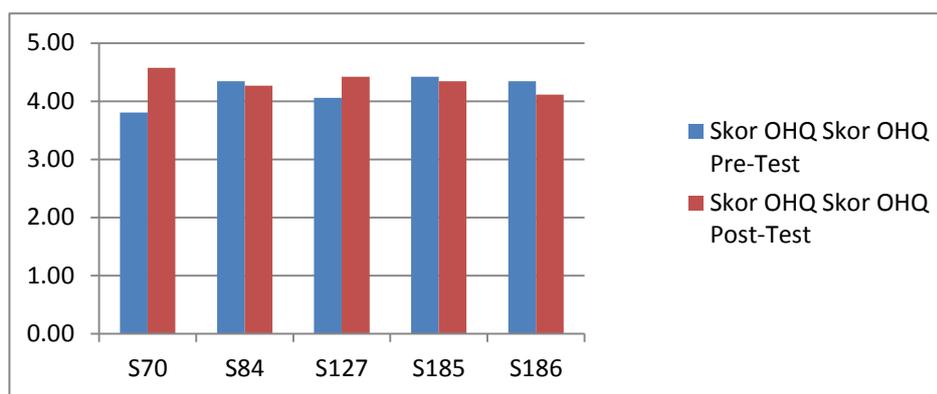
Tabel 3. Uji Normalitas

Skor OHQ	<i>Kolmogorov-smirnov</i>			Kesimpulan
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	
<i>Pre-test</i>	0.323	5	0.097	Normal
<i>Post-test</i>	0.137	5	0.200	Normal

Karena data *pre-test* dan *post-test* bersifat normal dan memiliki persebaran data yang homogen, maka analisis uji beda yang digunakan adalah uji T dengan menggunakan *independent sample T-Test* dengan melihat nilai signifikansi. Dari tabel di atas diperoleh angka signifikansi *Levene's Test* sebesar 0.216. Karena angka signifikansi $0.216 > 0.05$ maka dapat disimpulkan pada penelitian ini menolak H_1 dan menerima H_0 , yaitu tidak ada pengaruh yang signifikan dari *music therapy* terhadap tingkat *happiness* mahasiswa.

Tabel 4. Skor OHQ Keseluruhan

Subjek	Skor OHQ				
	Pre-Test	Norma	Post-Test	Norma	ΔPre-Post
S70	3.81	Sedang	4.58	Tinggi	0.77
S84	4.35	Tinggi	4.27	Sedang	-0.08
S127	4.06	Sedang	4.42	Tinggi	0.36
S185	4.42	Tinggi	4.35	Tinggi	-0.08
S186	4.35	Tinggi	4.12	Sedang	-0.23



Gambar 3. Grafik Skor OHQ Keseluruhan

Dari hasil pengukuran OHQ *pre-test* dan *post-test* pada tabel 4.18 dapat diketahui S70 dan S127 mengalami peningkatan sebanyak satu level yaitu dari sedang ke tinggi. Sedangkan S84 dan S186 mengalami penurunan satu level yaitu dari tinggi ke sedang. S185 tidak mengalami perubahan skor OHQ dan tetap berada dalam tingkat tinggi.

Mekanisme pengaruh musik terapi dalam meningkatkan *happiness* secara pasti masih belum bisa dijelaskan, namun dalam penelitian sebelumnya, mendengarkan musik dapat menimbulkan emosi positif dan negatif secara bersamaan (Hunter et al., 2008 sitat dalam D. Miranda, 2011). Timbulnya emosi positif yang optimal saat mendengarkan musik, emosi yang tidak mengenakan, dan tingkat kepuasan yang tinggi inilah yang disebut *subjective well being* yang dalam bahasa lain disebut *happiness* (Diener, 2000 sitat dalam D. Miranda, 2011).

Irama pada musik dapat mempengaruhi langsung dan secara simultan mengubah fungsi fisiologis seperti denyut jantung, otot, tekanan darah dan pernafasan (Steckler, 1998;. Nayak et al, 2000 sitat dalam Solanki, Zafar, &

Rastogi,2013). Pada penelitian ini menggunakan musik instrumental yang tidak memiliki lirik seperti instrumental ringan piano dan gitar, klasik, dan jazz yang dapat memberikan efek rilaks dan mengurangi tingkat kecemasan (Ventura, Gomes, & Carreira, 2012). Musik yang dimainkan dapat membuat rilaks dengan menstabilkan denyut jantung, tekanan darah, dan pernafasan dengan demikian dapat mengoptimalkan emosi positif yang dirasakan saat mendengarkan musik selain itu dapat menurunkan kecemasan (emosi negatif). Setelah rilaksasi, partisipan mengadakan *sharing* kelompok dengan tujuan pemaknaan secara penuh tentang apa yang telah dialami saat rilaksasi dan menghadirkan proses relasi sosial antar partisipan. Dengan demikian musik terapi mengoptimalkan emosi positif, meminimalkan emosi *negative*, dan menimbulkan kepuasan serta meningkatkan aktifitas sosialisasi lewat proses *sharing* atau dengan kata lain musik terapi meningkatkan *happiness* partisipan.

