

## Terapi Musik untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan *Subjective Well-Being* pada Dewasa Awal yang Memiliki Riwayat Perceraian Orang Tua

Akta Ririn Aristawati<sup>1</sup>, Tatik Meiyuntariningsih<sup>2</sup>, Ananda Putri<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

<sup>1</sup>akta\_ririn@untag-sby.ac.id, <sup>2</sup>tatikmeiyun@untag-sby.ac.id, <sup>3</sup>anandap1408@gmail.com

### Article History:

#### Received

19/03/2022

#### Revised

07/04/2022

#### Accepted

12/04/2022

#### Published

20/06/2022

**Abstract:** The increase in divorce cases that occur in Indonesia from year to year has caused many victims, one of them is children. The majority of children who have a history of parental divorce can have high stress and low subjective well-being. One form of effective treatment is music therapy. This study uses an experimental quantitative approach with a pretest-posttest control group design. The subjects in this study were divided into two groups consisting of 5 subjects in the experimental group and 5 subjects in the control group. Data were obtained through two scales, namely the stress scale and the subjective well-being scale. This study used an independent sample t-test with p value = 0.028 ( $p < 0.05$ ) for stress and  $p = 0.008$  ( $p < 0.05$ ) for subjective well-being. These results indicate that there are significant differences in the control and experimental groups. Thus, it can be concluded that music therapy is effective for reducing stress and increasing subjective well-being significantly in early adults who have a history of parental divorce.

**Keywords:** Adults, Broken Home, Music Therapy, Stress, Subjective Well-Being

**Abstrak:** Peningkatan kasus perceraian yang terjadi di Indonesia dari tahun ke tahun menimbulkan banyak korban salah satunya anak. Mayoritas anak yang memiliki riwayat perceraian orang tua dapat memiliki stres tinggi dan *subjective well-being* yang rendah. Salah satu bentuk penanganan yang efektif ialah terapi musik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design*. Subjek dalam penelitian ini terbagi menjadi dua kelompok yang terdiri dari 5 subjek kelompok eksperimen dan 5 subjek kelompok kontrol. Data diperoleh melalui dua skala yaitu skala stres dan skala *subjective well-being*. Penelitian ini menggunakan uji *independent sample t-test* dengan nilai  $p=0,028$  ( $p<0,05$ ) untuk stres dan nilai  $p=0,008$  ( $p<0,05$ ) untuk *subjective well-being*. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok kontrol dan eksperimen. Sehingga, dapat disimpulkan, terapi musik efektif untuk menurunkan stres dan meningkatkan *subjective well-being* secara signifikan pada dewasa awal yang memiliki riwayat perceraian orang tua.

**Kata Kunci:** Dewasa Awal, Perceraian, Stres, Subjective Well-Being, Terapi Musik



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

### Pendahuluan

Perceraian merupakan peristiwa yang sering terjadi di Indonesia. Akhir – akhir ini kasus perceraian di Indonesia mengalami peningkatan yang cukup signifikan dari tahun ke tahun.

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2017, kasus perceraian di Indonesia berada pada angka 415.510 kasus. Pada tahun 2018, kasus perceraian mengalami peningkatan menjadi 444.358 kasus. Pada tahun 2019, kasus perceraian juga mengalami peningkatan menjadi 480.618 kasus. Sedangkan sampai dengan bulan Agustus 2020, jumlah perceraian di Indonesia telah mencapai angka 306.688 kasus. Ini artinya, peningkatkan jumlah kasus perceraian dari tahun ke tahun yang cukup signifikan, membuat dampak yang cukup besar bagi keluarga itu sendiri. Tak hanya berdampak pada suami dan istri, namun juga sangat berdampak pada anak dalam keluarga tersebut.

Salah satu dampak terbesar dari peristiwa perceraian orang tua adalah anak (Mudaim & Linarto, 2020). Anak akan merasakan kurangnya kasih sayang serta kurangnya perhatian dari kedua orang tuanya. Hal ini disebabkan oleh keadaan orang tua yang sibuk dalam mengurus dirinya sendiri akibat konflik batin masing – masing (Hasanah dkk, 2017). Perceraian juga dapat membuat anak menarik diri dari lingkungannya karena merasa malu atas peristiwa yang dialami oleh kedua orangtuanya. Sebagian besar anak yang menjadi korban perceraian orang tua merasa kurang diperhatikan, mudah marah, sedih, tersinggung, kesal, kesepian, bahkan beberapa anak akan berperilaku ke arah negatif sebagai bentuk pelampiasan kekesalannya. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Aziz dalam Hafiza dan Mawarpury (2018) yang mengatakan bahwa anak yang menjadi korban perceraian orang tua cenderung memiliki perilaku negatif seperti tidak sopan, tidak memiliki motivasi untuk belajar terutama pada mereka yang tidak mempunyai figur pengganti orang tua di lingkungannya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Utami dalam Kona dkk (2019), mengatakan bahwa setelah enam tahun pasca perceraian orang tua, anak akan tumbuh dengan kecenderungan memiliki perasaan sepi, tidak bahagia, tidak memiliki rasa aman dan nyaman. Peristiwa ini akan sangat berdampak bagi anak terhadap aspek akademis, kesehatan, maupun psikologisnya, terutama saat masa dewasa awal. Pada masa dewasa awal, anak yang berasal dari keluarga *broken home* akan sangat terdampak kondisi psikologisnya (Santrock, 2011). Pada masa dewasa awal, individu yang memiliki riwayat perceraian orang tua, cenderung memiliki kualitas hidup (*well-being*) yang lebih rendah (Amato dan Keith, dalam Azra, 2017). Hal ini ditunjukkan dengan rasa tidak percaya diri, kurang mampu menjalin interaksi sosial, serta menunjukkan performansi kerja yang kurang maksimal.

Rasa tidak percaya diri yang timbul akibat riwayat perceraian orang tua dapat membuat seseorang takut untuk berkomitmen pada jenjang hubungan yang lebih serius yaitu pernikahan (Azra, 2017). Menurut Santrock (2012), salah satu tugas perkembangan individu pada masa

---

dewasa awal adalah menikah. Selain itu, dampak lain dari perceraian ialah munculnya berbagai macam emosi yang dialami individu selama proses perceraian orang tua dapat membuat perubahan suasana hati yang tidak stabil. Hal ini dapat membuat *subjective well-being* seseorang menurun atau berkurang (Dewi & Utami, 2008).

