

## Perbandingan *Subjective Well-Being* Musisi dan Non-Musisi

CHRIST BILLY ARYANTO<sup>1</sup> DAN STEVANUS STANISLAUS BUDI HARTONO<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia  
Kampus Baru UI, Depok, 16242, Indonesia  
<sup>1</sup>Email: christ.billy@ui.ac.id

Diterima 1 Juli 2014, Disetujui 9 September 2014

**Abstract:** The objective of this study is to know the subjective well-being comparison between musician and non-musician. Participants of this study is musician and non-musician which is divided based on the musical activity throughout their lifespan, aged 18 – 40 years with the amounts of 123 participants. Musician is a person who had played a musical instrument on a regular basis for at least 10 years and joined formal musical training with the amounts of 55 participants. Non-musician is a person who had never played music, cannot read music notes, and never received formal musical training with the amounts of 68 participants. Subjective well-being was measured using the Satisfaction with Life Scale (SWLS) developed by Diener, Emmons, Larsen, and Griffin (1985) to measure cognitive evaluation and Positive Affect Negative Affect Scale (PANAS) developed by Watson, Clark, and Tellegen (1988) to measure affective evaluation. The result showed that the musicians have a higher level of subjective well-being significantly than non-musicians.

**Keywords:** *Music Psychology, Positive Psychology, Subjective Well Being, Musician, Non-Musician*

### PENDAHULUAN

Musik ada di sekeliling manusia dan setiap orang pasti pernah mendengarkan musik. Bahkan janin di dalam rahim seorang ibu sudah dapat mendengar suara-suara yang berada di sekelilingnya. Musik dapat manusia dengarkan di mana saja dan melalui media apapun. Ketika berada di restoran, pusat perbelanjaan, atau pusat kebugaran biasanya akan terdengar suara musik yang dikeluarkan dari *speaker* atau radio. Ketika sedang berjalan santai, beberapa orang bersiul-siul sambil berjalan atau menyenandungkan lagu favoritnya. Ketika menonton film di televisi atau bioskop, setiap adegannya pasti diiringi oleh musik sebagai latar belakangnya. Musik tidak pernah lepas dari kehidupan manusia baik disadari atau tidak.

Musik memberikan pengaruh terhadap beberapa hal dalam kehidupan manusia. Menurut Djohan (2009) musik dapat memengaruhi emosi, kognisi, dan intelegensi serta dapat digunakan untuk tujuan pendidikan dan terapi. Terkait dengan emosi, dalam psikologi dikenal bahwa emosi dibagi menjadi menjadi dua kelompok yaitu menyenangkan (*pleasant*) dan tidak menyenangkan

(*unpleasant*) (Djohan, 2009). Fisher, Barkley, Edelbrock, dan Smallish (1990, dalam Satiadarma, 2002) mengelompokkan menjadi dua emosi besar yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif terdiri atas cinta (*love*) dan bahagia (*joy*) sedangkan emosi negatif terdiri atas marah (*anger*), sedih (*sad*), dan takut (*fear*).

Banyak peneliti yang mencari tahu hubungan antara musik dan kebahagiaan dan salah satu bukti bahwa kedua hal tersebut memiliki hubungan dapat dilihat dari sudut pandang neuropsikologi. Edmonds (2009) menghubungkan antara musik dengan ilmu neurobiologi dan dikatakan bahwa musik mengaktifasi banyak bagian dari otak. Musik bahagia biasanya menampilkan tempo cepat dan ditulis dalam kunci mayor dan hal tersebut dapat menyebabkan seseorang untuk bernapas lebih cepat yang menandakan keadaan fisik yang bahagia (Leutwyler, 2001, dalam Edmonds, 2009). Demikian pula dengan musik sedih yang cenderung dimainkan dalam kunci minor dan tempo sangat lambat, menyebabkan perlambatan denyut nadi dan peningkatan tekanan darah. Hal ini nampaknya menunjukkan bahwa tidak hanya musik senang saja yang menguntungkan, tetapi musik sedih atau marah juga dapat memberikan

kebahagiaan secara tidak langsung sebagai cara katarsis atau melepaskan emosi (Edmonds, 2009).

Banyak orang yang setuju bahwa musik adalah stimulus yang menyenangkan (Dube & Lebel, 2003, dalam Salimpoor, Benovoy, Larcher, Dagher, dan Zatore, 2011). Bahwa musik dapat secara efektif mengeluarkan respon yang menimbulkan rasa senang telah dibuktikan secara empiris (Krumhansl, 1997; Sloboda & Juslin, 2001, dalam Salimpoor, dkk., 2011).

Sohn (2011) menuliskan bahwa mendengarkan musik dapat melepaskan dopamin dari tubuh dan dopamin dapat menimbulkan emosi senang. Pernyataan Sohn diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Salimpoor, Benovoy, Larcher, Dagher, dan Zatore (2011) yang menghubungkan antara musik dan ilmu neurosains sehingga didapatkan penjelasan mengenai hubungan antara musik dan kebahagiaan dari sudut pandang neurobiologis. Hal yang mendasari penelitian ini adalah karena kebahagiaan adalah suatu fenomena subjektif yang sulit untuk diukur secara objektif, namun perubahan fisiologis terjadi ketika mengalami kenikmatan yang ekstrim sehingga bisa digunakan untuk mengukur tingkat kebahagiaan seseorang terhadap musik (Salimpoor, dkk., 2011). Hasil pemindaian *positron emission tomography* (PET) menemukan terjadinya peningkatan dopamin ketika mendengarkan musik yang nyaman dibandingkan dengan musik yang netral. Hasil pemindaian *functional magnetic resonance imaging* (fMRI) dilakukan untuk menemukan kapan seseorang mencapai titik puncak kebahagiaan dan menemukan hasil bahwa kebahagiaan muncul ketika pendengar mengantisipasi puncak kebahagiaannya yang terjadi 15 detik sebelum puncak kebahagiaan tersebut (Salimpoor, dkk., 2011).

