

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

WHO menyatakan bahwa depresi akan menjadi beban global penyakit kedua setelah penyakit jantung. Organisasi Kesehatan Dunia memperkirakan angka kejadian depresi sebesar 5% - 10% dari keseluruhan jumlah penduduk di dunia. Angka kejadian depresi di Indonesia menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia cukup tinggi, yakni 17% - 27% dari jumlah penduduk (Kartika, 2013). Di Surabaya, sepanjang tahun 2011 tercatat 1.050 orang terdeteksi mengalami depresi, sedangkan dalam 6 bulan pertama tahun 2012 tercatat 1.145 orang yang terpantau menderita depresi (Prastyo, 2012).

Angka kejadian depresi pada remaja termasuk tinggi, yakni 8% - 20% dari keseluruhan penduduk berusia remaja di dunia. Masalah emosi ini menyebabkan remaja mengalami kesulitan dalam bidang akademik, munculnya perilaku bunuh diri, hendaya sosial, dan penyalahgunaan zat (Naicke dkk., 2013). Penelitian tentang depresi pada seluruh rentang usia menunjukkan bahwa angka kejadian depresi pada anak lebih kecil dari angka kejadian depresi pada orang dewasa, yang mengejutkan adalah angka kejadian depresi meningkat pada remaja dan lebih banyak jika dibandingkan dengan angka kejadian depresi pada orang dewasa (Durand & Barlow, 2003). Depresi bisa dialami oleh orang dewasa, remaja, bahkan anak-anak. Gangguan depresi lebih sering terjadi pada remaja jika dibandingkan dengan pada usia dewasa (Allgaier dkk., 2014).

Depresi pada remaja biasanya disebabkan oleh faktor keluarga, masalah akademis dan hubungan dengan lawan jenis. Catatan di Poliklinik Jiwa Anak dan Remaja Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo, dalam sebulan ada tiga remaja yang mengalami depresi dan melakukan percobaan bunuh diri (Tiyono, 2013). Angka kejadian gangguan depresi pada remaja tergolong tinggi, gangguan distimik dan gangguan depresi mayor meningkat seiring dengan peningkatan usia remaja. Depresi pada remaja usia 13-14 tahun sebesar 8,4% dan meningkat pada usia 17-18, yakni 15,4%. Penafisan depresi di negara maju disarankan untuk dilakukan pada remaja yang berusia antara 12-18 tahun sehingga intervensi dapat dilakukan sejak awal sebelum menjadi masalah ketika remaja beranjak dewasa (Zenlea dkk., 2014).

Prevalensi depresi pada remaja tinggi sejalan dengan karakteristik remaja yang belum matang, baik secara kognitif, emosi dan perilaku. Sejalan dengan pendapat ini, selama masa remaja awal pandangan tentang diri pada remaja relatif negatif dan puncak dari kebingungan identitas. Penurunan level *self-esteem* selama fase kebingungan identitas (*identity confusion*) meningkatkan kerentanan terhadap depresi dan kecemasan, dimana kejadian depresi pada remaja berusia 18 tahun berkisar antara 5,5% hingga 11,2% (van Tuijl dkk., 2014). Remaja relatif impulsif, kurang mampu melakukan kontrol diri, sehingga disimpulkan bahwa perkembangan kontrol eksekutif pada remaja belum optimal demikian juga dengan regulasi dirinya. Remaja juga sering dikaitkan dengan pemikiran irasional dan belum matang, remaja belum matang secara emosional, kognitif, identitas dan moral (Moshman, 2011). Karakteristik remaja meliputi emosi negatif yang meningkat secara signifikan, besarnya sensitivitas pada interaksi sosial sebaya,

besarnya keinginan untuk mencari penguatan, dan keterikatan yang besar serta dalam jangka panjang pada tujuan sosial. Remaja juga mengawali hubungan dengan lawan jenis, dimana hubungan ini menimbulkan kerentanan bagi remaja untuk mengalami masalah regulasi dalam emosi dan perilaku (Allen & Sheeber, 2009). Masalah-masalah yang dialami remaja inilah yang menyebabkan para remaja rentan untuk mengalami gangguan psikologis, yang salah satunya adalah depresi.