*Subjective well-being* merupakan gambaran luas yang mengacu pada semua bentuk mengenai evaluasi kehidupan seseorang atau pengalaman emosionalnya, seperti kepuasan, afek positif, dan rendahnya afek negatif (Diener, Oishi, & Lucas, 2015). Menurut Mooney, Oliver, & Smith (dalam Rahayu, 2018), seseorang yang berasal dari keluarga bercerai memiliki *subjective well-being* yang rendah dibandingkan dengan remaja dari keluarga utuh. Tingginya *subjective well-being* seseorang dapat terlihat ketika individu memiliki rasa percaya diri, cenderung merasakan kebahagiaan, kasih sayang, jarang merasakan kesedihan dan amarah. Seseorang yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi dapat pula mengontrol emosinya dan mampu menghadapi berbagai peristiwa dengan lebih baik. Sebaliknya, seseorang dikatakan memiliki *subjective well-being* yang rendah ketika ia cenderung memiliki afek negatif seperti merasa tidak bahagia, kesepian, mengalami kecemasan dan memiliki perasaan tidak aman. Seseorang yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah tidak mampu mengontrol emosinya dan menganggap bahwa peristiwa – peristiwa yang terjadi dalam hidupnya merupakan suatu hal yang tidak menyenangkan. Hal inilah yang menyebabkan timbulnya emosi yang tidak menyenangkan seperti, kecemasan, stres dan kemarahan (Myers dan Diener dalam Tyas & Savira, 2017).

Schiffirin dan Nelson (dalam Dewi & Nasywa, 2019), mengungkapkan bahwa *subjective well-being* juga memiliki hubungan dengan tingkat stres. Seseorang yang memiliki tingkat stres yang tinggi dapat memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah. Sebaliknya, seseorang yang memiliki tingkat stres yang rendah, dapat memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi. Stres merupakan kondisi yang disebabkan karena adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis maupun sosial individu tersebut (Sarafino, 2006). Sedangkan menurut Sarafino dan Smith (2011), stres juga dapat diartikan sebagai tekanan internal maupun eksternal yang menyebabkan munculnya reaksi fisiologis dan psikologis. Seseorang yang sedang mengalami stres dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu aspek biologis (berupa gejala fisik), dan aspek psikologis yang terdiri dari gejala kognisi (pikiran), gejala emosi dan gejala tingkah laku. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi stres seseorang, salah satunya ialah faktor lingkungan. Kejadian – kejadian besar seperti perceraian orang tua, menghadapi konflik – konflik yang terjadi di lingkungan keluarga dapat membuat seseorang memiliki tingkat stres yang tinggi.

Dengan demikian, peneliti melakukan studi pendahuluan terhadap kelompok dewasa awal yang memiliki riwayat perceraian orang tua melalui wawancara. Berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa individu dewasa awal yang memiliki riwayat perceraian orang tua di sekeliling peneliti, ditemukan bahwa adanya perilaku – perilaku yang mengarah pada rendahnya *subjective well-being*. Adapun perilaku yang ditunjukkan seperti, merasa kecewa dengan keadaan kedua orangtua yang bercerai, trauma akan pernikahan, malu mengakui keadaan orangtua yang telah bercerai. Selain itu, terdapat beberapa perilaku yang ditunjukkan yang mengarah pada stres seperti, malas mengerjakan hal – hal penting, merasa sedih yang berlebihan, mudah marah saat beberapa orang menanyakan kabar orang tua atau keluarganya dan hilangnya konsentrasi merupakan perilaku yang mengarah pada stres.

Tingginya stres dan rendahnya *subjective well-being* yang tidak segera diatasi dengan tepat akan membuat masalah yang lebih berbahaya di kemudian hari. Oleh sebab itu sangat diperlukan penanganan psikologis yang tepat untuk menurunkan stres dan meningkatkan *subjective well-being* pada dewasa awal yang memiliki riwayat perceraian orang tua. Menurut Hardjana (dalam Sari & Yani, 2017), terdapat beberapa metode untuk menurunkan stres diantaranya, pendekatan farmakologis, perilaku, kognitif, meditasi, hypnosis, dan terapi musik. Salah satu bentuk penanganan stres yang dinilai efektif ialah terapi musik. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo dkk (2018), terapi musik dapat menurunkan tingkat stres akademik pada siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh. Di samping itu, terapi musik juga dinilai dapat meningkatkan *subjective well-being*, karena dinilai mudah, murah, efektif dan efisien (Imam Shofi'i, 2021).

Terapi musik adalah suatu profesi di bidang kesehatan yang menggunakan musik dan aktivitas musik untuk mengatasi berbagai masalah dalam aspek fisik, psikologis, kognitif dan kebutuhan sosial individu yang mengalami cacat fisik (*The American Music Therapy Association*, 1997). Selain itu, menurut Djohan (2006), terapi musik merupakan suatu terapi yang menggunakan media musik sebagai penyalur permasalahan maupun emosi yang bersifat nonverbal. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Yani (2017) juga membuktikan bahwa terapi musik klasik dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI) di Bengkulu. Tak hanya itu dalam penelitian yang dilakukan oleh Imam Shofi'i (2021), mengatakan bahwa terapi musik efektif untuk meningkatkan *subjective well-being* pada lansia di Wilayah Puskesmas Modung.

Hal ini membuktikan bahwa terapi musik efektif untuk menurunkan stres dan meningkatkan *subjective well-being* seseorang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Terapi Musik untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan *Subjective*

*Well-Being* pada Dewasa Awal yang Memiliki Riwayat Perceraian Orang Tua”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas terapi musik dalam menurunkan stres dan meningkatkan *subjective well-being* pada dewasa awal yang memiliki riwayat perceraian orang tua.

### Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen. Hal ini ditujukan untuk mengukur efektifitas terapi musik untuk menurunkan stres dan meningkatkan *subjective well-being* pada dewasa awal yang memiliki riwayat perceraian orang tua. Desain penelitian ini ialah *pretest-posttest control group design* dimana akan ada dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 1.  
Rancangan Penelitian

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	O1	X	O2
Kontrol	O1	-	O2

Keterangan:

O1 = Pengisian skala stres dan *subjective well-being* sebelum perlakuan

O2 = Pengisian skala stres dan *subjective well-being* setelah perlakuan

X = Intervensi (Terapi Musik)

Pada tahap awal, pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara terhadap beberapa subjek. Adapun pengambilan data *pretest* dan *posttest* dilakukan terhadap seluruh subjek dengan menggunakan 2 (dua) skala yaitu skala stres dan *subjective well-being*. Skala stres dirancang berdasarkan teori stres dari Sarafino yang terdiri dari 32 aitem dengan koefisien reliabilitas  $\alpha=0.93$ . Sedangkan, skala *subjective well-being* dirancang berdasarkan teori *subjective well-being* dari Diener yang terdiri dari 20 item dengan koefisien reliabilitas  $\alpha=0.94$ .

Peneliti menyebarkan skala ke 35 orang yang memiliki riwayat perceraian orang tua dengan rentang usia 19 hingga 24 tahun. Dari 35 skala yang disebarkan, peneliti mendapat *feedback* sebanyak 32 data. Pengambilan subjek didasarkan pada subjek yang memiliki skor stres berkategori tinggi hingga sedang dan skor *subjective well-being* dengan kategori rendah hingga sedang. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa ada 10 subjek yang sesuai dengan kriteria tersebut, yang terbagi menjadi 2 (dua) kelompok, yakni 5 (lima) subjek sebagai kelompok eksperimen dan 5 (lima) subjek lainnya sebagai kelompok kontrol.

Intervensi yang diberikan ialah terapi musik yang mengacu pada teori Djohan (2006). Sebelum memberikan terapi musik kepada subjek, terlebih dahulu peneliti melakukan sesi

persiapan guna membangun hubungan yang hangat antara terapis dengan subjek. Terapi musik dirancang dalam 6 (enam) sesi dengan tema yang berbeda – beda yakni, sesi 1 *introduction and warming up*, sesi 2 *explore yourself*, sesi 3 *explore your fear and worry*, sesi 4 *positive image*, sesi 5 *people around you*, dan sesi 6 *build your strenght*. Setiap sesi berlangsung sekitar 120 – 150 menit. Terapi diberikan secara berkala, sehingga dalam pelaksanaannya terapis memberikan jeda waktu antara sesi satu ke sesi berikutnya. Adapun rincian dari pelaksanaan terapi musik dapat dilihat pada table 2 berikut ini:

Tabel 2.  
 Rangkaian Kegiatan

<b>Pertemuan</b>	<b>Tujuan</b>	<b>Tema Musik</b>
Pertemuan 1 ( <i>Introduction and Warming Up</i> )	Bertujuan untuk membangun hubungan yang akrab antara terapis, asisten terapis dan subjek. Pada pertemuan ini, terapis juga akan menjelaskan tentang terapi musik sehingga subjek dapat mengetahui dan memahami apa yang akan dilakukan selama proses terapi berlangsung.	Kitaro – Caravansary
Pertemuan 2 ( <i>Explore Yourself</i> )	Bertujuan untuk mengenalkan stresor yang akan ditampilkan pada subjek, sehingga terapis dalam mengenali diri subjek lebih dalam. Pada pertemuan ini diharapkan subjek dapat mengeluarkan emosi – emosi negatif yang dimiliki melalui instrumen – instrumen lagu yang ditampilkan.	Reaction – Music by J. Herman, Shocked Song, Diary Depresiku – Last Child, Laskar Pelangi – Nidji
Pertemuan 3 ( <i>Explore Your Fear and Worry</i> )	Bertujuan agar terapis dapat membantu subjek untuk mengetahui permasalahan dan perasaan subjek sehingga subjek dapat menemukan insight dari permasalahan yang dihadapinya.	Instrumen Sedih, Instrumen <i>Thunderstrom</i> , Bunda – Potret, Bahagia – GAC
Pertemuan 4 ( <i>Positive Image</i> )	Bertujuan agar terapis dapat membantu subjek untuk membangun perasaan positif dalam diri subjek. Terbangunnya perasaan positif dalam diri subjek dapat membantunya untuk menata permasalahan yang terjadi sehingga terapi ini dapat memberikan cara alternatif untuk menenangkan diri subjek.	Yiruma - River Flows In You, Reason – Autumn In My Heart, Manusia Kuat – Tulus
Pertemuan 5 ( <i>People Around You</i> )	Bertujuan untuk menyadarkan subjek bahwa masih ada orang – orang di sekitar subjek yang peduli terhadap dirinya. Sehingga, diharapkan subjek dapat membangun hubungan yang baik terhadap orang di sekitarnya	Canon In D – Pachelbel, A Thousand Years – Christina Perri (Piano Instrumental), Pelukku Untuk Pelikmu – Fiersa Besari, Kejar Mimpi – Maudy Ayunda
Pertemuan 6 ( <i>Build Your Strength</i> )	Bertujuan untuk menguatkan insight subjek sehingga, apabila subjek mengalami hal serupa di kemudian hari, ia dapat melakukan yang cara – cara yang telah dilakukan selama 6 hari terapi ini berlangsung. Pada pertemuan ini, terapis dapat membimbing subjek	Instrumen Inspiratif – Adventure, Merakit – Yura Yunita, Alhamdulillah – Opick ft, Amanda

---

untuk selalu mengingat Tuhan dan percaya bahwa ada Tuhan yang dapat membantunya melewati permasalahan yang sedang ia hadapi.

---

Adapun pengolahan data dalam penelitian ini adalah selisih antara skor *pretest* dan *posttest* di antara kelompok yang juga disebut sebagai *gain score*. *Gain score* pada tiap kelompok akan dibandingkan dan dilihat apakah terdapat perbedaan di antara keduanya atau tidak. Analisis data dilakukan dengan bantuan program *Statistic Package for Soscial* (SPSS) versi 25 for Windows. Apabila data terdistribusi normal dan homogen maka teknik analisis data yang digunakan ialah metode statistik parametrik dengan teknik *t-independent (two-sample t-test)*. Apabila data tidak terdistribusi normal maka teknik analisis data yang digunakan ialah metode statistik non-parametrik dengan teknik uji *Mann Whitney*.