Emosi, baik yang positif maupun yang negatif, dapat memengaruhi cara seseorang untuk mengevaluasi kesejahteraan hidupnya dan kebahagiaannya dalam hidup (Pavot & Diener, 2004). Dalam psikologi, cara seseorang mengevaluasi kesejahteraan hidup dapat disebut sebagai *subjective well-being* (Pavot & Diener, 2004). Penelitian mengenai *subjective-well-being* mulai dilakukan sejak awal abad ke 20 yang dilakukan oleh tokoh bernama Flugel

yang mencatat kegiatan-kegiatan emosional dan menjumlahkan reaksi emosional seseorang dalam satu waktu. Setelah perang dunia kedua, polling mulai dilakukan untuk mengukur kebahagiaan dan kepuasan hidup menggunakan kuesioner survei global (Pavot & Diener, 2004). Veenhoven (2004) menjelaskan bahwa kebahagiaan bersinonim dengan kualitas hidup atau kesejahteraan (*well-being*).

*Subjective well-being* merupakan hal dalam ruang lingkup psikologi positif yang telah sering diteliti di berbagai grup etnis dan sampel secara internasional (Flores & Obasi, 2003). Perbedaan penilaian *subjective well-being* ditemukan di berbagai negara. Negara yang berorientasi individualistik memiliki skor *subjective well-being* yang lebih tinggi dibandingkan dalam budaya yang berorientasi kolektivistik. Ditemukan juga bahwa negara yang makmur memiliki skor yang lebih tinggi dibandingkan negara yang miskin (Diener, Diener, & Diener, 1995, dalam Flores & Obasi, 2003).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan fisik dan kesejahteraan hidup baik secara kognitif maupun afektif antara orang-orang yang melakukan aktivitas musikal dan orang-orang yang tidak melakukan aktivitas musikal. Pada ranah kognitif, terdapat perbedaan struktur otak antara musisi dan non-musisi (Gaser & Schlaug, 2003). Hasil penelitian menunjukkan musisi memiliki volume *gray matter* pada bagian motor, auditori, dan visual spasial di otak yang berbeda secara signifikan dibandingkan non-musisi. Bagian *motor* berperan penting dalam perencanaan, persiapan, eksekusi, dan kontrol dari gerak jari (Karni, et al, 1995, dalam Gaser & Schlaug, 2003). Para peneliti juga menemukan bahwa volume *gray matter* pada *cerebellum* kiri, girus Heschl bagian kiri, dan girus inferior frontal bagian kiri pada musisi memiliki area yang lebih luas dibandingkan non-musisi. Beberapa penelitian menunjukkan *cerebellum* memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan belajar kognitif seperti memproses musik (Gaser & Schlaug, 2003). Penelitian dari Coffman (2002) menunjukkan bahwa aktivitas musik, baik memainkan musik maupun mendengarkan musik, dapat memengaruhi persepsi lansia terhadap kualitas hidupnya. Persepsi

terhadap kualitas hidup dipengaruhi oleh empat faktor yaitu kesejahteraan fisik, kesejahteraan psikologis, lingkungan, dan hubungan sosial (Coffman, 2002). Wise, Hartman, dan Fisher (1992, dalam Coffman, 2002) melakukan penelitian yang membandingkan anggota paduan suara dan yang bukan anggota paduan suara, hasilnya menunjukkan bahwa partisipan yang berpartisipasi dalam paduan suara ketika berusia dewasa muda akan memiliki kepuasan hidup yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak mengikuti paduan suara.

Pada ranah afektif, Ruokonen & Ruismäki (2010) melakukan penelitian pada 205 lansia dengan usia 75 sampai 95 tahun yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok musik dan kelompok kontrol. Kelompok musik melakukan sebuah aktivitas musik secara integratif bernama *Virkistyverso*, di mana program ini melibatkan para lansia untuk bernyanyi, bercerita, mendengarkan musik, bermain alat musik, melakukan gerakan berdasarkan musik, dan melihat suatu karya seni. Ditemukan bahwa program musik tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan hidup para lansia. Penelitian lain menemukan bahwa *subjective well-being* seseorang dapat meningkat bila secara aktif bermain musik (Creech, Hallam, Varvarigou, McQueen, & Gaunt, 2013). Ashley (2002, dalam Hallam, 2010) melakukan penelitian terhadap kelompok paduan suara laki-laki yang berusia 10 sampai 14 tahun dan menemukan bahwa anak laki-laki yang menunjukkan apresiasi yang mendalam dan keterikatan terhadap musik menunjukkan kesejahteraan pribadi yang baik. Penelitian pada kelompok paduan suara dilakukan juga oleh Clift dan Hancox (2001) pada 84 anggota komunitas paduan suara di universitas di Inggris dan menunjukkan 84% dari sampel merasakan dampak positif dari partisipasinya dalam paduan suara terhadap kesehatan, khususnya untuk meningkatkan *mood* dan mengurangi stres.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang telah dijelaskan (contoh: Clift & Hancox, 2001; Coffman, 2002; Creech, dkk. 2013; Ruokonen & Ruismäki, 2010), dapat disimpulkan bahwa seseorang yang secara aktif bermain musik memiliki *subjective well-being* yang lebih baik dibandingkan dengan seseorang yang tidak aktif

bermain musik. Tetapi di sisi lain terdapat faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi *subjective well-being* seseorang seperti pendapatan, pekerjaan, pernikahan, dan peristiwa di dalam hidup (Diener, 2009). Bila melihat pemberitaan yang dilakukan oleh media terhadap musisi digambarkan bahwa beberapa musisi memiliki kehidupan yang tidak baik seperti kasus kriminal atau perceraian. Kehidupan seseorang yang tidak bahagia dalam psikologi disebut dengan *ill-being* yang muncul dalam bentuk depresi, kegelisahan, dan emosi yang tidak menyenangkan (Pavot & Diener, 2009). Individu yang aktif bermain musik maupun yang tidak bermain musik sama-sama memiliki kemungkinan untuk tidak bahagia di dalam hidupnya atau mengalami *ill-being*. Hal ini menimbulkan pertanyaan apakah benar bahwa seseorang musisi yang aktif bermain musik memiliki *subjective well-being* yang lebih baik dibandingkan dengan seseorang yang tidak bermain musik?

Musik dapat memengaruhi manusia baik secara kognitif maupun afektif. Hasil beberapa penelitian menunjukkan bahwa musik memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan hidup manusia, termasuk *subjective well-being*, khususnya kepada orang yang aktif memainkan musik. Seseorang dengan *subjective well-being* yang tinggi memiliki banyak keuntungan dan manfaat, namun kenyataannya ternyata beberapa musisi yang aktif bermain musik terjerat pada kasus kriminal dan perceraian. Pertanyaan yang terlintas adalah apakah benar bahwa seorang musisi memiliki *subjective well-being* yang berbeda dengan seorang non-musisi? Penelitian ini akan membahas perbandingan *subjective well-being* pada musisi dan non-musisi. Ranah dari penelitian yang akan dilakukan ini berhubungan dengan bidang psikologi musik. Masih sedikit penelitian yang menghubungkan antara musik dan psikologi di Indonesia, secara khusus penelitian yang melakukan perbandingan antara musisi dan non-musisi di Indonesia.