Lebih banyak remaja perempuan yang mengalami depresi daripada remaja laki-laki. Sejalan dengan ini, data menunjukkan bahwa lebih banyak remaja perempuan yang mengalami depresi daripada remaja laki-laki (Carr, 2001). Hasil riset yang dilakukan organisasi penelitian kesehatan anak di Australia, yakni Institut Riset Anak-anak Murdoch menunjukkan bahwa remaja perempuan dua kali lebih beresiko mengalami depresi dan kecemasan dibandingkan remaja laki-laki (ABC Radio Australia, 2014). Perbandingan kejadian depresi antara remaja perempuan dan laki-laki adalah 2 : 1 (Hammen, 2009). Remaja perempuan memiliki level depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki (Haugarad, 2001).

Remaja perempuan lebih rentan depresi karena tuntutan peran dan kondisi biologisnya. Sejalan dengan ini, hipotesis berkembang tentang penyebab perbedaan ini adalah efek dari perubahan hormonal pada remaja perempuan dan tuntutan peran yang berbeda antara remaja perempuan dan laki-laki. Remaja perempuan dituntut untuk berperilaku sesuai peran gendernya dan peran femininnya. Stereotipe terkait peran gender dan peran feminin berhubungan dengan peningkatan resiko depresi (Haugaard, 2001). Progesteron memainkan

peranan penting pada siklus menstruasi, kehamilan, dan seksual bahkan pada kejadian nyeri haid dan gangguan *mood* pasca persalinan. Progesteron memiliki efek pada *mood* dan perilaku pada perempuan, bahkan dapat menyebabkan depresi dan kehilangan gairah seksual (Glick & Bennet, 1981).

Rasa bersalah merupakan prediktor utama yang membedakan antara depresi dan kecemasan. Kewaspadaan akan rasa bersalah antar gender berbeda, dimana perempuan lebih waspada atas rasa bersalah. Remaja perempuan cenderung senang bersosialisasi, remaja perempuan cenderung berhati-hati dalam mengekspresikan emosinya jika merasa tidak setuju, remaja perempuan juga sangat memperhatikan apa yang orang lain pikirkan tentang dirinya. Pola seperti ini menjadikan remaja perempuan memiliki rasa bersalah yang besar, dan rasa bersalah yang besar inilah yang berhubungan dengan gejala kognitif dari depresi (Bennet dkk., 2005).

Anak dan remaja yang mengalami depresi biasanya adalah mereka yang berada dalam kondisi khusus, misal ketidakharmonisan orangtua, masalah ekonomi orang tua dan mereka yang dititipkan di panti asuhan. Kenyataan menunjukkan bahwa hampir semua anak di panti asuhan sebagian mengalami gangguan psikiatri termasuk depresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara depresi dengan umur anak saat ini, dimana semakin tua umur anak kemungkinan terjadi depresi semakin besar (Alfiati, 2003). Tinggal di panti asuhan merupakan salah satu determinan depresi pada remaja, karena tinggal di panti asuhan memicu stres. Sejalan dengan ini, hubungan antara stres dan depresi juga menguatkan pernyataan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan lebih rentan mengalami depresi. Penelitian menunjukkan bahwa peristiwa hidup yang

menimbulkan stres dan tingkat stres yang tinggi merupakan salah satu determinan depresi (Durand & Barlow, 2003; Nevid dkk., 2003; Haugard, 2001). Remaja yang tinggal di panti asuhan mengalami stres dengan kategori sedang (Kristanti, 2013).