Selain itu, hasil dari uji statistik yang diperoleh akan digunakan untuk menghitung *effect size* guna mengetahui tingkat efektifitas dari terapi musik yang diberikan terhadap perubahan nilai variabel stres dan *subjective well-being* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Perhitungan *effect size* akan dilakukan secara manual menggunakan rumus.

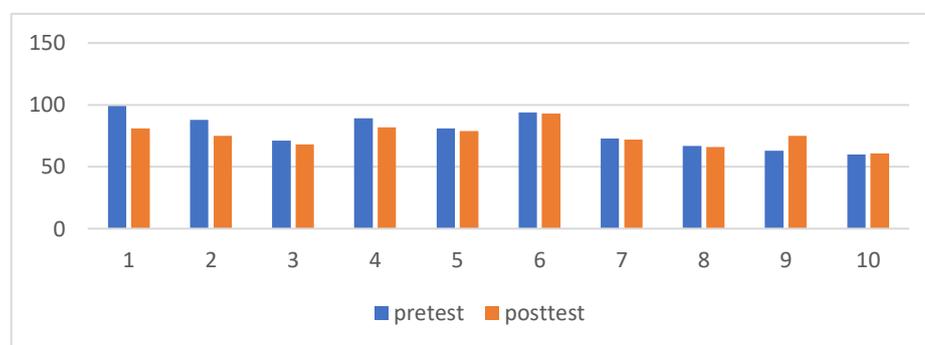
### Hasil

Berdasarkan hasil dari data yang diperoleh ditemukan bahwa sebanyak 4 orang (40%) memiliki tingkat stres yang tinggi, 3 orang (30%) memiliki tingkat stres yang sedang, dan 3 orang (30%) memiliki tingkat stres yang rendah. Di samping itu, sebanyak 1 orang (10%) memiliki tingkat *subjective well-being* yang sedang, 3 orang (30%) memiliki *subjective well-being* yang rendah, dan 6 orang (60%) memiliki *subjective well-being* yang rendah sekali.

Tabel 3.  
Deskripsi Data Skor Stres

No.	Nama	Kelompok	Skor Pre-test	Kategori	Skor Post-test	Kategori	Gain	Keterangan
1	AN	Eksperimen	99	Tinggi	81	Sedang	18	Menurun
2	C	Eksperimen	88	Tinggi	75	Sedang	13	Menurun
3	MR	Eksperimen	71	Sedang	68	Rendah	3	Menurun
4	SaR	Eksperimen	89	Tinggi	82	Sedang	7	Menurun
5	SiR	Eksperimen	81	Sedang	79	Sedang	2	Menurun
6	AV	Kontrol	94	Tinggi	93	Tinggi	1	Menurun
7	AM	Kontrol	73	Sedang	72	Sedang	1	Menurun
8	DM	Kontrol	67	Rendah	66	Rendah	1	Menurun
9	GF	Kontrol	63	Rendah	75	Sedang	12	Meningkat
10	MA	Kontrol	60	Rendah	61	Rendah	1	Meningkat

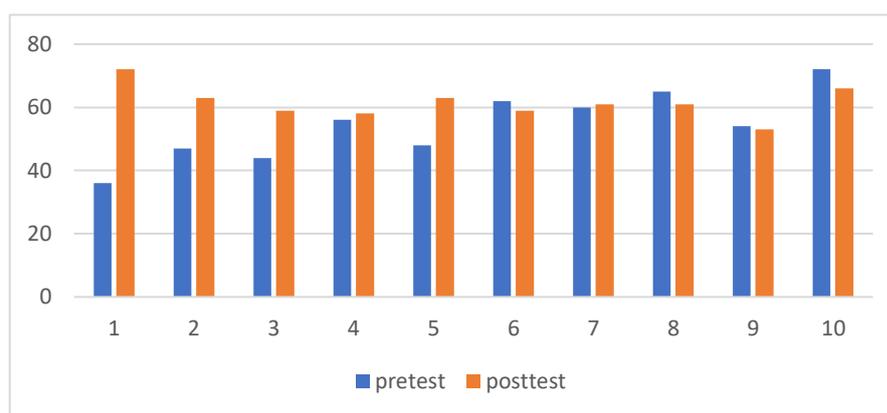
Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa subjek penelitian terdiri dari 10 dewasa awal yang terbagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing – masing terdiri dari 5 subjek. Jika dilihat dari perbedaan skor *pre-test* dan *post-test*, terjadi penurunan tingkat stres pada semua subjek eksperimen. Sedangkan, pada kelompok kontrol, terjadi penurunan sebanyak 3 subjek dengan kategori tetap dan peningkatan skor stres pada 2 subjek. Berdasarkan gambar 1, terlihat bahwa terlihat penurunan tingkat stres pada subjek eksperimen yakni subjek dengan nomor 1 sampai 5. Sedangkan, pada subjek dengan nomor 6 sampai 10 yakni kelompok kontrol, terjadi penurunan tingkat stres yang tidak begitu banyak sehingga masih dalam kategori yang sama baik pada *pretest* maupun *posttest*. Peningkatan skor stres juga sangat terlihat pada subjek dengan nomor 9.



Gambar 1. Grafik Skor Pre-test Post-test Stres

Tabel 4.  
 Deskripsi Data Skor *Subjective Well-Being*

No.	Nama	Kelompok	Skor Pre-test	Kategori	Skor Post-test	Kategori	Gain	Keterangan
1	AN	Eksperimen	36	Rendah sekali	72	Sedang	36	Meningkat
2	C	Eksperimen	47	Rendah sekali	63	Rendah	16	Meningkat
3	MR	Eksperimen	44	Rendah sekali	59	Rendah	15	Meningkat
4	SaR	Eksperimen	56	Rendah sekali	58	Rendah	2	Meningkat
5	SiR	Eksperimen	48	Rendah sekali	63	Rendah	15	Meningkat
6	AV	Kontrol	62	Rendah	59	Rendah	3	Menurun
7	AM	Kontrol	60	Rendah	61	Rendah	1	Meningkat
8	DM	Kontrol	65	Rendah	61	Rendah	4	Menurun
9	GF	Kontrol	54	Rendah sekali	53	Rendah sekali	1	Menurun
10	MA	Kontrol	72	Sedang	66	Rendah	6	Menurun