### **Subjective Well-Being**

*Subjective well-being* menurut Diener, Lucas, dan Oishi (2005) didefinisikan sebagai

evaluasi kognitif dan afektif seseorang terhadap kehidupannya. Evaluasi ini termasuk reaksi emosional terhadap suatu peristiwa dan juga penilaian kognitif dari kebahagiaan dan pemenuhan kebutuhan. Pavot dan Diener (2004) menyimpulkan bahwa *subjective well-being* merepresentasikan penilaian atau evaluasi seseorang terhadap hidupnya sendiri, dan penilaian tersebut mencakup respon kognitif maupun emosional. *Subjective well-being* merupakan komponen penting dari kualitas hidup yang positif, tetapi *subjective well-being* saja tidak cukup untuk mengakibatkan kualitas hidup yang baik (Diener & Biswas-Diener, 2003, dalam Pavot & Diener, 2004). Terdapat faktor-faktor lain selain *subjective well-being* yang dapat memengaruhi kesejahteraan dan kualitas hidup secara umum seperti kebebasan seseorang terhadap hidupnya (Pavot & Diener, 2004).

Tiga hal utama dari *subjective well-being* adalah respon emosi, *domain satisfaction*, dan penilaian global akan kepuasan hidupnya (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999, dalam Pavot & Diener, 2004). Para ahli membagi respon emosi menjadi dua dimensi yang relatif independen yaitu afek positif dan afek negatif (Pavot & Diener, 2004). Respon emosi atau afektif yang dialami sebagai *mood* atau emosi, cenderung merepresentasikan informasi dan evaluasi yang berhubungan dengan lingkungannya. Penilaian global akan kepuasan hidupnya merepresentasikan evaluasi yang lebih berbasis kognitif mengenai kehidupan seseorang secara utuh (Pavot & Diener, 1993, dalam Pavot & Diener, 2004). *Domain satisfaction* merepresentasikan evaluasi yang lebih spesifik dari aspek penting dalam kehidupan seseorang, misalnya kepuasan pernikahan atau kepuasan kerja (Pavot & Diener, 2004).

Evaluasi afektif disebut juga respon emosi. Kebanyakan peneliti membagi respon emosi menjadi dua dimensi yang relatif independen yaitu afek positif dan afek negatif (Pavot & Diener, 2004). Afek yang menyenangkan dan yang tidak menyenangkan merefleksikan pengalaman mendasar dari kejadian-kejadian yang berlangsung dalam kehidupan seseorang (Diener, Scollon, & Lucas, 2009). Oleh karena itu, banyak yang berargumen bahwa evaluasi afektif ini yang seharusnya menjadi dasar pembentuk dari penilaian

*subjective well-being* (Frijda, 1999; Kahneman, 1999, dalam Diener, Scollon, & Lucas, 2009).

Hal yang perlu diperhatikan ketika melakukan pengukuran komponen afektif dari *well-being* adalah tipe emosi apa yang seharusnya diukur. Terdapat dua cara berbeda dalam pengukuran emosi yaitu mengukur frekuensi emosi dan mengukur intensitas emosi. Penelitian menunjukkan bahwa intensitas emosi yang dirasakan seseorang tidak sama dengan frekuensi seseorang merasakan emosi tertentu, dan kedua aspek dari pengalaman emosi ini memiliki implikasi yang berbeda terhadap *well-being* (Diener, Scollon, & Lucas, 2009). Diener, Sandvik, dan Pavot (1991, dalam Diener, Scollon, & Lucas, 2009) menyatakan bahwa frekuensi dari pengalaman emosi lebih penting untuk mengukur *well-being* secara keseluruhan dibandingkan intensitas emosi. Hal tersebut terjadi karena pertama, individu yang mengalami emosi positif yang kuat bila mengalami kejadian yang membuatnya mengalami emosi negatif yang kuat terkadang dapat membatalkan emosinya positifnya sehingga individu memiliki emosi yang netral. Alasan kedua mengapa intensitas emosi seharusnya tidak memengaruhi *well-being* seseorang adalah karena pengalaman emosi yang sangat kuat sangat jarang terjadi. Berdasarkan ulasan dari Diener, Sandvik, dan Pavot (1991, dalam Diener, Scollon, & Lucas, 2009) penelitian-penelitian menunjukkan bahwa emosi yang sangat positif dan sangat negatif secara ekstrim sangat jarang ketika emosi diukur berulang-ulang dari waktu ke waktu, sehingga hal ini tidak mungkin memengaruhi kesejahteraan hidup secara keseluruhan. Alasan ketiga adalah karena pengukuran berdasarkan frekuensi memiliki karakteristik psikometri yang lebih baik. Penelitian berdasarkan frekuensi emosi lebih *valid* dan memiliki makna yang sama pada seluruh partisipan penelitian. Di sisi lain lebih sulit untuk mengukur intensitas emosi positif atau negatif seseorang dan skala intensitas beragam pada seluruh partisipan. Meskipun perdebatan akan asal dari kesejahteraan afektif terus berlanjut, para peneliti yang tertarik melakukan penelitian pada *subjective well-being* dapat mengukur komponen afektif dengan mengukur berbagai emosi positif dan negatif. Peneliti yang mengukur kesejahteraan afektif seseorang secara umum dapat mengukur dimensi

positif dan afektif secara terpisah. (Diener, Scollon, & Lucas, 2009).

Evaluasi kognitif direpresentasikan oleh penilaian seseorang secara umum terhadap kepuasan hidupnya secara keseluruhan dan aspek-aspek penilaian terhadap hidup seseorang yang lebih spesifik atau yang disebut dengan *domain satisfaction* (Pavot & Diener, 2004). Evaluasi kognitif yang dilakukan secara global disebut dengan kepuasan hidup (Diener, Scollon, & Lucas, 2009).