Tinggal di panti asuhan merupakan salah satu faktor resiko depresi pada remaja. Remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki kecenderungan depresi karena mereka jauh dari figur orang tua dan keluarga, serta dikekang oleh aturan yang ketat. Hal ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Furnamawati (2007) bahwa sebagian besar anak-anak yang tinggal di panti asuhan memiliki kecenderungan depresi tingkat sedang yang cenderung ke tinggi. Remaja perempuan yang tinggal di Panti Asuhan Himmatun Ayat II Kota Surabaya dan Panti Asuhan Darul Fallah Kota Surabaya menunjukkan gejala-gejala depresi dan menunjukkan rendahnya tingkat kebahagiaan. Hal ini disimpulkan atas hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti selama masa PKPP 1, yakni pada bulan Juli - Oktober 2013, di Panti Asuhan Himmatun Ayat II. Peneliti melakukan observasi dan wawancara di Panti Asuhan Darul Falah pada 20 - 22 April 2014. Remaja perempuan di panti ini sering terlihat menyendiri, bahkan ada yang menyampaikan bahwa ia sering menangis di malam hari, serta kurang nafsu makan dan tidak bergairah setelah bangun di pagi hari.

Tingginya tingkat depresi akan mengakibatkan turunnya tingkat kebahagiaan seseorang. Orang yang depresi cenderung memandang dirinya negatif dan memandang sekitar secara negatif sehingga menghasilkan afek yang negatif juga. Kebahagiaan bisa diprediksi menggunakan tingkat afek positif dan afek negatif. Tingginya afek positif dan rendahnya afek negatif bisa memprediksi

kebahagiaan (Valiant, 1993). Dominasi dari afek negatif pada orang yang mengalami depresi inilah yang menyebabkan kebahagiaan mereka berkurang. Kesimpulan ini didukung oleh sebuah hasil penelitian yang menunjukkan bahwa depresi dan kebahagiaan berkorelasi negatif (Cheng & Furnham, 2003). Kebahagiaan dan depresi merupakan aspek yang penting untuk diteliti. Kebahagiaan dan depresi yang terdapat dalam satu kontinum berdampak positif pada penelitian, karena dengan memahami kedua aspek ini sebagai kontinum tunggal maka hasil penelitian bisa lebih beragam penelitian bisa diarahkan pada terapi untuk penurunan tingkat depresi dan sekaligus meningkatkan kebahagiaan (Wood dkk., 2010).

Gangguan Depresi Mayor sering dikaitkan dengan kejadian bunuh diri pada remaja yang berusia 15 - 24 tahun (Ruble dkk., 2013). Intervensi untuk mencegah terjadinya bunuh diri pada remaja sebaiknya berupa penanganan dini. Beragam intervensi telah dikembangkan untuk menurunkan tingkat depresi pada remaja, antara lain terapi medis dengan memberikan antidepresan, terapi psikologis dengan pendekatan kognitif perilaku, pelatihan keterampilan sosial (Haugard, 2001) dan olahraga aerobik (Stanton & Reaburn, 2014). Intervensi psikologis lain yang memberikan hasil positif dalam penanganan depresi adalah terapi musik (Schwantes dkk., 2013) dan terapi menulis (Kran dkk., 2013).

Terapi musik dalam setting kelompok atau individual dapat menurunkan gejala depresi (Hsu & Lai, 2004; Teague dkk., 2006 dalam Schwantes dkk., 2014). Orang yang mendapat diagnosis gangguan depresi mayor menunjukkan penurunan tingkat depresi yang bertahan selama 4 minggu setelah mengikuti program intervensi terapi menulis, dalam hal ini melakukan kegiatan *expressive*

writing (Krpan dkk., 2013). Terapi musik dan terapi menulis efektif untuk menurunkan tingkat depresi. Kegiatan menulis dan mendengarkan musik juga bisa meningkatkan kebahagiaan seseorang. Kegiatan di waktu senggang adalah sumber kebahagiaan, mendengarkan musik merupakan salah satu kegiatan yang dapat meningkatkan kebahagiaan (Hills & Argyle, 1998). Menulis tentang kisah hidup dapat meningkatkan *mood* positif (Burton & King, 2004).