Gambar 2. Grafik Pre-test Post-test Subjective Well Being

Di samping itu, berdasarkan gambar 2, terlihat bahwa pada terjadi peningkatan *subjective well-being* pada subjek eksperimen yang ditunjukkan dengan grafik nomor 1 hingga 5. Sedangkan pada subjek kontrol dengan grafik nomor 6 hingga 10, terjadi penurunan pada hampir kelima subjek kecuali pada subjek dengan nomor 7 yang mana terjadi peningkatan *subjective well-being* yang tidak terlalu banyak. Secara detail, tabel 4 memperlihatkan perbedaan skor *pretest posttest subjective well-being* pada kelompok eksperimen dan kontrol. Seluruh subjek pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan *subjective well-being* disertai dengan kategori yang meningkat juga. Sedangkan, pada subjek kontrol terdapat 1 subjek mengalami peningkatan *subjective well-being* namun masih dengan kategori yang tetap. Sebaliknya, keempat subjek kontrol mengalami penurunan *subjective well-being* dengan penurunan yang beragam.

Tabel 5.

Hasil Uji Normalitas Skala Stres dan SWB Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Variabel	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk	Keterangan
		Sig.	Sig.	
Stres	Pre-test Eksperimen	0,200	0,926	Distribusi data normal
	Post-test Eksperimen	0,200	0,354	Distribusi data normal
	Pre-test Kontrol	0,200	0,205	Distribusi data normal
	Post-test Kontrol	0,200	0,530	Distribusi data normal
SWB	Pre-test Eksperimen	0,200	0,898	Distribusi data normal
	Post-test Eksperimen	0,161	0,245	Distribusi data normal
	Pre-test Kontrol	0,200	0,980	Distribusi data normal
	Post-test Kontrol	0,200	0,707	Distribusi data normal

Sebelum melakukan uji beda antara kedua variabel, terlebih dahulu peneliti melakukan uji normalitas dan uji homogenitas untuk mengetahui teknik analisis yang dapat digunakan. Adapun hasil yang diperoleh dari uji normalitas dapat dilihat pada tabel 5. Berdasarkan tabel 5, dapat terlihat bahwa seluruh distribusi data normal karena baik menurut *Kolmogorov-Smirnov* maupun

*Shapiro-Wilk* memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Setelah dilakukan uji normalitas, uji homogenitas juga dapat menentukan teknik analisis yang dapat digunakan untuk menganalisis data pada penelitian ini. Adapun hasil yang diperoleh dari uji homogenitas dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6.  
Uji Homogenitas Stres dan SWB Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Variabel	Levene's Test		Keterangan
	Kelompok	Signifikansi	
Stres	Eksperimen dan Kontrol	0,471	Varian data Homogen
<i>Subjective Well-Being</i>	Eksperimen dan Kontrol	0,191	Varian data Homogen

Berdasarkan tabel 6, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada skala stres adalah 0,471 > 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa varian data antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada *gain score* stres adalah sama (homogen). Selain itu, dapat dilihat nilai signifikansi pada skala *subjective well-being* adalah 0,191 > 0,05 sehingga juga dapat diketahui bahwa varian data antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada *gain score subjective well-being* adalah sama (homogen).

Karena data dalam penelitian ini terdistribusi normal dan homogen, maka dari itu untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, peneliti dapat melakukan uji beda menggunakan *paired samples t-test* dengan hasil yang dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7.  
Uji Paired Samples T-Test

Variabel	Kelompok	Sig. 2 tailed
Stres	Pre-test – Post-test Eksperimen	0,048
	Pre-test – Post-test Kontrol	0,473
<i>Subjective Well-Being</i>	Pre-test – Post-test Eksperimen	0,037
	Pre-test – Post-test Kontrol	0,098

Berdasarkan tabel 7, dapat diketahui bahwa terdapat nilai signifikansi kelompok eksperimen pada skala stres sebesar 0,048 < 0,05 sehingga dapat diketahui terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*. Sedangkan nilai signifikansi kelompok kontrol pada skala stres sebesar 0,473 > 0,05 sehingga dapat diketahui tidak ada perbedaan yang signifikan pada nilai *pre-test* dan *post-test*.

Selain itu juga dapat diketahui bahwa nilai signifikansi kelompok eksperimen pada skala *subjective well-being* (SWB) sebesar 0,037 < 0,05 sehingga dapat diketahui terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*. Sedangkan, pada kelompok kontrol diketahui

bahwa nilai signifikansi sebesar  $0,098 > 0,05$  sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara lain nilai *pre-test* dan *post-test*.

Setelah dilakukan uji beda antara *pre-test* dan *posttest*, guna mengetahui apakah ada perbedaan perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen dan kontrol maka, peneliti melakukan uji beda antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menggunakan uji *independent sample t-test*. Hasil uji beda dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8.  
 Uji *Independent Sample T-Test*

Variabel	Kelompok	Sig. 2 tailed	Keterangan
Stres	Eksperimen dan Kontrol	0,028	Signifikan
<i>Subjective Well -Being</i>	Eksperimen dan Kontrol	0,008	Signifikan

Berdasarkan tabel 8, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada skala stres sebesar  $0,028 < 0,05$  sehingga dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *gain score* stres pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan berupa terapi musik. Sedangkan nilai signifikansi *gain score subjective well-being* sebesar  $0,008 < 0,05$  sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *gain score subjective well-being* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan berupa terapi musik.

Setelah mengetahui adanya perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan berupa terapi musik, langkah selanjutnya ialah mengetahui efektifitas terapi musik untuk menurunkan stres dan meningkatkan *subjective well-being* menggunakan rumus secara manual. Adapun hasil dari uji efektifitas dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9.  
 Efektifitas Terapi Musik

Variabel	Kelompok	Mean Pre-Test	SD Pre-Test	Mean Post-Test	SD Post-Test	Nilai ES	Kategori
Stres	Eksperimen	85,6	10,383	77	5,701	1,45	Efektifitas Tinggi
	Kontrol						
SWB	Eksperimen	46,2	7,225	63	5,523	3,69	Efektifitas Tinggi
	Kontrol						

Berdasarkan tabel 9, Menunjukkan bahwa nilai efektifitas terapi musik untuk stres adalah  $1,45 \geq 0,8$  sehingga dapat dikatakan bahwa terapi musik memiliki efektifitas yang tinggi untuk menurunkan stres pada kelompok eksperimen. Sedangkan, nilai efektifitas terapi musik untuk *subjective well-being* adalah  $3,69$  sehingga dapat dikatakan bahwa terapi musik memiliki efektifitas yang tinggi untuk meningkatkan *subjective well-being* pada kelompok eksperimen.