Kebanyakan orang tidak dan mungkin tidak bisa memeriksa seluruh aspek dari kehidupannya dan mempertimbangkannya dengan baik untuk melakukan penilaian terhadap kepuasan hidupnya. Orang-orang biasanya melakukan penilaian dengan menggunakan informasi yang salien pada saat orang tersebut menilai kepuasan hidupnya (Diener, Scollon, & Lucas, 2009). Penelitian dari Schwarz dan Clore (1983, dalam Diener, Scollon, & Lucas, 2009) menunjukkan bahwa faktor yang irrelevan, seperti cuaca pada saat dilakukan pengukuran, dapat memengaruhi *rating* dari kepuasan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa *mood* seseorang dapat memengaruhi *rating* dari kepuasan hidup, walaupun *mood* tersebut tidak mengindikasikan kesejahteraan afektif seseorang secara umum. Meskipun *mood* memiliki pengaruh pada *rating* kepuasan hidup, penilaian seseorang terhadap kepuasan hidupnya tetap memiliki stabilitas dan tidak mudah berubah (Magnus & Diener, 1991; Ehrhardt, Saris, & Veenhoven, 2000, dalam Diener, Scollon, & Lucas, 2009). Penilaian kepuasan hidup seseorang didasarkan pada informasi yang tersedia pada saat pengukuran dilakukan. Jika ada suatu aspek dari kehidupan seseorang yang sangat penting untuk dirinya, maka informasi tersebut akan mudah muncul dalam pikiran seseorang saat ditanya untuk membuat penilaian mengenai kepuasan hidupnya (Diener, Scollon, & Lucas, 2009).

Penelitian yang dilakukan terhadap proses dari penilaian kepuasan telah membawa ke pemahaman dari hubungan antara kesejahteraan afektif dan kognitif. Diketahui bahwa seseorang menggunakan kesejahteraan afektifnya sebagai informasi untuk menilai kepuasan hidupnya, tetapi hal ini hanyalah satu informasi dari informasi-

informasi lain yang digunakan. Pertimbangan suatu informasi memengaruhi penilaian terhadap kepuasan hidup seseorang berbeda-beda antar individu dan budaya (Diener, Scollon, & Lucas, 2009). Contohnya pada penelitian Suh, Diener, Oishi, dan Triandis (1998) menemukan bahwa partisipan dari budaya individualistik lebih bergantung pada kesejahteraan afektifnya ketika menilai kepuasan hidupnya. Berbeda dengan partisipan dari budaya kolektivistik ketika menilai kepuasan hidupnya lebih mengandalkan pandangan orang lain yang signifikan terhadap kehidupannya apakah sudah baik atau belum.

Keuntungan dari pengukuran kepuasan hidup untuk mengukur kesejahteraan hidup adalah bahwa hal ini menangkap kesejahteraan seseorang secara global dari perspektif orang itu sendiri. Partisipan tampak menggunakan kriteria masing-masing untuk melakukan penilaian ini dan penelitian yang dilakukan mulai mencari tahu kriteria apa yang memengaruhi dan bagaimana perbedaannya antar individu. Namun proses ini juga memperlbolehkan individu untuk menggunakan informasi yang irrelevan untuk termasuk dalam penilaian kepuasan hidup seseorang. Partisipan terkadang menggunakan informasi apapun yang ada saat dilakukan pengukuran kepuasan hidup dan terkadang mengarah pada pengukuran yang tidak valid dan reliabel. Bagaimanapun juga, meskipun penelitian eksperimental dapat menunjukkan *error* yang dilakukan oleh partisipan, rerata dari penelitian menunjukkan sebagian besar dari informasi yang digunakan untuk penilaian kepuasan adalah informasi yang mudah diakses dan penting bagi individu (Diener, Scollon, & Lucas, 2009).

### Musik

Musik menurut Eagle (1978, dalam Eagle Jr., 1996) merupakan suara dan keheningan yang terorganisasi dalam suatu jangka waktu. Bila suara tersebut tidak terorganisasi, hal tersebut dianggap sebagai suatu kebisingan. Kaitannya dengan psikologi yang membentuk suatu pemahaman bahwa ilmu psikologi musik mempelajari pengaruh musik terhadap perilaku dan respon perilaku pada musik (Eagle Jr., 1996). Menurut Wade-Matthews

dan Thompson (2011), secara ilmiah para ahli akan mengatakan bahwa musik adalah gelombang suara yang terangkai. Musik yang dibuat tidak hanya terbatas oleh manusia, musik juga bisa dibuat oleh hewan dan digunakan sebagai suatu bentuk komunikasi. (Wade-Matthews & Thompson, 2011).

Penelitian akademik berhubungan dengan musisi telah berfokus pada siapa yang dapat dianggap sebagai musisi, terutama dalam *setting* sosial tertentu; proses di mana musisi membuat musik (*music making*); dan orang-orang yang dapat disebut sebagai musisi (Shuker, 2002). Penelitian ini mencoba fokus untuk menjelaskan siapa yang dapat dianggap sebagai musisi.

Istilah musisi tidak bisa diterjemahkan secara harfiah (*straightforward as it seems.*) (Shuker, 2001) Musisi mencakup semua orang yang membuat musik (*creating music*), dari pemain musik instrumental yang bermain untuk tujuan rekreasi sampai orang-orang yang berkontribusi dalam proses rekaman (Shuker, 2002). Istilah musisi biasanya disamakan dengan dengan profesional yang bekerja secara penuh, tetapi Finnegan (1989) menemukan kesulitan untuk membedakan antara musisi amatir dari musisi profesional dalam studi yang dilakukannya (Shuker, 2001; Shuker, 2002).

Penelitian Hanna-Plady dan MacKay (2011) membedakan antara musisi dan non-musisi berdasarkan aktivitas musikal sepanjang hidup seseorang dan dibagi menjadi tiga, yaitu *non-musicians*, *low activity musician*, dan *high activity musician*. *Non-musicians* atau non-musisi merupakan individu yang tidak pernah menerima pendidikan formal sebagai pemain musik instrumental dan tidak bisa bermain sebuah alat musik atau membaca musik. *Low activity musicians* atau musisi dengan aktivitas rendah merupakan individu yang memiliki pengalaman bermain sebuah instrumen musik setidaknya 1 tahun tetapi kurang dari 9 tahun dan memiliki sedikit latihan formal. *High activity musicians* atau musisi dengan aktivitas tinggi merupakan individu yang memiliki pengalaman bermain musik setidaknya 10 tahun secara teratur dan mengikuti pendidikan formal. Penelitian ini membedakan dua kelompok

yang kontras yaitu non-musisi dan musisi dengan aktivitas tinggi.

