

MUSIK TINGKILAN DALAM *EMOTIONAL HEALING THERAPY* SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN *AUTHENTIC HAPPINESS*

¹⁾Lisda Sofia, ²⁾ Alifia Justitia Devi, ³⁾ Wahdaniah, ⁴⁾ Gayatri Adhicipta Pertiwi

¹⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
email: lisdasofia@yahoo.com

²⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
email: alifiajustitia98@gmail.com

³⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
email: wahdaniah777@yahoo.com

⁴⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
email: tiwipertiwi65@gmail.com

ABSTRACT. *As a transitional generation from adolescence to adulthood, Z generation is unique in describing themselves. Generation Z belongs to the group born in 1998 to 2009. The Z generation with poor self-adjustment tends to be the unhappiest, until it slowly decreases when it can overcome the problem, so the period of unhappiness will also decrease. The unhappiness of this generation is a problem that must be discussed. emotional healing therapy can also help individuals emit various emotions both angry, sad and happy that cannot be revealed. In this process individuals are invited to accept and forgive everything that has happened in life. Likewise, with tingkilan music, where tingkilan is a filler of leisure time and as a series of fun and is played to entertain. The purpose of this study was to determine authentic happiness improvement after listening to tingkilan music and doing emotional healing therapy in Mulawarman University students. The subjects of this study were students in Samarinda City with a sample of 30 people. This study uses experimental quantitative research methods. The measuring instrument used is the authentic happiness scale with the Likert scale model. It is known that authentic happiness after being given emotional healing therapy treatment showed $t = -1.833$ and $p = 0.421$ which means that there is no increase in authentic happiness after emotional healing therapy is given. Then it was found that authentic happiness after being given tingkilan music listening treatment showed $t = -1.064$ and $p = 0.305$ which means that there was no increase in authentic happiness after being given listening to tingkilan music.*

Keywords: *generation Z, authentic happiness, emotional healing therapy, tingkilan music*

INTISARI. Sebagai generasi peralihan dari remaja ke dewasa, generasi Z memiliki keunikan dalam menggambarkan diri mereka sendiri. *Generasi Z termasuk golongan yang dilahirkan pada tahun 1998 hingga 2009. Generasi Z dengan penyesuaian diri yang buruk cenderung paling tidak bahagia, hingga secara perlahan berkurang ketika dapat mengatasi masalah tersebut, maka periode ketidakbahagiaan juga akan berkurang. Ketidakbahagiaan pada generasi ini menjadi suatu permasalahan yang harus dibahas. emotional healing therapy juga dapat membantu individu mengeluarkan berbagai emosi baik marah, sedih dan gembira yang tidak dapat diungkapkan. Pada proses ini individu diajak untuk menerima dan memaafkan segala yang telah terjadi di dalam hidup. Begitu pula dengan musik tingkilan, yang dimana tingkilan adalah pengisi waktu senggang dan sebagai rangkaian kegembiraan serta dimainkan untuk menghibur. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui peningkatan authentic happiness setelah mendengarkan musik tingkilan dan melakukan emotional healing therapy pada mahasiswa Universitas Mulawarman. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa di Kota Samarinda dengan jumlah sampel 30 orang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen. Alat ukur yang digunakan skala authentic happiness dengan skala model likert. Dapat diketahui bahwa authentic happiness setelah diberikan perlakuan emotional healing therapy menunjukkan nilai $t = -1.833$ dan $p = 0.421$ yang artinya tidak ada peningkatan authentic happiness setelah diberikan emotional healing therapy. Kemudian diketahui bahwa authentic happiness setelah diberikan perlakuan mendengarkan musik tingkilan menunjukkan nilai $t = -1.064$ dan $p = 0.305$ yang artinya tidak ada peningkatan authentic happiness setelah diberikan mendengarkan musik tingkilan.*

Kata kunci: *generasi Z, authentic happiness, emotional healing therapy, musik tingkilan*

1 PENDAHULUAN

Selama rentang kehidupan manusia, yang dimulai dari sejak dilahirkan sampai meninggal dunia, ada beberapa generasi yang telah ada selama beberapa puluh tahun ini. Masing-masing generasi sangat penting untuk dikaji, terdapat satu generasi yang menarik menjadi perhatian secara khusus yaitu generasi Z. Mengapa generasi Z? Sebagai generasi peralihan dari remaja ke dewasa, generasi Z memiliki keunikan dalam menggambarkan diri mereka sendiri. Generasi Z termasuk golongan yang dilahirkan pada tahun 1998 hingga 2009. generasi Z adalah generasi teknologi (Tapscott, 2008).