---

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi musik memiliki efektifitas yang tinggi untuk menurunkan stres dan meningkatkan *subjective well-being*.

### Diskusi

Berdasarkan hasil analisa data, hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi musik efektif menurunkan stres dan meningkatkan *subjective well-being* pada dewasa awal yang memiliki riwayat perceraian orang tua. Hal ini berarti terapi musik berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan stres dan peningkatan *subjective well-being* pada dewasa awal yang memiliki riwayat perceraian orang tua.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Yani (2017). Penelitian tersebut mengatakan bahwa terapi musik klasik dapat menurunkan stres secara signifikan pada mahasiswa yang sedang menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI). Menurut Djohan (dalam Sari dan Yani, 2017), terapi musik dapat menurunkan hormon *adrenokortikotropik* (ACTH) yang merupakan hormon stres. Penelitian ini juga mengatakan bahwa musik merupakan sarana seseorang untuk menemukan harmoni dalam dirinya. Harmoni yang ada dalam dirinya dapat membuat seseorang lebih mudah mengatasi stres, ketegangan, rasa sakit atau gejala emosi negatif yang dialaminya.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Elliya (2017) dengan subjek penelitian yang berbeda. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada pasien pre-operasi yang mengalami stres. Menurutnya, terapi musik dapat merilekskan tubuh yang tegang saat mengalami stres. Musik yang didengarkan memiliki makna perasaan tersendiri, yang mampu mengingatkan pendengar pada kenangan yang dialami. Hal ini dibuktikan dengan hasil observasi selama terapi berlangsung yang menunjukkan bahwa subjek tampak menikmati musik yang diberikan sehingga dapat menurunkan stres pada pasien pre-operasi.

Dalam *literature review* yang dilakukan oleh Mutakamilah dkk (2021), menyimpulkan bahwa terapi musik dapat menurunkan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Reviewer menggunakan 9 (sembilan) artikel yang secara keseluruhan mengatakan bahwa terapi musik efektif menurunkan stres secara signifikan pada mahasiswa. Dalam *literature review* ini disebutkan bahwa terdapat beragam jenis terapi musik yang dapat menurunkan stres seperti terapi musik klasik, terapi musik *binaural beats*, dan terapi musik Jawa serta terapi musik Sampeq. Penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo dkk (2018), menyebutkan bahwa terapi musik mampu menurunkan tingkat stres secara signifikan pada siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh yang mengalami stres akademik.

Dalam *literature review* yang dilakukan oleh Astuti dkk (2021), menyebutkan bahwa terapi musik terbukti efektif dapat meningkatkan kualitas hidup anak sakit dengan berbagai macam penyakit. Hal ini disebabkan oleh musik yang dapat membangkitkan emosi dalam sistem saraf, sehingga berpengaruh positif terhadap perubahan *mood* psikologis dan saraf yang dapat mengurangi tingkat stres. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Putri dkk (2020), yang mengatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *coping* stres dengan *subjective well-being*. Ini artinya semakin positif *coping* stres maka semakin tinggi *subjective well-being* seseorang. *Coping* stres dilakukan untuk memberikan rasa aman kepada seseorang, sehingga ia akan mencapai kesejahteraan hidupnya (Siregrar dalam Putri dkk, 2020).

Hal serupa juga diungkapkan oleh Wijaya (2017) dalam penelitiannya yang berjudul “Peranan Humor terhadap Stres dengan *Subjective Well-Being* (SWB) sebagai Mediator pada Dewasa Awal”. Hasil penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat peranan negatif *subjective well-being* yang signifikan terhadap stres. Ini artinya, semakin tinggi tingkat *subjective well-being* seseorang maka semakin rendah tingkat stres yang ia miliki. Hal ini serupa dengan hasil penelitian ini bahwa menurunnya tingkat stres pada kelompok eksperimen diikuti dengan peningkatan *subjective well-being* secara bersamaan.

*Subjective well-being* didefinisikan sebagai evaluasi individu terhadap kesejahteraan psikologis dalam dirinya (Diener, dalam Rochma & Hartini, 2021). Individu memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi lebih cenderung merasakan stres yang lebih sedikit dibandingkan dengan individu yang merasakan stres lebih banyak (Nezlek dkk, 2019).

Adanya intervensi berupa terapi musik secara efektif dapat menurunkan stres dan meningkatkan *subjective well-being* pada dewasa awal yang memiliki riwayat perceraian orang tua antara lain karena subjek dapat mengungkapkan emosi – emosi yang terkunci dalam dirinya selama ini. Secara tidak langsung, musik dapat digunakan sebagai sarana katarsis, karena melalui musik seseorang dapat mengekspresikan dirinya (Djohan, 2006).

Selain itu, telah diketahui bahwa dukungan dari kedua orang tua dan pengalaman traumatik seseorang dapat mempengaruhi dengan tingkat stres dan *subjective well-being* individu. Subjek yang memiliki pengalaman traumatik seperti melihat salah satu orang tuanya disakiti oleh orang tua lainnya, salah satu pihak meninggalkan keluarganya memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibanding subjek yang tidak memiliki pengalaman – pengalaman buruk. Subjek yang memiliki hubungan yang kurang baik dengan orang tua yang sudah bercerai memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah dibanding dengan subjek yang memiliki hubungan baik dengan orang tua yang sudah bercerai. Hasil penelitian Anindiati (2021), menguatkan pernyataan tersebut bahwa

dukungan keluarga berhubungan positif dengan tingkat *subjective well-being* mahasiswa. Semakin kurang dukungan keluarga maka semakin rendah pula *subjective well-being* pada seseorang begitu juga sebaliknya.