## METODE

**Responden Penelitian.** Terdapat dua kelompok yang akan menjadi partisipan penelitian, yaitu kelompok musisi ( $n = 55$ ) dan kelompok non-musisi ( $n = 68$ ). Secara umum, kriteria partisipan yang harus dipenuhi yaitu memiliki usia 18 – 40 tahun atau berada pada rentang usia dewasa muda. Rentang usia ini dipilih karena dianggap telah melewati konflik *identity vs identity confusion* sehingga dapat mengevaluasi diri secara mantap (Bentley, 2007). Kriteria partisipan dari masing-masing kelompok didasarkan aktivitas musikal yang dilakukan sepanjang hidupnya (Hanna-Plady & Mackay, 2011). Adapun kriteria partisipan yang harus dipenuhi untuk kelompok musisi yaitu memiliki pengalaman bermain alat musik selama 10 tahun secara teratur dan mengikuti pendidikan musik secara formal seperti les musik atau sekolah musik. Kriteria partisipan yang harus dipenuhi untuk kelompok non-musisi yaitu tidak pernah menerima pendidikan formal sebagai pemain musik instrumental dan tidak bisa bermain alat musik atau membaca partitur not balok

**Instrumen Penelitian.** Terdapat dua kuesioner yang digunakan untuk pengambilan data yaitu *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Positive Affect Negative Affect Scale* (PANAS). Pengukuran evaluasi kognitif seseorang digunakan alat ukur bernama SWLS yang merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin (1985). Alat ukur SWLS yang digunakan merupakan alat ukur yang sudah diadaptasi oleh Leslie Tobing (2009). Sedangkan pengukuran afek positif dan afek negatif untuk mengukur evaluasi afektif seseorang digunakan alat ukur bernama PANAS (*Positive Affect Negative Affect Scale*) yang merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh Watson, Clark, dan Tellegen (1988). Alat ukur PANAS yang digunakan merupakan alat ukur yang sudah diadaptasi oleh Eka Gatari (2008).

**Teknik Pengolahan Data.** Teknik pengolahan data untuk membantu dalam analisis yang digunakan adalah statistika deskriptif dan *Independent sample t-test*. Statistika deskriptif

bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi, *mean*, standar deviasi, dan *range* data demografis responden penelitian. Data demografis yang akan diolah untuk kedua kelompok yaitu usia, jenis kelamin, kesukaan terhadap musik, dan rerata mendengarkan musik tujuh hari sebelumnya. Khusus untuk kelompok musisi, data demografis yang akan diolah yaitu jumlah instrumen yang dimainkan, lama bermain musik, lama mengikuti pendidikan musik secara formal, frekuensi bermain musik, dan rerata bermain musik tujuh hari sebelumnya. Peneliti juga melakukan *cross tabulation* untuk mengetahui perbandingan data demografis antara musisi dan non-musisi. *Independent sample t-test* dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara kelompok musisi dan non-musisi pada komponen *subjective well-being* dan *subjective well-being*.

## HASIL

Interpretasi terhadap evaluasi kognitif partisipan digunakan norma dari pengadaptasi alat ukur *Satisfaction with Life Scale*. Menurut Tobing (2008), skor 1 – 2 menggambarkan orang yang sangat tidak puas terhadap kehidupannya, skor 2.1 – 3 menggambarkan orang yang tidak puas terhadap kehidupannya, skor 3.1 – 4 menggambarkan orang yang netral terhadap kehidupannya, skor 4.1 – 5 menggambarkan orang yang puas dengan kehidupannya, dan skor 5.1 – 6 menggambarkan orang yang sangat puas dengan kehidupannya.

Berdasarkan norma tersebut, didapatkan gambaran umum evaluasi kognitif partisipan sebagai berikut.

Berdasarkan tabel 1, 60% musisi dan 41,2% non-musisi puas dengan kehidupannya. Hanya sebagian kecil partisipan yang merasa sangat tidak puas dan tidak puas terhadap kehidupannya yaitu 5 musisi (9,1% dari sampel) dan 12 non-musisi (17,6% dari sampel).

Berdasarkan tabel 2, *mean* dari afek positif sebesar 2,90 dan *mean* afek negatif sebesar 2,15. *Mean affect balance*, yang merupakan hasil pengurangan dari afek positif dan afek negatif, sebesar 0,75 dan berarti rerata dari partisipan memiliki nilai *affect balance* yang positif. Hal ini berarti rerata dari partisipan lebih sering merasakan emosi yang menyenangkan dibandingkan emosi yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan tabel 3, mayoritas partisipan memiliki *affect balance* yang positif selama tujuh hari yang lalu yaitu sebanyak 92,7% musisi dan 80,9% non-musisi. Berarti lebih banyak partisipan memiliki respon emosi yang menyenangkan dibanding yang tidak menyenangkan.

Skor *subjective well-being* penelitian ini didapatkan dari *mean z-score* SWLS ditambah dengan *z-score affect balance* partisipan. Nilai minimal dari *mean z-score* SWLS dan *z-score affect balance* partisipan adalah -3 dan nilai maksimal dari *mean z-score* SWLS dan *z-score affect balance* partisipan adalah 3. Jadi nilai minimal dari *z-score subjective well-being* partisipan adalah -6

Tabel 1. Gambaran Umum Evaluasi Kognitif Partisipan

Rentang Mean Skor SWLS	Interpretasi	Musisi		Non-Musisi	
		N	Prosentase (%)	N	Prosentase (%)
1 – 2	Sangat tidak puas	0	0	1	1,5
2.1 – 3	Tidak puas	5	9,1	11	16,1
3.1 – 4	Netral	16	29,1	27	39,7
4.1 – 5	Puas	33	60	28	41,2
5.1 – 6	Sangat puas	1	1,8	1	1,5
Total		55	100	68	100

Tabel 2. Gambaran Umum Evaluasi Afektif Seluruh Partisipan

Komponen	Mean	SD	Min	Max
Afek Positif	2,90	0,51	1,25	4
Afek Negatif	2,15	0,50	1,1	3,8
<i>Affect Balance</i>	0,75	0,75	-1,18	2,28

Tabel 3. Gambaran Umum *Affect Balance* Partisipan

Skor <i>Affect Balance</i>	Musisi		Non-Musisi	
	N	Prosentase (%)	N	Prosentase (%)
Negatif	4	7,3	13	19,1
Positif	51	92,7	55	80,9
Total	55	100	68	100

Tabel 4 Penggolongan *Subjective Well-Being* Partisipan Secara Umum

SWB	Musisi		Non-Musisi	
	N	Prosentase (%)	N	Prosentase (%)
Z-score di bawah rerata (<0,00)	16	29,1	35	51,5
Z-score di atas rerata (>0,00)	39	70,9	33	48,5
Total	55	100	68	100

dan maksimal dari *z-score subjective well-being* partisipan adalah 6.