Mereka telah mulai melayari internet dan web seiring dengan usia mereka sejak mereka masih belum bercakap. Bagi generasi Z informasi dan teknologi adalah hal yang sudah menjadi bagian dari kehidupan mereka, karena mereka lahir pada saat dimana akses terhadap informasi, khususnya internet sudah menjadi budaya global, sehingga hal tersebut berpengaruh terhadap nilai-nilai, pandangan dan tujuan hidup mereka (Putra, 2016).

Menurut Hurlock (2009) generasi Z dengan penyesuaian diri yang buruk cenderung paling tidak bahagia, hingga secara perlahan berkurang ketika dapat mengatasi masalah tersebut, maka periode ketidakbahagiaan juga akan berkurang. Ketidakbahagiaan pada generasi ini menjadi suatu permasalahan yang harus dibahas. Hal ini didukung oleh Hones dan Meredith (dalam Elfida dkk, 2014) yang mengatakan bahwa mengingat tumbuh kembangnya yang cenderung tidak bahagia menjadi relevan membahas isu ketidakbahagiaan.

Oleh karena itu, untuk meningkatkan kebahagiaan pada diri individu generasi Z, Seligman (2005) menjelaskan kebahagiaan sejati (Authentic Happiness) merupakan kombinasi dari tiga komponen emosi positif, yaitu: kepuasan masa lalu, kebahagiaan masa sekarang, dan optimis akan masa depan. Rahardjo (2007) menambahkan bahwa kebahagiaan bukan sekedar berangan-angan dan tenggelam dalam buaian mimpi indah semata. Kebahagiaan harus diusahakan dengan cara yang ada, yakni menjalani aktivitas yang disenangi, melakukan kegiatan sehari-hari dengan bersemangat, berpikiran positif, berinteraksi dengan lingkungan dan membina persahabatan yang dalam, menjaga hubungan kedekatan dengan keluarga serta kerabat dan bersikap ikhlas terhadap masalah akan membantu individu dalam memperoleh kebahagiaan. Banyak hal yang terjadi pada seorang individu baik dalam hal positif maupun negatif. Menurut Giyanti dan Wardani (2016) masa generasi Z merupakan masa yang sangat baik untuk mengembangkan segala

positif yang dimiliki, seperti bakat, minat dan nilai hidup. Namun disisi lain, banyak generasi Z ini mengabaikan kesempatan untuk melakukan hal-hal baik, mereka justru melakukan hal-hal sebaliknya seperti melarikan diri, merokok, bolos, balapan liar, berkelahi dan perilaku agresif lainnya.

Banyak alasan yang diberikan para subjek untuk menjawab berbagai hal. Terdapat berbagai faktor seperti keluarga dan lingkungan sosial. Kartono (2010) menyatakan keluarga memegang peran penting dalam perkembangan anggota keluarga lainnya, seperti pada korban perceraian orang tua yang mempengaruhi proses tumbuh kembang dan karakter subjek. Sedangkan pada lingkungan sosial, pengaruh teman dengan berbagai konflik yang tidak terselesaikan dapat mengganggu kegiatan sehari-hari.

Berbagai konflik dan permasalahan yang tidak terselesaikan dan terpendam didalam diri lama-kelamaan akan mempengaruhi emosi individu. Salah satu solusi untuk mengatasinya adalah melalui metode emotional healing therapy. Menurut Rahayu (2015) emotional healing therapy merupakan terapi yang praktis untuk melepaskan emosi bawah sadar yang dapat membantu seseorang menemukan tujuan hidup, memperoleh kesehatan fisik dan psikis, meraih hubungan yang menyenangkan dengan pasangan dan keluarga, menemukan jodoh yang tepat, mencapai karier yang diinginkan serta menggapai kebebasan finansial.

