

**Sandra Yunita. (5120067). Program Kesehatan Vokal dalam Menyanyi Berpaduan Suara untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis.** Skripsi. Sarjana Strata I. Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Surabaya (2016).

## INTISARI

Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Paduan Suara Universitas Surabaya memiliki tingkat kesejahteraan psikologis menengah ke bawah. Hasil observasi dan wawancara terhadap lima orang anggota menyatakan adanya kebiasaan perilaku bernyanyi yang kurang sehat pada saat latihan rutin secara mandiri yang menurunkan kesejahteraan psikologis anggota tersebut. Program kesehatan vokal dirancang untuk memperbaiki perilaku bernyanyi pada anggota UKM Paduan Suara. Program ini berisi persiapan bernyanyi dan cara menjaga vokal agar tetap sehat sehingga mendukung produksi suara secara optimal. Individu mengalami sendiri setiap aktivitas, mengatur jadwal keseharian dengan jadwal latihan yang telah disepakati, saling membantu satu sama lain, terus berkembang dengan pengetahuan yang diberikan, mengetahui tujuan setiap kegiatan dengan jelas, serta menilai dan menerima diri akan kegiatan yang telah dilakukannya, yang akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program kesehatan vokal dalam menyanyi berpaduan suara terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menjadi anggota UKM Paduan Suara. Subjek penelitian ini adalah 26 anggota UKM Paduan Suara yang berusia antara tujuh belas hingga sembilan belas tahun dan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis menengah ke bawah. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen berbentuk *randomized pretest-posttest control group design*. Data penelitian dianalisis menggunakan uji beda *independent sample T-test* dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) for Windows* versi 16.0.

Hasil penelitian ini menemukan adanya perbedaan skor kesejahteraan psikologis yang signifikan antara kelompok penyanyi yang tidak mendapat program kesehatan vokal dan yang mendapat program kesehatan vokal ( $p = 0,002$ ). Selain itu, program kesehatan vokal memiliki efek yang besar ( $d = 1,19$ ) untuk meningkatkan skor kesejahteraan psikologis. Program kesehatan vokal dalam menyanyi berpaduan suara terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Meskipun demikian, hanya dua aspek yang meningkat secara signifikan, yaitu aspek *personal growth* dan *positive relations with other*. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan model perlakuan lain yang dapat meningkatkan aspek-aspek kesejahteraan psikologis.

**Kata kunci:** kesehatan vokal, paduan suara, menyanyi, kesejahteraan psikologis