Terapi musik memiliki efek positif pada pasien depresi begitu juga terapi yang lain, misalnya menulis. Terapi menulis telah banyak diteliti, hasil penelitian menunjukkan bahwa menulis memiliki efek positif pada pasien depresi dalam penurunan skor depresi (Murti & Hamidah, 2012). Fakta bahwa musik dapat menstimulasi dan mengaktifiasi sinyal sensori dan pada waktu tertentu dapat memodulasi kimiawi syaraf dalam menyembuhkan depresi dan menghilangkan gejalanya dapat dibandingkan dengan fungsi dari terapi psikologi lain (Castillo-Perez dkk., 2010).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi musik dapat menurunkan depresi dan meningkatkan kebahagiaan, begitu juga dengan terapi menulis. Terapi musik memiliki efek utama, yakni relaksasi. Sejalan dengan ini, Krout (2007) menjelaskan bahwa mendengarkan musik dapat membantu seseorang berelaksasi. Terapi menulis memiliki efek utama, yakni katarsis. Sejalan dengan ini, Qonitatin (2011) menemukan bahwa efek katarsis dalam kegiatan menulis merupakan modalitas utama dalam intervensi pada kasus depresi. Mendengarkan musik dapat meningkatkan performa dalam berbagai aktivitas, dimana dengan mendengarkan musik akan mempengaruhi *mood* dan selanjutnya mempengaruhi performa (Schellenber & Weiss, 2013). Mendengarkan musik juga dapat meningkatkan

ekspresi diri (Sausser & Waller, 2006), dimana kemampuan dalam mengekspresikan dapat membantu seseorang dalam menulis ekspesif. Relaksasi akan berpengaruh pada performa seseorang ketika menulis dan meningkatkan kualitas dari hasil tulisan karena dengan relaksasi maka akan timbul ketenangan dalam menulis (D'Sauza dkk., 2008). Pemaduan dua efek ini, yakni relaksasi dan katarsis diharapkan dapat meningkatkan efektivitas sebuah intervensi dalam menurunkan depresi dan meningkatkan kebahagiaan.

Fenomena yang telah dijabarkan di atas, melatarbelakangi peneliti menetapkan untuk mengkaji tentang depresi pada remaja. Remaja, khususnya remaja perempuan memiliki kemungkinan lebih besar mengalami depresi jika dibandingkan dengan remaja laki-laki. Tinggal di panti asuhan merupakan salah satu pemicu terjadinya depresi pada remaja. Remaja perempuan yang depresi dapat diasumsikan memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah. Terapi musik dan terapi menulis merupakan salah satu bentuk terapi yang dapat menurunkan tingkat depresi dan meningkatkan kebahagiaan. Terapi musik dan terapi menulis merupakan terapi yang sederhana, murah, dan keduanya memungkinkan untuk dikombinasi. Peneliti akhirnya memfokuskan penelitiannya untuk mengetahui efektivitas terapi musik dan terapi menulis serta kombinasi dari kedua terapi untuk menurunkan depresi dan meningkatkan kebahagiaan pada remaja perempuan yang tinggal di panti asuhan.

1.2. Rumusan Masalah

Penjabaran latar belakang masalah di atas menjadi dasar dari penyusunan rumusan masalah. Adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

- a. Apakah ada perbedaan efektivitas antara terapi musik, terapi menulis, dan terapi kombinasi antara terapi musik dan terapi menulis untuk menurunkan depresi dan meningkatkan kebahagiaan pada remaja perempuan yang tinggal di panti asuhan?
- b. Apakah terapi musik efektif untuk menurunkan depresi dan meningkatkan kebahagiaan pada remaja perempuan yang tinggal di panti asuhan?
- c. Apakah terapi menulis efektif untuk menurunkan depresi dan meningkatkan kebahagiaan pada remaja perempuan yang tinggal di panti asuhan?
- d. Apakah terapi kombinasi antara terapi musik dan terapi menulis efektif untuk menurunkan depresi dan meningkatkan kebahagiaan pada remaja perempuan yang tinggal di panti asuhan?