Rahayu (2015) menambahkan bahwa emotional healing therapy juga dapat membantu individu mengeluarkan berbagai emosi baik marah, sedih dan gembira yang tidak dapat di ungkapkan. Pada proses ini individu diajak untuk menerima dan memaafkan segala yang telah terjadi di dalam hidup. Begitu pula dengan musik tingkulan, yang dimana tingkulan adalah pengisi waktu senggang dan sebagai rangkaian kegembiraan serta dimainkan untuk menghibur (Satyawati, 2017). Diharapkan setelah melakukan emotional healing therapy individu dapat hidup bahagia dimasa yang akan datang.

2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Generasi Z

Elmore (2014) berpendapat generasi Z adalah generasi global pertama yang nyata. Teknologi tinggi dalam darah mereka telah tumbuh dilingkungan yang tidak pasti dan kompleks yang menentukan pandangan mereka tentang pekerjaan, belajar dan dunia. Mereka memiliki harapan yang berbeda ditempat kerja mereka, berorientasi pada karir, generasi yang profesional dan memiliki ambisius serta memiliki

pengetahuan bahasa pada tingkat tinggi. Oleh karena itu, mereka menjadi tenaga kerja yang sangat baik, penguasaha harus mempersiapkan untuk generasi Z karena mereka adalah karyawan yang efektif di era digital.

2.2 *Authentic Happiness*

Seligman (2005) menyatakan *authentic happiness* meliputi perasaan positif serta kegiatan positif tanpa unsur perasaan sama sekali. Penting untuk diakui bahwa kebahagiaan terkadang mengacu pada perasaan dan terkadang mengacu pada kegiatan yang didalamnya tidak muncul satu perasaan pun. Dalam mencapai kebahagiaan sendiri manusia mempunyai cara yang berbeda-beda antara individu yang satu dan yang lainnya. Oleh karena itu cara mencapainya pun berbeda-beda.

2.3 *Emotional Healing Therapy*

Rahayu (2015) menyatakan *emotional healing therapy* adalah terapi sebagai sarana berbagi pengalaman dan saling mendukung antara teman-teman yang sedang mengalami masalah emosi. Selain terapi ini digunakan untuk melepaskan emosi bawah sadar yang dapat membatu seseorang menemukan tujuan hidup, memperoleh kesehatan fisik dan psikis, meraih hubungan yang menyenangkan dengan pasangan dan keluarga, menemukan jodoh yang tepat dan mencapai karier yang diinginkan serta menggapai kebebasan finansial.

2.4 Hipotesis

Hipotesis awal dari penelitian ini yaitu:

1. H1 : Subjek yang diberikan emotional healing therapy dan musik tingkilan mengalami peningkatan terhadap authentic happiness.
2. H0 : Subjek yang diberikan emotional healing therapy dan musik tingkilan tidak mengalami peningkatan terhadap authentic happiness.

3 METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen. Menurut Latipun (2006) penelitian eksperimen adalah penelitian yang dikembangkan untuk mempelajari fenomena dalam kerangka hubungan sebab-akibat, yang di lakukan dengan memberikan perlakuan oleh peneliti kepada subjek penelitian untuk kemudian dipelajari atau diobservasi efek perlakuan tersebut. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan sekelompok subjek penelitian dari suatu populasi tertentu.

3.2 Subjek Penelitian

Menurut Bungin (2005) tidak semua penelitian menggunakan sampel sebagai sasaran penelitian. Pada penelitian tertentu dalam skala kecil, hanya memerlukan beberapa orang sebagai subjek penelitian. Hal tersebut karena keseluruhan populasi dapat ditinjau oleh peneliti. Oleh karena itu, subjek penelitian ini lingkupnya hanya beberapa subjek.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Universitas Mulawarman dan berumur 18-23 tahun yang telah mengisi skala pretest dan mendapatkan skor rendah, sedang dan tinggi. Jumlah subjek adalah 30 orang yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu 15 orang kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan emotional healing therapy dan 15 orang kelompok kontrol yang mendapatkan perlakuan mendengarkan musik tingkilan.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang memiliki usia 18-23 tahun karena pada masa-masa inilah individu banyak memiliki permasalahan emosi yang tidak terkendali dan sulit untuk mengungkapkannya. Adapun penentuan subjek dalam penelitian ini adalah menggunakan pretest berupa skala.

