

# EFEKTIFITAS BERMAIN MUSIK SEBAGAI SARANA COPING STRES

Heri Bertus Priyono Mudi Asmor, Hendro Prabowo, S.Psi

Skripsi, Fakultas Psikologi, 2004

Universitas Gunadarma

<http://www.gunadarma.ac.id>

kata kunci :

Abstraksi :

Efektifitas Bermain Musik Sebagai Sarana Coping Stres. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak bermain musik terhadap stres penurunan tingkat stres seseorang. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 4 juni 2003 sampai 23 Agustus 2003, selama kurang lebih tiga bulan. Dilakukan di OP studio yaitu tempat kursus gitar elektrik. Subjek awal berjumlah 8 orang dari bermacam-macam tingkat usia dan jenis kelamin yang belum pernah bermain gitar elektrik sebelumnya. Subjek dikenai perlakuan atau treatment yaitu bermain musik selama tiga bulan. Sebelum itu para subjek diberikan pretest untuk mengukur tingkat stres awal sebelum treatment, setelah treatment selama tiga bulan lalu diberikan posttest untuk mengetahui apakah ada dampak bermain musik terhadap tingkat stres para subjek. Penelitian ini menggunakan metode one group pretest posttest design. Kemudian dianalisa dengan analisis Mann-Whitney U test, yaitu membandingkan hasil pretest dengan posttest. Hasil dari analisis Mann-Whitney U Test, nilai Z adalah 0,899 dengan signifikansi 0,368 ( $p > 0,005$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara skor pretest sebelum bermain musik dan skor posttest setelah bermain musik, menunjukkan bahwa hipotesis ditolak. Ditolaknya hipotesis tersebut kemungkinan disebabkan karena beberapa hal, yaitu : tidak terkontrolnya subjek saat diluar jadwal les, daya tangkap, bakat dan minat subjek yang berbeda-beda, jadwal kursus yang tidak selalu teratur karena kesibukan instruktur. Hal lain yang mempengaruhi adalah tidak adanya random assignment, atau subjek tidak diseleksi dahulu, karena skripsi ini adalah quasi eksperiment atau eksperimen semu, sehingga para subjek tidak dikontrol secara ketat.