

RINGKASAN

Niken Nurmei D., 111214153021, Efektivitas Terapi Musik dan Terapi Menulis untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Kebahagiaan pada Remaja Perempuan yang Tinggal di Panti Asuhan.

Beck dkk., (2006) kondisi yang ditandai dengan perasaan sedih, perasaan tidak termotivasi, penurunan minat. Egan (2014) menjelaskan bahwa kebahagiaan adalah kondisi perasaan yang menyenangkan dan penilaian positif. Depresi dan kebahagiaan memiliki hubungan negatif (Cheng & Furnham, 2003). Remaja perempuan yang tinggal di panti asuhan lebih rentan mengalami depresi jika dibandingkan kelompok lain. Kebahagiaan remaja perempuan yang tinggal di panti asuhan relatif rendah jika dibandingkan dengan remaja lain.

Terapi musik dan terapi menulis merupakan pilihan terapi yang relatif sederhana dan murah. Kedua terapi memungkinkan untuk dikombinasikan karena mendengarkan musik dapat meningkatkan performa seseorang dalam menulis atau berekspresi. Efek utama dari kedua terapi ini, yakni relaksasi pada terapi musik dan katarsis pada terapi menulis dapat dipadukan untuk meningkatkan efek terapeutik dari kegiatan mendengarkan musik (klasik dan *baroque*) dan menulis (*expressive and positive writing*).

Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas masing-masing terapi secara terpisah dan efektivitas jika terapi digabungkan dalam menurunkan depresi dan meningkatkan kebahagiaan. Desain penelitian ini adalah *nonequivalent control group design with pretest and posttest*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 20 orang yang dibagi ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, yakni remaja perempuan yang tinggal di panti asuhan berusia 12- 18 tahun dan memiliki skor *Beck Depression Inventory II* (BDI-II) > 13 (depresi ringan). Alat pengumpul data yang digunakan adalah *Beck Depression Inventory II* (BDI-II) dan *The Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ). Data dianalisis menggunakan perhitungan statistik *T-Test* dan *ANOVA* dengan menggunakan bantuan program *SPSS 17.0 for windows* serta perhitungan nilai ES (*Effect Size*)

Hasil penelitian menunjukkan terapi musik, terapi menulis, dan terapi kombinasi antara terapi musik dan terapi menulis efektif menurunkan depresi dan meningkatkan kebahagiaan pada subjek penelitian ($p < 0,05$). Terapi kombinasi antara terapi musik dan terapi menulis lebih efektif untuk menurunkan depresi dan meningkatkan kebahagiaan pada remaja perempuan yang tinggal di panti asuhan dari terapi musik dan terapi menulis yang dilaksanakan secara terpisah. Kegiatan mendengarkan musik dan menulis relatif sederhana sehingga dapat dimanfaatkan profesional maupun awam.

Kata kunci: depresi, kebahagiaan, terapi musik, terapi menulis

SUMMARY

Niken Nurmei D, 111214153021, Effectiveness of Musik Therapy and Writing Therapy in Decreasing Depression and Increasing Happiness among Adolscent Girl who Lives in Orphan House

This study aimed to test the effectiveness of music therapy, writing therapy and it's combination (music listening and writing) in depression decrease and happiness incersion among adolescent girls who lived in orphan house. Adolescent girl who lived in orphan house have relatively high veunarability for being depression than other adolescent. Adolescent girl's happiness relatively lower than other adolescent. Depression and happiness negatively assosiated (Cheng & Furnham, 2003). Depression define by suicidal ideation, hopelessness, sleep disturbance, decrease or increase of weight, reponsibility refusal (Beck, 2006). Egan (2014) describe happiness was the state of joyfull feeling and positive rating.

Music therapy and writing therapy is simple and cheap. They have significantly effect to depression and happiness, noted in the studies before. Music therapy dan writing therapy have probalty for combination, prior studies show that music listening activity increased writing performace and expression. Relaxation effect of listening to the music (classic and baroque) and chatarcis effect of writing (expressive and positive writing) would like decrease depression and increase happiness in research subject.

This study used quasi experiment method in nonequivalent control group design with pretest and posttest. The partisipant was 20 adolescent girl who lives in oprhan house with age range from 12-18 years and reach above 13 in BDI-II score, which mean had mild depression and they devide in experiment dan control group. BDI- II (Beck Depression Inventory- II) and OHQ (The Oxford Happines Questionnaire) used to collect data. T-test and ANOVA used to analyse the data with the help of SPSS 17.0 for windows programme, the effect scores counted to prove and compare the effectiveness of those therapies.

Result showed, it is $p < 0,05$ for t-test and anova test, it indicated that each therapy had effect to decreased depression and increased happiness. The effectiveness of those therapies showed by the effect size scores, each therapy had above 0,5 poin (average level of effectiveness). The most effective therapy were combination therapy. Based on this study, music listening and writing can be use in many setting for helping people or for alternative in self therapy.

Keywords: depression, happiness, music therapy, writing therapy.