3.3 Metode Pengumpulan Data

Alat pengumpul data pada penelitian ini menggunakan skala authentic happiness. Skala authentic happiness dibuat berdasarkan aspek-aspek authentic happiness yang dikemukakan oleh Seligma yang terdiri dari 34 item untuk mengukur tingkat authentic happiness seorang individu. Skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0.943 yang memiliki arti bahwa skala tersebut reliable. Jawaban skala ini terdiri dari empat pilihan yang disusun dalam bentuk skala likert dan subjek diminta untuk menilai kesesuaian sikap mereka pada pernyataan-pernyataan yang telah disebutkan.

Selanjutnya, skor dari skala tersebut dijumlahkan dan dibandingkan dengan norma yang ada untuk mengetahui gambaran mengenai tingkat authentic happiness pada individu tersebut. Selanjutnya, skor dari skala tersebut dijumlahkan dan dibandingkan dengan norma yang ada untuk mengetahui gambaran mengenai tingkat keterampilan sosial pada individu tersebut.

3.4 Teknik Analisis Data

3.4.1 Uji Normalitas

Sebelum melakukan pengujian hipotesis penelitian, dilakukan prosedur pengujian untuk mencari apakah data pada penelitian ini berdistribusi normal. Untuk mengetahui normalitas data dapat digunakan dengan uji product moment yang datanya berbentuk interval atau rasio (Anwar, 2009).

Uji normalitas untuk melihat penyimpanan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji asumsi normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik statistik analitik uji normalitas Shapiro-Wilk dikarenakan subjek kurang dari 50. Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0.05$ maka sebarannya normal dan jika $p < 0.05$ maka sebarannya tidak normal (Hadi, 2000).

3.4.2 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis yang digunakan adalah *paired sample t-test* dimana memiliki pengertian sebagai uji beda dua sampel berpasangan. Sampel berpasangan merupakan subjek yang sama namun mengalami perlakuan yang berbeda. Kaidahnya adalah jika $p < 0.05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak, akan tetapi jika $p > 0.05$ maka H_1 ditolak H_0 diterima.

4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Karakteristik Responden

Individu yang menjadi subjek penelitian ini adalah mahasiswa di Kota Samarinda. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 30 orang. Adapun distribusi sampel penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki – Laki	1	3%
2	Perempuan	29	97%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel 1 tersebut dapat diketahui bahwa subjek penelitian di Universitas Mulawarman di Kota Samarinda yaitu mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 1 orang (3% persen) dan mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 29 orang (97% persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian di Universitas Mulawarman di Kota Samarinda didominasi oleh mahasiswa dengan jenis perempuan berjumlah 29 orang (97% persen).

Tabel 2. Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	Presentase
1.	18	4	13%
2.	19	15	50%
3.	20	10	34%
4.	23	1	3%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel 2 tersebut dapat diketahui bahwa subjek penelitian di Universitas Mulawarman Kota Samarinda yaitu mahasiswa dengan usia 18 tahun berjumlah 4 (13% persen), mahasiswa dengan usia 19 tahun berjumlah 15 (50% persen), mahasiswa dengan usia 20 tahun berjumlah 10 (15% persen) dan mahasiswa dengan usia 23 tahun berjumlah 1 orang (3% persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian di Universitas Mulawarman Kota Samarinda didominasi oleh mahasiswa dengan usia 19 tahun berjumlah 15 (50 persen).

4.2 Uji Deskriptif

Analisis deskriptif sebaran frekuensi dan histogram dilakukan untuk mendapatkan gambaran demografi subjek dan deskripsi mengenai variabel penelitian, yaitu pelatihan untuk meningkatkan kebahagiaan mahasiswa dengan mendengarkan musik tingkilan dan emotional healing therapy.

Hal ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan pemberian pelatihan dalam meningkatkan kebahagiaan yang dimiliki mahasiswa di Kota Samarinda. Pre-tes yang diberikan pada subjek penelitian berfungsi untuk mengetahui perbedaan hasil pada pos-tes, hal tersebut dapat dilihat pada tabel 5. Sedangkan follow-up diberikan pada subjek penelitian untuk mengetahui kondisi perbedaan lanjutan seminggu setelah diberikan post-tes, hal tersebut dapat dilihat pada tabel 6. Pelatihan musik tingkilan dan emotional healing therapy dianggap efektif jika antara skor pos-tes lebih tinggi dibanding skor pre-tes, dan skor follow-up lebih tinggi dibandingkan skor pos-tes.