1.3. Signifikansi Penelitian

Data depresi pada remaja termasuk tinggi, yakni 8% - 20% dari keseluruhan penduduk berusia remaja di dunia. Masalah emosi ini menyebabkan remaja mengalami kesulitan dalam bidang akademik, munculnya perilaku bunuh diri, hendaya sosial, dan penyalahgunaan zat (Naicke dkk., 2013). Penelitian tentang depresi pada seluruh rentang usia menunjukkan bahwa angka kejadian depresi pada anak lebih kecil dari angka kejadian depresi pada orang dewasa, yang mengejutkan adalah angka kejadian depresi meningkat pada remaja dan lebih

banyak jika dibandingkan dengan angka kejadian depresi pada orang dewasa (Durand & Barlow, 2003). Angka kejadian gangguan depresi pada remaja tergolong tinggi, gangguan distimik dan gangguan depresi mayor meningkat seiring dengan peningkatan usia remaja. Depresi pada remaja usia 13 - 14 tahun sebesar 8,4% dan meningkat pada usia 17 - 18, yakni 15,4%. Penafisan depresi di negara maju disarankan untuk dilakukan pada remaja yang berusia antara 12 - 18 tahun sehingga intervensi dapat dilakukan sejak awal sebelum menjadi masalah ketika remaja beranjak dewasa (Zenlea dkk., 2014). Data ini mengarah pada pentingnya melakukan penelitian tentang depresi pada remaja, mengingat kejadian depresi pada remaja relatif tinggi dan dampak dari kondisi depresi bisa mengakibatkan remaja memiliki masalah di berbagai aspek kehidupannya. Penelitian yang berfokus pada intervensi atau penanganan pada kasus depresi penting untuk dilakukan.

Remaja perempuan memiliki level depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki (Haugarad, 2001). Lebih banyak remaja perempuan yang mengalami depresi daripada remaja laki-laki (Carr, 2001). Hipotesis berkembang tentang penyebab perbedaan ini salah satunya adalah yang menyebabkan perbedaan kejadian depresi pada remaja perempuan dan remaja laki-laki adalah efek dari perubahan hormonal pada remaja perempuan dan tuntutan peran yang berbeda antara remaja perempuan dan laki-laki. Remaja perempuan dituntut untuk berperilaku sesuai peran gendernya dan peran femininnya. Stereotipe terkait peran gender dan peran feminin berhubungan dengan peningkatan resiko depresi (Haugaard, 2001). Pemaparan ini mengarah pada pentingnya untuk melakukan penelitian tentang depresi pada kalangan remaja khususnya remaja perempuan.

Tinggal di panti asuhan merupakan salah satu determinan depresi pada remaja, karena tinggal di panti asuhan memicu stres. Sejalan dengan ini, hubungan antara stres dan depresi juga menguatkan pernyataan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan lebih rentan depresi. Penelitian menunjukkan bahwa peristiwa hidup yang menimbulkan stres dan tingkat stres yang tinggi merupakan salah satu determinan depresi (Durand & Barlow, 2003; Nevid dkk., 2003; Haugard, 2001). Remaja yang tinggal di panti asuhan mengalami stres dengan kategori sedang (Kristanti, 2013). Tinggal di panti asuhan merupakan salah faktor resiko depresi, hal ini mengarah pada pentingnya melakukan penelitian tentang depresi pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

Tingginya tingkat depresi akan mengakibatkan turunnya tingkat kebahagiaan seseorang. Orang yang depresi cenderung memandang dirinya negatif dan memandang sekitar secara negatif sehingga menghasilkan afek yang negatif juga. Kebahagiaan bisa diprediksi menggunakan tingkat afek positif dan afek negatif. Tingginya afek positif dan rendahnya afek negatif bisa memprediksi kebahagiaan (Valiant, 1993). Dominasi dari afek negatif pada orang yang mengalami depresi inilah yang menyebabkan kebahagiaan mereka berkurang. Kesimpulan ini didukung oleh sebuah hasil penelitian yang menunjukkan bahwa depresi dan kebahagiaan berkorelasi negatif (Cheng & Furnham, 2003). Kontinum kebahagiaan-depresi merupakan aspek yang penting untuk diteliti. Kebahagiaan dan depresi yang terdapat dalam satu kontinum berdampak positif pada penelitian, karena dengan memahami kedua aspek ini sebagai kontinum tunggal maka hasil penelitian bisa lebih beragam penelitian bisa diarahkan pada terapi untuk menurunkan tingkat depresi dan sekaligus meningkatkan kebahagiaan (Wood