Penelitian lain yang mirip dengan penelitian ini adalah penelitian pilot studi Atiwannapat (2016) yang ingin mengetahui pengaruh terapi musik bagi penderita MDD (*Major Depressive Disorder*) di Thailand dengan hasil berkurangnya skor MADRS (*Montgomery Åsberg Depression Rating Scale*). Berkurangnya skor MADRS sedikit lebih besar terjadi pada kelompok *active music therapy* apabila dibandingkan dengan kelompok *receptive music therapy*. Hasil ini secara statistik juga tidak signifikan (Atiwannapat, Thaipisuttikul, Poopityasorn, & Katekaew, 2016) karena subjek yang digunakan dalam penelitian ini sedikit (*active music therapy* n = 5, *receptive music therapy* n = 5, dan grup konseling n = 3) . Namun secara deskriptif terjadi penurunan skor depresi dengan tingkat penurunan skor depresi yang sedikit lebih besar terjadi pada *active group music therapy* dibandingkan dengan *receptive group music therapy*. Hasil yang demikian sejalan dengan hasil penelitian ini dengan subjek yang juga kecil berjumlah lima orang, yaitu secara inferensial terapi musik tidak memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan *happiness* namun secara deskriptif, *music therapy* mampu mengurangi tingkat depresi.

Secara deskriptif kelompok diketahui dua partisipan, S70 ($\Delta_{pre-post\ test} = 0.77$) dan S127 ($\Delta_{pre-post\ test} = 0.36$) mengalami peningkatan skor *happiness* sebesar satu tingkat dari sedang ke tinggi. Dua partisipan, S84 ($\Delta_{pre-post\ test} = -$

0.08) dan S186 ($\Delta_{pre-post\ test} = -0.23$) mengalami penurunan skor *happiness* sebesar satu tingkat yaitu dari tinggi ke sedang. Aspek *happiness* yang mengalami paling banyak peningkatan dari partisipan adalah aspek *social commitment* dan *sense of control*. Seluruh partisipan mengalami peningkatan untuk aspek *social commitment* kecuali S127 yang tidak mengalami perubahan dan tetap berada pada posisi sangat rendah. Sedangkan untuk aspek *sense of control* hanya S185 yang mengalami penurunan dari sangat tinggi menjadi tinggi.

Terapi musik meningkatkan *social commitment* partisipan dari proses *sharing*. Remaja sering mengejar kebahagiaan dengan tiga tujuan yang berbeda, yaitu, "kesenangan saat ini, hubungan dengan keluarga dan teman-teman, dan pencarian jangka panjang akan arti dan tujuan hidup". Proses *sharing* yang dilakukan termasuk dalam salah satu usaha dengan tujuan memperoleh *happiness* dalam hubungan dengan teman. Proses *sharing* menugaskan partisipan untuk aktif terlibat bercerita dan mendengarkan antar partisipan dan saling memberikan solusi atau sekedar merespon cerita masing – masing partisipan. Penelitian terdahulu menemukan bahwa keterlibatan yang berarti dalam sebuah kegiatan meningkatkan *subjective well-being* (Bundick, 2009 sitat dalam Kok, Goh, & Gan, 2015).

Meningkatnya aspek *sense of control* terjadi saat proses relaksasi. Seperti yang telah dijelaskan pada bab dua, proses relaksasi yang digunakan dalam penelitian ini mengadaptasi proses GIM. Instruksi saat relaksasi mengadaptasi dari instruksi Dr. Margret Rueffler dengan pendekatan subkepribadian yang mengacu pada pendekatan psikosintesis Molly Brown murid Assagioli. Instruksi yang diberikan ini memfokuskan partisipan untuk menjadi "pengamat" subkepribadian yang terjadi dalam dirinya dan dapat mengidentifikasi (mengenali dan mengasosiasikan diri) dan men-disidentifikasi (mengambil jarak) struktur – struktur kepribadian dari diri mereka (Rueffler, 1995). Roberto Assagioli (1965) mengemukakan, seseorang yang menyadari elemen – elemen atau komponen – komponen kepribadiannya adalah seseorang yang mengetahui, menakar dan mengevaluasi serta mengendalikan elemen – elemen atau komponen – komponen kepribadian itu (Rueffler, 1995). Partisipan dilatih untuk menyadari

subkepribadian yang ada dalam dirinya lewat instruksi yang diberikan dan mengambil kontrol atau tindakan penuh dalam menghadapi permasalahan yang sedang dialami saat itu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah partisipan yang sedikit ($n = 5$) membatasi hasil penelitian secara statistik. Ke-dua, karena jumlah partisipan yang terlalu sedikit sehingga membuat desain penelitian berubah menjadi *one group pre-test post-test* yang tidak memiliki kelompok kontrol sehingga tidak diketahui *effect size* (d) dari *treatment* yang diberikan. Ke-tiga jumlah kehadiran partisipan yang tidak sama dikarenakan jadwal kelas dan partisipan yang tidak sesuai. Ke-empat semua partisipan berjenis kelamin perempuan sehingga tidak dapat dilakukan generalisasi hasil penelitian berdasarkan jenis kelamin. Ke- lima tidak ada terapis yang ekspert dan memiliki sertifikat dalam program GIM. Ke-enam waktu pelaksanaan terlalu singkat, terapi hanya enam kali pertemuan selama satu bulan. Ke-tujuh, tidak ada *follow up*.