Berdasarkan hasil uji deskriptif sebaran frekuensi dan histogram maka diperoleh rentang skor dan kategori untuk masing-masing subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 3. Skor Kriteria Penilaian Skala Authentic Happiness

Skor	Keterangan
>102	Tinggi
68 – 102	Sedang
< 68	Rendah

Hasil secara keseluruhan perolehan skor tingkat konsentrasi sebelum dan setelah perlakuan untuk masing-masing subjek pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Authentic Happiness Kelompok Eksperimen

Data Skor dan Klasifikasi <i>Authentic Happiness</i> Sebelum dan Sesudah Diberi <i>Emotional Healing Therapy</i>					
Responden	Pre-Test	Klasifikasi	Post-Test	Klasifikasi	Status
APG	101	<i>Authentic happiness</i> sedang	103	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Naik
NAT	100	<i>Authentic happiness</i> sedang	98	<i>Authentic happiness</i> sedang	Turun
ARG	127	<i>Authentic happiness</i> tinggi	113	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Turun
RT	85	<i>Authentic happiness</i> sedang	102	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Naik
ASL	94	<i>Authentic happiness</i> sedang	104	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Naik
AR	88	<i>Authentic happiness</i> sedang	84	<i>Authentic happiness</i> sedang	Turun
GRC	98	<i>Authentic happiness</i> sedang	103	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Naik
FR	98	<i>Authentic happiness</i> sedang	102	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Naik
ELS	106	<i>Authentic happiness</i> tinggi	112	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Naik
ML	80	<i>Authentic happiness</i> sedang	89	<i>Authentic happiness</i> sedang	Naik
IL	112	<i>Authentic happiness</i> tinggi	110	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Turun
PT	102	<i>Authentic happiness</i> tinggi	104	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Naik
AC	125	<i>Authentic happiness</i> tinggi	127	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Naik
RHY	102	<i>Authentic happiness</i> tinggi	106	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Naik
LY	100	<i>Authentic happiness</i> sedang	118	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Naik

Berdasarkan tabel 4 maka dapat diketahui pada pre-test dan pos-test skala authentic happiness terdapat perbedaan skor pada subjek yang telah mengikuti emotional healing therapy, terdapat 11 subjek pada kelompok eksperimen yang mengalami peningkatan authentic happiness dan 4 subjek pada kelompok

eksperimen yang mengalami penurunan authentic happiness.

Hasil secara keseluruhan perolehan skor authentic happiness sebelum dan setelah perlakuan untuk masing-masing subjek pada kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Authentic Happiness Kelompok Kontrol

Data Skor dan Klasifikasi <i>Authentic Happiness</i> Sebelum dan Sesudah Mendengarkan Musik Tingkilan					
Responden	Pre-Test	Klasifikasi	Post-Test	Klasifikasi	Status
FM	126	<i>Authentic happiness</i> tinggi	124	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Turun
NL	96	<i>Authentic happiness</i> sedang	109	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Naik
TA	72	<i>Authentic happiness</i> sedang	102	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Naik
EV	108	<i>Authentic happiness</i> tinggi	115	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Naik
YT	126	<i>Authentic happiness</i> tinggi	117	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Turun
WY	83	<i>Authentic happiness</i> sedang	83	<i>Authentic happiness</i> sedang	Tetap
ANS	112	<i>Authentic happiness</i> tinggi	119	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Naik
ANA	105	<i>Authentic happiness</i> tinggi	128	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Naik
ML	101	<i>Authentic happiness</i> sedang	75	<i>Authentic happiness</i> sedang	Turun
NS	100	<i>Authentic happiness</i> sedang	103	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Naik
ISK	99	<i>Authentic happiness</i> sedang	85	<i>Authentic happiness</i> sedang	Turun
JM	93	<i>Authentic happiness</i> sedang	93	<i>Authentic happiness</i> sedang	Tetap
MS	104	<i>Authentic happiness</i> tinggi	99	<i>Authentic happiness</i> sedang	Turun
PH	88	<i>Authentic happiness</i> sedang	100	<i>Authentic happiness</i> sedang	Naik
ANH	80	<i>Authentic happiness</i> sedang	102	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Naik

Berdasarkan tabel 5 maka dapat diketahui pada pre-test dan pos-test skala authentic happiness terdapat perbedaan skor pada subjek yang telah mendengarkan musik tingkilan, terdapat 8 subjek pada kelompok kontrol yang mengalami peningkatan authentic

happiness, 2 subjek pada kelompok eksperimen yang memiliki tingkat authentic happiness yang tetap, dan 5 subjek pada kelompok kontrol yang mengalami penurunan tingkat authentic happiness.