Pelaksanaan terapi musik dilakukan secara berkelompok dapat membuat setiap subjek dapat menceritakan mengenai hal – hal yang muncul atau dirasakan saat mendengarkan musik yang disajikan terapis. Cerita yang diungkapkan meliputi permasalahan dalam dirinya yang muncul akibat perceraian orang tua, pengalaman – pengalaman baik dan buruk dalam keluarga tersebut. Hasnawati dkk (2020) mengatakan bahwa terapi berkelompok dapat memunculkan dukungan sosial dari masing – masing anggota sehingga individu dalam kelompok tersebut tidak merasa sendiri, saling mendukung, membantu satu sama lain.

Pemberian terapi musik pada penelitian ini dilakukan sebanyak 6 (enam) sesi. Pada sesi satu di tandai dengan kegiatan pengenalan terapi musik yang berisikan pemaparan singkat tentang tahap-tahap terapi musik agar subjek dapat mengetahui apa yang akan dilakukannya. Sesi pertama merupakan sesi awal bagi para subjek untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan terapinya. Pada sesi ini, terapis memutarakan instrumen-instrumen relaksasi untuk menetralkan perasaan subjek pada saat memulai terapi.

Sesi kedua ditandai dengan pemutaran instrumen yang disertai verbalisasi oleh terapis yang dapat membuat subjek mengenali dirinya dan dapat memunculkan emosi-emosi negatif dari diri subjek. Pada sesi ini para subjek menunjukkan emosi berupa menangis, marah, menekan jari yang menunjukkan bahwa subjek sedang dalam puncak emosinya. Agar emosi – emosi yang muncul dapat diingat oleh subjek, terapis memberikan selembar kertas kosong untuk masing – masing subjek agar subjek dapat menuliskan hal yang diungkapkan. Sesi ini dilanjutkan dengan pemutaran lagu yang menguatkan perasaan subjek dan diakhiri dengan refleksi yang dipandu oleh terapis. Sesi refleksi berjalan dengan penuh emosi, dikarenakan subjek dengan bebas mengungkapkan yang dirasakan saat mendengarkan instrumen dan lagu dari terapis.

Pada sesi ke tiga terapi musik bertemakan tentang ketakutan dan kekhawatiran pada diri subjek. Sesi ini berjalan dengan emosi yang lebih memuncak dikarenakan lagu, instrumen musik, verbalisasi oleh terapis mengarahkan subjek pada ketakutan dan kekhawatirannya. Hal ini dibuktikan dengan tulisan – tulisan subjek yang penuh dengan kejadian – kejadian menyeramkan, seperti saat salah satu ayah subjek meninggalkan ibunya dan menyuruh ibunya untuk pergi dari rumah atau saat ayahnya mencekik leher ibunya dan dilihat sendiri oleh subjek saat ia masih kecil.

Sesi ke empat, kegiatan terapi musik dimulai dengan pemutaran instrumen musik yang bertemakan tentang perasaan positif. Terapis mulai memberikan kalimat – kalimat penyemangat

agar subjek dapat bangkit dari kejadian - kejadian buruk yang terjadi dalam dirinya. Pada sesi ini, subjek menunjukkan perubahan emosi yang sangat berbeda dari sesi sebelumnya. Ekspresi bersemangat yang ditunjukkan seperti senyuman, pernyataan yang menguatkan seperti merasa yakin akan banyaknya hal - hal positif yang hadir dalam hidupnya cukup menggambarkan tercapainya tujuan dalam sesi ini yaitu terbangunnya perasaan positif dalam diri subjek sehingga dapat membantu subjek untuk menata permasalahan yang terjadi dalam hidupnya.

Pada sesi ke lima, bertemakan tentang orang - orang sekitar yang peduli terhadap diri subjek. Pada sesi ini terapi membuat subjek untuk menyadari bahwa ia tidak sendirian, masih banyak orang - orang yang peduli dan sayang terhadap subjek. Hal ini ditujukan untuk membantu subjek membangun hubungan yang baik terhadap orang di sekitarnya. Hasil yang diperoleh pada sesi ini, subjek menunjukkan bahwa mereka menyadari kehadiran orang sekitar yang sayang kepada dirinya.

Pada sesi ke enam, subjek diarahkan untuk lebih menguatkan hal - hal positif yang telah didapatkan selama proses terapi musik berlangsung. Pada sesi ini pula diajak untuk lebih bersyukur dan percaya bahwa Tuhan selalu bersamanya melewati suka duka dalam hidupnya. Terapi musik yang diselingi dengan sesi bercerita di setiap sesinya mampu membuat subjek lebih aktif, antusias, dan saling bertukar pengalaman sehingga dapat memberikan dukungan semangat juga saling menguatkan terhadap permasalahan yang dihadapinya masing - masing. Melalui sesi diskusi ini, setiap anggota kelompok menemukan harapan baru yang didapatkan melalui solusi atau semangat dari anggota kelompok lainnya. Adanya dukungan sosial dari tiap anggota kelompok dapat meningkatkan *self-efficacy* akan dirinya dan permasalahannya sehingga anggota kelompok mendapatkan *insight* untuk lebih yakin dalam mengahdap setiap permasalahan yang ada (Santoso & Setiawan, 2018).

### **Simpulan**

Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa terapi musik efektif untuk menurunkan stres dan meningkatkan *subjective well-being* pada dewasa awal yang memiliki riwayat perceraian orang tua. Hal ini terlihat dari hasil analisa data yang menunjukkan penurunan skor stres dari *pre-test* ke *post-test* secara signifikan dan peningkatan skor *subjective well-being* dari *pre-test* ke *post-test* secara signifikan pada kelompok eksperimen. Hasil uji efektifitas yang dilakukan juga menunjukkan bahwa terapi musik memiliki efektifitas yang tinggi dalam menurunkan stres dan meningkatkan *subjective well-being* pada dewasa awal yang memiliki riwayat perceraian orang tua.

Hal ini disebabkan oleh pelaksanaan terapi musik yang dapat membantu subjek untuk mengekspresikan emosinya, menyadari bahwa segala sesuatu pasti ada jalan keluarnya, serta membantu subjek untuk menemukan harapan baru, upaya untuk menyelesaikan masalah yang hadir dalam kehidupannya.