dkk., 2010). Korelasi negatif antara depresi dan kebahagiaan dapat digunakan sebagai dasar yang kuat untuk meneliti dua variabel ini secara bersamaan pada subjek yang sama.

Terapi musik dalam seting kelompok atau individual dapat menurunkan gejala depresi (Hsu & Lai, 2004; Teague dkk., 2006 dalam Schwantes dkk., 2014). Orang yang mendapat diagnosis gangguan depresi mayor menunjukkan penurunan tingkat depresi yang bertahan selama 4 minggu setelah mengikuti program intervensi terapi menulis, dalam hal ini melakukan kegiatan *expressive writing* (Krpan dkk., 2013). Terapi musik dan terapi menulis efektif untuk menurunkan tingkat depresi. Kegiatan menulis dan mendengarkan musik juga bisa meningkatkan kebahagiaan seseorang. Kegiatan di waktu senggang adalah sumber kebahagiaan, mendengarkan musik merupakan salah satu kegiatan yang dapat meningkatkan kebahagiaan (Hills & Argyle, 1998). Menulis tentang kisah hidup dapat meningkatkan *mood* positif (Burton & King, 2004). Terapi musik dan terapi menulis efektif untuk menurunkan depresi dan meningkatkan kebahagiaan, terapi ini relatif sederhana dan murah sehingga penelitian tentang efektivitas terapi ini dalam menurunkan depresi dan meningkatkan kebahagiaan penting untuk dilakukan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi musik dapat menurunkan tingkat depresi dan meningkatkan kebahagiaan, begitu juga dengan terapi menulis. Terapi musik memiliki efek utama, yakni relaksasi. Sejalan dengan ini, Krout (2007) menjelaskan bahwa mendengarkan musik dapat membantu seseorang berelaksasi. Terapi menulis memiliki efek utama, yakni katarsis. Sejalan dengan ini, Qonitatin (2011) menemukan bahwa efek katarsis dalam

kegiatan menulis merupakan modalitas utama dalam intervensi pada kasus depresi. Mendengarkan musik dapat meningkatkan performa dalam berbagai aktivitas, dimana dengan mendengarkan musik akan mempengaruhi *mood* dan selanjutnya mempengaruhi performa (Schellenber & Weiss, 2013). Mendengarkan musik juga dapat meningkatkan ekspresi diri (Sausser & Waller, 2006), dimana kemampuan dalam mengekspresikan dapat membantu seseorang dalam menulis ekspresif. Relaksasi akan berpengaruh pada performa seseorang ketika menulis dan meningkatkan kualitas dari hasil tulisan kerana dengan relaksasi maka akan timbul ketenangan dalam menulis (D'Sauza dkk., 2008). Pemaduan dua efek ini, yakni relaksasi dan katarsis diharapkan dapat meningkatkan efektivitas sebuah intervensi dalam menurunkan depresi dan meningkatkan kebahagiaan. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena belum ada penelitian yang menguji tentang efektivitas kedua terapi ini jika dikombinasikan.