*Mean* dari *z-score subjective well-being* seluruh partisipan adalah 0,00 dengan SD = 1,62. *Z-score* terendah partisipan adalah -5,24 dan *z-score* tertinggi partisipan adalah 3,13. Peneliti menginterpretasikan skor SWB partisipan dengan membandingkan *z-score subjective well-being* seluruh partisipan dengan *mean z-score subjective well-being* masing-masing musisi dan non-musisi. Tabel berikut menunjukkan skor *subjective well-being* partisipan yang berada di atas rata-rata dan di bawah rata-rata.

Berdasarkan tabel 4, 70,9% musisi dan 48,5% non-musisi memiliki *subjective well-being* di atas rerata. Bila dilakukan perbandingan antara musisi dan non-musisi, lebih banyak non-musisi yang memiliki *subjective well-being* di bawah rerata daripada musisi.

Berdasarkan tabel 5, kelompok musisi memiliki *mean* komponen *subjective well-being* dan *subjective well-being* yang positif dan kelompok non-musisi memiliki *mean* komponen *subjective well-being* dan *subjective well-being* yang negatif. Hal ini menunjukkan bahwa rerata kelompok musisi puas terhadap hidupnya, memiliki respon emosi yang lebih menyenangkan, dan *subjective well-being* lebih baik dibandingkan rerata kelompok non-musisi.

Berdasarkan tabel 6, dapat dilihat perbandingan evaluasi kognitif, evaluasi afektif, dan *subjective well-being* antara musisi dan non-musisi. Tabel menunjukkan hasil *Levene's test* pada penelitian ini di mana *Levene's test* digunakan untuk mengetahui apakah varians pada kelompok yang dibandingkan setara. Jika diketahui *Levene's test* signifikan dengan  $P < 0,05$  maka varians berbeda secara signifikan sehingga asumsi homogenitas varians ditolak, berarti sampel dalam penelitian heterogen. Sebaliknya jika diketahui *Levene's test* tidak signifikan dengan  $P > 0,05$  maka varians setara dan asumsi homogenitas varians diterima, berarti sampel dalam penelitian homogen (Fields, 2009). Pada ketiga variabel tabel 4.17, dapat dilihat bahwa signifikansi dari *Levene's test* menunjukkan  $P > 0,05$  yang berarti tidak signifikan, sehingga sampel dalam penelitian ini homogen.

Tabel 5 dan tabel 6 menjelaskan perbandingan evaluasi kognitif, evaluasi afektif, dan *subjective well-being* musisi dan non-musisi. Pada evaluasi kognitif, musisi lebih puas terhadap kehidupannya ( $M = 0,23$ ,  $SE = 0,112$ ) dibandingkan non-musisi ( $M = -0,19$ ,  $SE = 0,125$ ). Perbedaan antara kedua kelompok ini signifikan  $t(121) = 2,393$ ,  $P < 0,05$ . Pada evaluasi afektif, musisi lebih sering merasakan emosi positif tujuh hari terakhir ( $M = 0,24$ ,  $SE = 0,134$ ) dibandingkan non-musisi ( $M = -0,19$ ,  $SE = 0,116$ ). Perbedaan antara kedua



Tabel 5. Rangkuman Gambaran Skor Evaluasi Kognitif, Evaluasi Afektif, dan *Subjective Well-Being*

Variabel	Kelompok	Mean z-score	Std Deviasi	Std Error
Evaluasi Kognitif	Musisi	0,23	0,91	0,122
	Non-Musisi	-0,19	1,03	0,125
Evaluasi Afektif	Musisi	0,24	1,00	0,134
	Non-Musisi	-0,19	0,96	0,116
SWB	Musisi	0,47	1,55	0,20
	Non-Musisi	-0,38	1,59	0,19

Tabel 6. Perbandingan Evaluasi Kognitif, Evaluasi Afektif, dan *Subjective Well-Being* pada Musisi dan Non-Musisi

Variabel	Levene's Test		t	df	Sig. (2-tailed)
	F	Sig			
Evaluasi Kognitif	0,583	0,446	2,393	121	0,018*
Evaluasi Afektif	0,031	0,860	2,469	121	0,015*
SWB	0,167	0,683	3,027	121	0,003*

\*Signifikan pada  $P < 0,05$

kelompok ini signifikan  $t(121) = 2,469$ ,  $P < 0,05$ . Pada *subjective well-being*, musisi memiliki *subjective well-being* yang lebih baik ( $M = 0,47$ ,  $SE = 0,20$ ) dibandingkan non-musisi ( $M = -0,38$ ,  $SE = 0,19$ ). Perbedaan antara kedua kelompok ini signifikan  $t(121) = 3,027$ ,  $P < 0,05$ .

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa musisi memiliki *subjective well-being* yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan non-musisi. Bila dilihat dari masing-masing komponen *subjective well-being* yaitu evaluasi kognitif dan evaluasi afektif, dapat disimpulkan bahwa musisi lebih puas terhadap hidupnya dan memiliki emosi yang lebih positif secara signifikan dibandingkan non-musisi.

## DISKUSI

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui perbandingan tingkat *subjective well-being* musisi dan non-musisi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa musisi memiliki *subjective well-being* yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan non-musisi. Tetapi dari hasil penelitian ini tidak diketahui apa penyebab tingginya *subjective well-being* musisi dibandingkan non-musisi. Berdasarkan

kegiatan yang disenanginya, memang 74,5% dari kelompok musisi menyatakan kegiatan musikal yang membuat partisipan senang dan hanya 35,2% dari kelompok non-musisi menyatakan kegiatan musikal yang membuat partisipan senang. Tetapi pada kedua kelompok, ada kegiatan-kegiatan lain yang dapat membuat partisipan senang seperti membaca buku, menonton film, olahraga, aktivitas bersama teman-teman seperti jalan-jalan atau berkumpul bersama, bermain *game* dan aktivitas lain-lainnya seperti *make-up*, *browsing internet*, dan mendesain sesuatu. Tidak diketahui aktivitas mana yang paling berkontribusi untuk *subjective well-being* dari kedua kelompok.