### Saran

Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian serupa namun dengan jumlah sampel yang lebih banyak sehingga dapat memperkuat generalisasi. Selain itu, dapat mengontrol situasi untuk lebih kondusif agar terapi yang diberikan dapat memberikan manfaat yang lebih banyak bagi subjek. Di samping itu, setelah mengikuti terapi musik diharapkan subjek dapat menerapkan hal – hal positif yang diperoleh selama proses terapi berlangsung. Mewujudkan harapan – harapan baru yang telah ditemukan selama proses terapi dengan melakukan hal – hal positif yang dapat menunjang terwujudnya harapan tersebut.

### Kepustakaan

- Adareth, T. & Purwoko, Y. (2017). Musik Klasik Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Akan Menghadapi Ujian. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 1269-1278. Doi: <https://doi.org/10.14710/dmj.v6i2.18640>
- Anindiati, Q., Eva, N., & Farida, I. A. (2021). Dukungan Keluarga terhadap Student Well-being Mahasiswa Perantau di Universitas Hasanuddin Makassar. *Prosiding Seminar Nasional dan Call For Paper untuk Senikopa*.
- Aristawati, A. R., & Meiyuntariningsih, T. (2021). Terapi Musik Untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan *Subjective Well-Being* Pada Anak Korban Perceraian Orang Tua. Surabaya: Untag Press
- Astuti, Yayah, & Nurhaeni, N. (2021). Terapi Musik pada Kualitas Hidup Anak yang Sakit: *A Literature Review*. *Journal of Holistic Nursing Science*, 8(1), 89-104. doi: <https://doi.org/10.31603/nursing.v8i1.3332>
- Avianti, D., dkk. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 3(1), 83-93. Doi: <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.283>
- Azra, F. N. (2017). Forgiveness dan Subjective Well-Being Dewasa Awal Atas Perceraian Orang Tua Pada Masa Remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(3), 294-302. Retrieved from <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4412>
- Dewi, L., dan Nasywa, N. 2019. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(1), 54-62.
- Dewi, P. S. & Utami, M. S. (2008). Subjective well-being anak dari orang tua yang bercerai. *Jurnal Psikologi*, 35(2), 194 – 212.
- Djohan. (2006). Terapi Musik: Teori dan Aplikasi. Yogyakarta: Galang Press.

- Elliya, R. (2017). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Stress Pada Pasien Pre-Operasi Di Ruang Mawar RSUD Dr.H Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 11(3), 155-161. Doi: <https://doi.org/10.33024/hjk.v11i3.10>
- Geraldina, A. M. (2017). Terapi Musik: Bebas Budaya atau Terikat Budaya?. *Buletin Psikologi*, 25(1), 45-53. Doi: 10.22146/buletinpsikologi.27193
- Hafiza, S. & Mawarpury, M. (2018). Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 59-66. doi: 10.15575/psy.v5i1.1956
- Kona, B. C., Ranimpi, Y. Y., Soegijono, S. P. (2019). Subjective Well-being in Broken Home Individual: A Case Study in Ambon. *Journal Psikodimensia*, 18(1), 49-59. doi: 10.24167/psidim.v18i1.1771
- Mudaim, M., & Linarto, G. (2020). Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Hubungan Sosial Remaja. *Counseling Milenial (CM)*, 2(1), 295-305. Retrieved from <https://mail.scholar.ummetro.ac.id/index.php/konselor/article/view/480>
- Mutakamilah, dkk. (2021). Pengaruh Intervensi Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir: Literature Review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(2), 120-132. Retrieved from <https://journals.ums.ac.id/index.php/BIK/article/view/13670/pdf>
- Nezlek, J. B., Krejtz, I., Rusanowska, M., & Holas, P. (2019). Within-Person Relationships Among Daily Gratitude, Well-Being, Stress, and Positive Experiences. *Journal of Happiness Studies*, 20(3), 883-898. doi: 10.1007/s10902-018-9979-x
- Prasetyo, D., Bakar, A. & Nurbaity. (2018). Terapi Musik Untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Pada Siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 19-24. Retrieved from <http://jim.unsyiah.ac.id/pbk/article/view/4967>
- Putri, R. T., Lahmuddin, & Darmayanti, N. (2020). Hubungan Coping Stres dan Dukungan Sosial dengan Subjective Well Being Siswa Kelas XI di Sekolah SMA Singosari Deli Tua. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(2), 119-126. doi: <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v2i2.305>
- Rochma, S. & Hartini, N. (2021). Hubungan antara Keberfungsian Keluarga dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Subjective Well-Being* (Studi pada Remaja yang Mengalami Stres di Masa Pandemi Covid-19). *BRPKM: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 221-228. doi: <http://dx.doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24690>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (13th Ed.). New York: McGraw-Hill.
- Saputri, K. A. & Sugiharto, D. Y. P. (2020). Hubungan Antara *SelfEfficacy* Dan *Social Support* Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusunan Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 101-122. Retrieved from [https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/Konseling\\_Edukasi/article/view/101-122/pdf](https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/Konseling_Edukasi/article/view/101-122/pdf)
- Sari, N. P. & Yani, S. (2017). Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stress Dalam Menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI) Mahasiswa Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu. *Jurnal Sains Kesehatan*, 24(1), 46-52. doi: <https://doi.org/10.37638/jsk.24.1.46-52>
- Shofi'i, I. (2021). *Efektivitas Terapi Musik Untuk Meningkatkan Subjective Well Being Pada Lanjut Usia Ditinjau Dari Jenis Kelamin Di Wilayah Puskesmas Modung Kabupaten Bangkalan* (Masther's thesis). Retrieved from <http://repository.untag-sby.ac.id/8641/>

- Takariawan, C. (2020). Kompasiana: Beyond Blogging. Retrieved from <https://www.kompasiana.com/pakcah/5fcb969e8ede4861b439ccc4/mengakhiri-2020-tiap-5-pernikahan-terjadi-1-perceraian?page=all#section2>.
- Wahyuni, Khasanah, I. U., & Suratih, K. (2020). Musik *Binaural Beats* Terhadap Penurunan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Surakarta. *Gaster*, 18(2), 215-226. doi: <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i2.588>