Dari hasil penelitian ini dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. terapi musik mampu meningkatkan skor *happiness* meskipun tidak signifikan secara statistik
2. terapi musik yang dilakukan menyebabkan peningkatan yang paling banyak dialami oleh partisipan pada aspek *social commitment* dan *sense of control*.
3. terapi musik ini tidak efektif untuk partisipan yang memiliki permasalahan yang berat dan dengan karakter yang emosional dalam menghadapi permasalahan dan dibutuhkan waktu terapi yang lebih lama
4. terapi musik ini efektif untuk partisipan dengan permasalahan yang tidak terlalu berat dan mampu melakukan koping dalam menyelesaikan permasalahannya

Untuk penelitian berikutnya dapat dilakukan penambahan subjek sehingga dapat mengatasi keterbatasan hasil pengukuran secara statistik. Selain itu bisa menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding kelompok eksperimen sehingga dapat diketahui pengaruh yang diberikan musik terapi terhadap tingkat *happiness (effect size)*. Dilakukan penambahan sesi pertemuan dan adanya *follow up* untuk melihat keberlanjutan efek terapi yang dihasilkan. Terapis pada penelitian selanjutnya menggunakan tenaga ahli yang telah mengikuti pelatihan khusus GIM. Untuk penelitian selanjutnya dapat dikhususkan pada aspek *social commitment* dan *sense of control*.

Untuk remaja yang memiliki permasalahan tidak begitu berat dapat melakukan terapi ini untuk meningkatkan *happiness* terutama dalam aspek *social commitment* dan *sense of control*. Untuk para ahli, terapi ini bisa digunakan untuk meningkatkan kebahagiaan.

PUSTAKA ACUAN

- Atiwannapat, P., Thaipisuttikul, P., Poopityastaporn, P., & Katekaew, W. (2016, March 26). Active versus receptive group music therapy for major depressive disorder—A pilot study. *Complementary Therapies in Medicine*, 26, 141-145.
- B.Kashdan, T. (2004). The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire). *Personality and Individual Differences*, 1225–1232.
- Haji, T. m., Mohammadkhani, S., & Hahtami, M. (2011). The Effectiveness of life skills training on happiness, quality of life and emotion regulation. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 407-411.
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2015). *World Happiness Report 2015*. New York: Earth Institute.
- Kok, J. K., Goh, L. Y., & Gan, C. C. (2015). Meaningful life and happiness: Perspective from Malaysian Youth. *The Social Science Journal*, 69-77.
- Millon, T. (2002, September 12). *Professor Michael Argyle*. Retrieved Mei 50, 2016, from The Telegraph: <http://www.telegraph.co.uk/news/obituaries/1406921/Professor-Michael-Argyle.html>
- Miranda, D., & Gaudreau, P. (2011). Music listening and emotional well-being in adolescence: A person- and variable-oriented study. *Revue européenne de psychologie appliquée*, 1-11.
- Moenanto, G. (2015, April 18). *Hindari Mendengar Musik Terlalu Sering dan Keras*. Retrieved from Warta Kota: <http://wartakota.tribunnews.com/2015/04/18/hindari-mendengar-musik-terlalu-sering-dan-keras>
- Nematzadeh, A., & Sary, H. S. (2014). Effectiveness of Group Reality Therapy in Increasing the teachers' Happiness. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 907-912.
- Pranoto, D. S. (2015, Mei 20). *Liputan 6 : Mahasiswa Stres Hadapi Ujian, Kampus Ini Punya Solusi Lho*. Retrieved from Liputan 6 : <http://global.liputan6.com/read/2234235/mahasiswa-stres-hadapi-ujian-kampus-ini-punya-solusi-lho>
- Rueffler, M. (1995). *Para Pemain di dalam Diri Kita*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya
- Solanki, M. S., Zafar, M., & Rastogi, R. (2013). Music as a therapy: Role in psychiatry. *Asian Journal of Psychiatry*, 6, 193-199.
- Ventura, T., Gomes, M., & Carreira, T. (2012, May 31). Cortisol and anxiety response to a relaxing intervention on pregnant women awaiting amniocentesis. *Psychoneuroendocrinology*, 37, 148-156.