Hasil penelitian ini mendukung beberapa penelitian lain yang sudah dilakukan terdahulu. Clift dan Hancox (2001) menunjukkan bahwa dari 84 anggota komunitas paduan suara di universitas di Inggris, 75% merasakan dampak positif terhadap emosi seperti menjadi lebih bahagia, melepas stress, memberikan ketenangan, memberikan semangat, dan mengekspresikan emosi. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa kelompok musisi memiliki emosi yang lebih positif dibandingkan kelompok non-musisi. Wise, Hartman, dan Fisher (1992, dalam Coffman, 2002) menunjukkan bahwa partisipan yang berpartisipasi dalam paduan suara saat berusia dewasa muda akan memiliki kepuasan hidup yang lebih baik dibandingkan yang tidak

mengikuti paduan suara. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa kelompok musisi dewasa muda lebih puas terhadap hidupnya secara signifikan dibandingkan kelompok non-musisi dewasa muda. Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian dari Creech, Hallam, Varvarigou, McQueen, dan Gaunt (2013) yang melakukan penelitian pengaruh bermain musik secara aktif terhadap *subjective well-being*, tetapi Creech dan kawan-kawan (2013) melakukan penelitian eksperimen pada lansia di mana partisipan kelompok eksperimen diberikan aktivitas musikal dan kelompok kontrol mengikuti aktivitas lain yang beragam selain musik. Sedangkan dalam penelitian ini, memang ditemukan bahwa kelompok musisi memiliki tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi daripada non-musisi yang memiliki usia dewasa muda, meskipun tidak diketahui seberapa besar sumbangan aktivitas bermain musik berkontribusi pada *subjective well-being* musisi.

Peneliti menduga bahwa terdapat dua faktor dalam penelitian ini yang secara tidak langsung memiliki pengaruh terhadap hasil penelitian ini, yaitu peristiwa dalam hidup dan pendapatan. Kedua faktor tersebut merupakan faktor-faktor yang dapat memengaruhi *subjective well-being* menurut Diener (2009). Dugaan peristiwa dalam hidup memengaruhi penelitian ini karena berhubungan dengan masa pengambilan data yang dilakukan peneliti pada saat masa ujian tengah semester di Universitas Indonesia dan masa ujian akhir semester di Universitas Pelita Harapan. Diduga hal ini dapat memengaruhi jawaban partisipan pada alat ukur *Positive Affect Negative Affect Scale* ke arah afek negatif karena ujian dapat menimbulkan rasa takut atau khawatir. Terkhusus yang skala frekuensi digunakan untuk mengukur tingkat terjadinya afek positif dan afek negatif adalah 'tujuh hari kemarin' (Watson, dkk., 1988). Masa ujian yang sedang dihadapi mahasiswa Universitas Indonesia dan Universitas Pelita Harapan juga membuat para mahasiswa mengurangi waktu untuk melakukan kegiatan yang disenangi karena waktu tersebut dialokasikan untuk belajar, sehingga masa ujian memiliki pengaruh terhadap penurunan afek positif dan peningkatan afek negatif. Terlepas dari itu, kedua kelompok sama-sama menghadapi ujian

sehingga keadaan kedua kelompok konstan. Jadi meskipun kedua kelompok mengalami penurunan *subjective well-being*, tetapi hasil penelitian menunjukkan musisi memiliki tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan non-musisi.

Faktor lain menurut Diener (2009) yang dapat memengaruhi *subjective well-being* adalah pendapatan. Bila dibandingkan, terdapat perbedaan status sosial ekonomi antara musisi dan non-musisi. Kriteria musisi dalam penelitian ini mengharuskan partisipan untuk pernah mengikuti pendidikan musik secara formal, dan sebagian besar partisipan musisi sudah mengikuti pendidikan musik formal lebih dari 10 tahun. Bila ditinjau lebih lanjut, pendidikan musik formal menghabiskan biaya yang mahal dan belum termasuk pemenuhan biaya kebutuhan sehari-hari partisipan. Bila dihubungkan dengan hierarki kebutuhan dari Abraham Maslow (dalam King, 2011), seseorang akan memenuhi kebutuhan fisik terlebih dahulu sebelum mereka memenuhi hierarki kebutuhan selanjutnya seperti keamanan, rasa sayang, *self-esteem*, dan aktualisasi diri. Berhubungan dengan itu, tidak mungkin individu mengalokasikan pendapatannya untuk mengikuti pendidikan musik secara formal bila kebutuhan-kebutuhan mendasar lainnya belum terpenuhi. Oleh karena itu diduga kelompok musisi memiliki pendapatan yang lebih tinggi dibandingkan non-musisi, sehingga pendapatan memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being* partisipan.

Terkait dengan metode pencarian partisipan, secara umum karakteristik partisipan dalam penelitian ini berada dalam rentang usia 18 – 40 tahun atau dewasa muda menurut Bentley (2007). Tetapi usia partisipan dari kedua kelompok mayoritas berada di antara 18 – 23 tahun dan hanya sedikit yang berada di atas usia 24 tahun. Hal ini dikarenakan pengambilan data lebih banyak dilakukan pada mahasiswa di Universitas Indonesia dan Universitas Pelita Harapan. Oleh karena itu penelitian ini belum bisa menggeneralisir bahwa kelompok musisi dewasa muda memiliki *subjective well-being* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok non-musisi dewasa muda.

Penelitian ini membedakan antara musisi dan non-musisi berdasarkan aktivitas musikal sepanjang hidup seseorang sesuai dengan penelitian Hanna-Plady dan MacKay (2011). Salah satu kriteria musisi adalah mengikuti pendidikan musik secara formal. Kriteria tersebut membuat musisi yang belajar secara otodidak tidak dapat dianggap sebagai musisi meskipun sudah bermain musik lebih dari sepuluh tahun. Pada kelompok non-musisi, terdapat kriteria partisipan tidak bisa memainkan alat musik sama sekali. Di Indonesia, pelajaran seni musik di Sekolah Dasar mewajibkan siswa untuk belajar rekorder atau pianika sehingga sulit untuk mengatakan bahwa seseorang tidak bisa bermain alat musik sama sekali.

Terkait dengan alat ukur yang digunakan, *Positive Affect Negative Affect Scale* (PANAS) dan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) memiliki instruksi waktu yang berbeda. PANAS memiliki instruksi waktu "tujuh hari kemarin", sedangkan SWLS memiliki instruksi "...tentukan tingkat kesesuaian dengan kondisi kehidupan Anda..." yang berarti menilai kondisi hidupnya secara umum. Perbedaan instruksi waktu ini menjadi keterbatasan dari kedua alat ukur untuk mengukur *subjective well-being* seluruh partisipan.