Peneliti-peneliti terdahulu menyimpulkan bahwa terapi musik dan terapi menulis menunjukkan efek yang menjanjikan untuk mengatasi masalah-masalah psikologi, dimana salah satunya adalah depresi. Para peneliti terdahulu juga menyarankan untuk melakukan penelitian terkait efektivitas dari terapi musik dan terapi menulis dalam seting yang berbeda. Musik mempengaruhi pikiran dan tubuh dalam banyak cara, termasuk emosi subjektif dan taraf perasaan. Musik merupakan salah satu prosedur terapi yang menjanjikan untuk membantu pasien dengan masalah-masalah psikiatri, misalnya depresi. Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa terapi musik efektif dalam mengatasi masalah-masalah psikiatri, misalnya depresi, demensia, penyalahgunaan obat dan sebagainya

(Solanki dkk., 2013). Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian yang akan dilakukan akan menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen untuk mengetahui efektivitas terapi musik untuk menurunkan depresi dan meningkatkan kebahagiaan. Terapi musik juga akan dikombinasikan dengan terapi lain, yakni terapi menulis.

Musik aman, tidak mahal, dan mudah digunakan oleh pasien yang menderita depresi. Mendengarkan secara individual dapat dilakukan secara mandiri dan terbukti mampu menurunkan tingkat depresi. Musik *baroque* dan beberapa jenis dari gubahan Mozart memiliki efek yang konklusif bagi pasien depresi (Castillo-Perez dkk., 2010). Penelitian yang dilakukan Castillo-Perez dkk. (2010) menguji efektivitas terapi musik dan dibandingkan dengan psikoterapi pada pasien depresi. Subjek penelitiannya adalah pasien depresi berusia dewasa yang merupakan pasien dari rumah sakit. Musik yang digunakan adalah musik klasik dan musik *baroque*. Desain eksperimen yang digunakan adalah *pre-post test design without control group*. Peneliti yang akan diadakan akan mengambil subjek remaja putri yang tinggal di panti asuhan dengan desain eksperimen *pre-post test with control group*. Subjek penelitian akan diperdengarkan musik yang sama, yakni musik klasik dan *baroque*. Variabel yang diteliti tidak hanya depresi, dalam penelitian yang akan diadakan kebahagiaan subjek juga akan diteliti. Terapi musik juga akan dikombinasikan dengan terapi menulis, yakni menulis ekspresif dan menulis positif.

Menulis dapat digunakan sebagai intervensi awal untuk membantu pasien dengan masalah psikologis. Menulis dapat dikombinasikan dengan terapi lain, sehingga dapat meningkatkan efek dari terapi menulis (Bugg dkk., 2009).

Penelitian Bugg dkk (2009) meneliti tentang efektivitas terapi menulis, yakni menulis ekspresif untuk membantu pasien yang mengalami *post-traumatic stress disorder* (PTSD) dengan subjek yang berusia 18 - 65 tahun yang mengalami kecelakaan pada periode 2005 - 2006. Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen *pre-post test with group control*. Penelitian yang akan dilakukan ingin menguji efektivitas terapi menulis, yakni menulis ekspresif dan menulis positif untuk menurunkan depresi dan meningkatkan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Terapi menulis pada penelitian ini juga akan diuji efektivitasnya jika dikombinasikan dengan terapi musik.

Menulis dapat memfasilitasi perkembangan diri dan menurunkan tingkat isolasi pada remaja penderita HIV yang mengalami masalah emosional. Menulis merupakan intervensi yang murah dan mudah direplikasi, sehingga dapat digunakan untuk membantu remaja dengan masalah psikologi lainnya (Fair dkk., 2012). Fair dkk. (2012) implikasi menulis kreatif terhadap tingkat isolasi pada remaja yang mengidap HIV dengan menggunakan pendekatan longitudinal dimana penelitian berlangsung sejak 2009 hingga 2011. Penelitian yang akan dilakukan bertujuan untuk meneliti tentang efektivitas terapi menulis, yakni menulis ekspresif dan menulis positif untuk menurunkan depresi dan meningkatkan kebahagiaan pada remaja perempuan yang tinggal di panti asuhan. Penelitian ini juga akan menguji efektivitas terapi menulis jika dikombinasikan dengan terapi musik.

