

Rizky Ardi Purnama. (5120021). Pengaruh *Music Therapy* Terhadap Tingkat *Happiness* Mahasiswa Usia Remaja Akhir Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Skripsi. Sarjana Strata I. Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Surabaya (2016).

INTISARI

Terapi musik tipe *receptive* terbukti mampu meningkatkan *happiness* seseorang. Terapi musik yang digunakan dalam penelitian ini mengadaptasi metode *Guided Imagery Music Therapy* bertujuan untuk menstimulus kepekaan partisipan melalui pengalaman partisipan selama mendengarkan musik dan dipandu oleh terapis. Penelitian ini ingin mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari *music therapy* terhadap tingkat *happiness* mahasiswa.

Metode dan desain penelitian ini adalah *One Group Pre-test* dan *Post-test*. Partisipan pada penelitian ini berjumlah lima orang mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yang memiliki tingkat *happiness* rendah dan sedang yang 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 yang artinya skor *post-test* lebih besar dibandingkan skor *pre-test*. Dengan demikian ada peningkatan skor *happiness* setelah mengikuti *treatment*. Namun secara *statistic* tidak ada pengaruh yang signifikan dari *music therapy* terhadap tingkat *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, *happiness*, terapi musik, *Guided Music Imagery*, *oxford happiness questionnaire*