Menurut Diener (2009) terdapat enam faktor yang dapat memengaruhi *subjective well-being* seseorang, yaitu kepuasan secara subjektif, pendapatan, variabel demografis, tingkah laku dan akibatnya, kepribadian, dan pengaruh biologis. Perlu dipertimbangkan untuk penelitian selanjutnya mengontrol faktor-faktor yang kemungkinan dapat memengaruhi *subjective well-being* seseorang sehingga diketahui faktor apa yang paling berkontribusi untuk *subjective well-being* musisi dan non-musisi. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui kegiatan apa yang berkontribusi terhadap *subjective well-being* musisi dan non-musisi di Indonesia. Perlu dilakukan penelitian antara musisi dengan karakteristik yang berbeda, misalnya antara musisi profesional dan musisi amatir. Beban yang dimiliki seorang musisi profesional dan musisi amatir berbeda, karena musisi profesional bermusik untuk menafkahi dirinya sedangkan musisi amatir untuk mengisi waktu luang atau kesenangan pribadi. Di sisi lain perlu untuk menjelaskan terlebih dahulu

karakteristik seperti apa yang bisa dianggap sebagai musisi profesional dan musisi amatir, karena sulit untuk membedakan antara musisi amatir dari musisi profesional (Shuker, 2001; Shuker, 2002). Perbanyak partisipan musisi dan non-musisi yang berada dalam rentang dewasa muda tetapi berusia di atas 24 tahun agar mendapatkan perbandingan *subjective well-being* yang dapat digeneralisir pada seluruh rentang usia dewasa muda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bentley, E. (2007). *Adulthood*. East Sussex: Routledge.
- Clift, S. M., & Hancox, G. (2001). The perceived benefits of singing: Findings from preliminary surveys of a university choral college society. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 121 (4), 248-256.
- Coffman, D. D. (2002). Music and quality of life in older adults. *Psychomusicology*, 18, 76-88.
- Creech, A., Hallam, S., Varvarigou, M., McQueen, H. & Gaunt, H. (2013). Active music making: A route to enhanced subjective well-being among older people. *Perspective in Public Health*, 133(1), 36-43.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In Diener, E. (Eds.), *The science of well-being: The collected works of ed diener*. (pp 11-58). Springer Science+Business Media.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-15.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.), *Handbook of positive psychology*. (pp 63-73). New York: Oxford University Press, Inc.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concepts of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness.

- In Diener, E. (Eds.), *Assessing well-being: The collected works of ed diener*. (pp 67-100). Springer Science+Business Media.
- Djohan (2009). *Psikologi musik* (edisi ketiga). Yogyakarta: Best Publishers.
- Eagle Jr., C. T. (1996). An introductory perspective on music psychology. In Hodges, D. A. (Eds.), *Handbook of music psychology* (2nd ed.). San Antonio: IMR Press.
- Edmonds, M. (2009, Juni 3). Is there a link between music and happiness?. *How Stuff Works*. Diunduh dari <http://science.howstuffworks.com/life/music-and-happiness.htm> pada tanggal 22 September 2013.
- Fields, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3th ed.). London: SAGE Publications.
- Flores, L. Y., & Obasi, E. (2003). Positive psychological assessment in an increasingly diverse world. In Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington DC: American Psychological Association.
- Gaser, C., & Schlaug, G. (2003). Brain structures differ between musicians and non-musicians. *The Journal of Neuroscience*, 23(27), 9240-9245.
- Gatari, E. (2008). *Hubungan antara perceived social support dengan subjective well-being pada ibu bekerja*. Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. B. (2009). *Research methods for the behavioral sciences* (3rd ed.). California: Wadsworth, Cengage Learning.
- Hanna-Pladdy, B., & MacKay, A. (2011). The relation between instrumental musical activity and cognitive aging. *Neuropsychology*, 25(3), 378-386.
- King, L. A. (2011). *The science of psychology: An appreciative view* (2nd ed.). New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Kumar, R. (1996). *Research methodology: A step-by-step guide for beginners*. London: Sage Publications.
- Pavot, W., & Diener, E. (2004). Findings on subjective well-being: Application to public policy, clinical intervention, and education. In Linley, P. A., & Joseph, S. (Eds.), *Positive psychology in practice*. (pp 679-692). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Pavot, W., & Diener, E. (2009). Review of Satisfaction with Life Scale. In Diener, E. (Eds.), *Assessing well-being: The collected works of ed diener*. (pp 101-118). Springer Science+Business Media.
- Ruokonen, L., & Ruismäki, H. (2010). *Lifelong learning and musical interaction – integrated musical activity increases the well-being of older people*. Karya dipresentasikan pada ICEEPSY 2010. Diunduh pada 22 September 2013, dari Procedia Social and Behavioral Sciences.
- Salimpoor, V. N., Benovoy, M., Longo, G., Cooperstock, J. R., & Zatorre, R. J. (2009). The rewarding aspect of music listening are related to degree of emotional arousal. *PloS ONE*. 4(10), 1-14
- Salimpoor, V. N., Benovoy, M., Larcher, K., Dagher, A., & Zatorre, R. J. (2011). Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. *Nature neuroscience*, 14(2), 257-264.
- Shuker, R. (2001). *Understanding popular music* (2nd ed.) New York: Routledge
- Shuker, R. (2002). *Key concepts in popular music*. New York: Routledge.
- Sohn, E. (2011, Januari 10). Why music makes you happy. *Discovery News*. Diunduh dari <http://news.discovery.com/human/psychology/music-dopamine-happiness-brain-110110.htm> pada tanggal 22 September 2013.
- Tobing, L. P. L (2009). *Adaptasi budaya pada*

*alat ukur subjective happiness scale, satisfaction with life scale, dan schedule for evaluation of individual quality of life-direct weighing.* Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

- Wade-Matthews, M. & Thompson, W. (2011). *The encyclopedia of music: Musical instruments and the art of music-making.* Leicestershire: Lorenz Books.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive affect and negative affect: The PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Veenhoven, R. (2004). Happiness as a public policy aim: The greatest happiness principle. In Linley, P. A., & Joseph, S. (Eds.), *Positive psychology in practice.* (pp 658-678). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.