Paragraf-paragraf di atas menunjukkan bahwa remaja perempuan yang tinggal di panti asuhan rentan mengalami depresi dan terapi musik dan menulis adalah pilihan intervensi yang murah, sederhana dan mudah diaplikasikan untuk

mengatasi masalah-masalah psikologis. Gagasan mengenai kemungkinan dikombinasikannya terapi menulis dengan terapi lain, membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan mengetahui efektivitas dari terapi musik dan terapi menulis dan terapi kombinasi antara terapi musik dan terapi menulis untuk menurunkan depresi dan meningkatkan kebahagiaan. Pemaparan ini akhirnya mengarah pada kesimpulan bahwa penelitian tentang efektivitas terapi musik dan terapi menulis serta kombinasinya untuk menurunkan depresi dan meningkatkan kebahagiaan pada remaja perempuan yang tinggal di panti asuhan penting untuk dilakukan.

1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang efektivitas terapi musik dan terapi menulis serta terapi kombinasi antara terapi musik dan terapi menulis dalam menurunkan tingkat depresi dan meningkatkan kebahagiaan pada remaja perempuan yang tinggal di panti asuhan. Adapun secara rinci tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Perbedaan efektivitas antara terapi musik, terapi menulis, dan terapi kombinasi antara terapi musik dan terapi menulis untuk menurunkan depresi pada remaja perempuan yang tinggal di panti asuhan.
2. Efektivitas terapi musik untuk menurunkan depresi dan meningkatkan kebahagiaan pada remaja perempuan yang tinggal di panti asuhan.
3. Efektivitas terapi menulis untuk menurunkan depresi dan meningkatkan kebahagiaan pada remaja perempuan yang tinggal di panti asuhan.

4. Efektivitas terapi kombinasi antara terapi musik dan terapi menulis untuk menurunkan depresi dan meningkatkan kebahagiaan pada remaja perempuan yang tinggal di panti asuhan.

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan memberikan manfaat secara teoritis dan praktis. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1.5.1. Manfaat Teoritis

1. Menambah kekayaan khasanah penelitian psikologi khususnya intervensi klinis, yakni modalitas terapi musik dan terapi menulis serta terapi kombinasi keduanya untuk menurunkan tingkat depresi pada remaja perempuan yang tinggal di panti asuhan. Pengetahuan tentang modalitas terapi musik dan menulis serta kemungkinan kedua terapi dikombinasikan sebagai upaya eklektik dalam terapi psikologis, merupakan nilai tambah dari penelitian ini yang diharapkan mampu menjadi salah satu pilihan dalam penanganan kasus psikologi di ranah klinis. Terapi-terapi yang diteliti relatif mudah dan sederhana dalam pelaksanaannya sehingga memungkinkan untuk diteliti efektivitasnya dalam *setting* yang beragam.
2. Menambah kekayaan khasanah penelitian dalam psikologi positif, yakni kebahagiaan dan modalitas terapi musik dan terapi menulis serta terapi kombinasi antara terapi musik dan terapi menulis untuk meningkatkan kebahagiaan. Temuan penelitian tentang efek dari terapi musik, terapi menulis dan terapi kombinasi antara terapi musik dan terapi menulis yang relatif

sederhana dalam penerapannya diharapkan mampu menjadi bahan kajian dalam penelitian-penelitian lain.

1.5.2. Manfaat Praktis

1. Menjadi bahan pertimbangan dalam melakukan intervensi klinis pada klien yang mengalami depresi, yakni bisa memanfaatkan modalitas dari terapi musik dan terapi menulis serta terapi kombinasi antara terapi musik dan terapi menulis.
2. Terapi yang diimplementasikan relatif sederhana dalam pelaksanaannya sehingga dapat diterapkan dalam berbagai setting permasalahan psikologis.
3. Kegiatan mendengarkan musik dan menulis merupakan kegiatan yang sederhana, diharapkan temuan penelitian tentang jenis musik, durasi mendengarkan, cara menulis bisa menjadi saran bagi awam yang mengalami masalah psikologis ringan, misalnya stres. Kegiatan mendengarkan musik dan menulis juga dapat meningkatkan kebahagiaan, diharapkan temuan penelitian dapat diaplikasikan oleh awam untuk meningkatkan kebahagiaannya.