Tabel 6. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Authentic Happiness Kelompok Eksperimen Pada Pos-Tes dan Follow-up

Data Skor dan Klasifikasi <i>Authentic Happiness</i> Pos-Tes dan <i>Follow-Up</i>					
Responden	Post-Test	Klasifikasi	Follow-Up	Klasifikasi	Status
APG	103	<i>Authentic happiness</i> tinggi	99	<i>Authentic happiness</i> sedang	Turun
NAT	98	<i>Authentic happiness</i> sedang	94	<i>Authentic happiness</i> sedang	Turun
ARG	113	<i>Authentic happiness</i> tinggi	106	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Turun
RT	102	<i>Authentic happiness</i> tinggi	102	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Tetap
ASL	104	<i>Authentic happiness</i> tinggi	97	<i>Authentic happiness</i> sedang	Turun
AR	84	<i>Authentic happiness</i> sedang	84	<i>Authentic happiness</i> sedang	Tetap
GRC	103	<i>Authentic happiness</i> tinggi	100	<i>Authentic happiness</i> sedang	Turun
FR	102	<i>Authentic happiness</i> tinggi	100	<i>Authentic happiness</i> sedang	Turun
ELS	112	<i>Authentic happiness</i> tinggi	106	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Turun
ML	89	<i>Authentic happiness</i> sedang	106	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Naik
IL	110	<i>Authentic happiness</i> tinggi	116	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Naik
PT	104	<i>Authentic happiness</i> tinggi	102	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Turun
AC	127	<i>Authentic happiness</i> tinggi	124	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Turun
RHY	106	<i>Authentic happiness</i> tinggi	108	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Naik
LY	118	<i>Authentic happiness</i> tinggi	111	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Turun

Berdasarkan tabel 6 maka dapat diketahui pada pos-tes dan follow-up skala *Authentic Happiness* terdapat perbedaan skor pada siswa yang telah mengikuti emotional healing therapy terdapat 3 subjek pada eksperimen yang mengalami peningkatan *authentic happiness*, 2 subjek yang mengalami skor tetap dan 10

subjek pada eksperimen yang mengalami penurunan *authentic happiness*.

Hasil secara keseluruhan perolehan skor *authentic happiness* pos-tes dan follow-up untuk masing-masing subjek pada kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Authentic Happiness Kelompok Kontrol Pada Pos-Tes dan Follow-up

Data Skor dan Klasifikasi Tingkat <i>Authentic Happiness</i> Pos-Tes dan <i>Follow-Up</i>					
Responden	Post-Test	Klasifikasi	Follow-Up	Klasifikasi	Status
FM	124	<i>Authentic happiness</i> tinggi	103	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Turun
NL	109	<i>Authentic happiness</i> tinggi	104	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Turun
TA	102	<i>Authentic happiness</i> tinggi	102	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Tetap
EV	115	<i>Authentic happiness</i> tinggi	108	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Turun
YT	117	<i>Authentic happiness</i> tinggi	117	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Tetap
WY	83	<i>Authentic happiness</i> sedang	99	<i>Authentic happiness</i> sedang	Naik
ANS	119	<i>Authentic happiness</i> tinggi	109	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Turun
ANA	128	<i>Authentic happiness</i> tinggi	116	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Turun
ML	75	<i>Authentic happiness</i> sedang	84	<i>Authentic happiness</i> sedang	Naik
NS	103	<i>Authentic happiness</i> tinggi	106	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Naik
ISK	85	<i>Authentic happiness</i> sedang	97	<i>Authentic happiness</i> sedang	Naik
JM	93	<i>Authentic happiness</i> sedang	98	<i>Authentic happiness</i> sedang	Naik
MS	99	<i>Authentic happiness</i> sedang	99	<i>Authentic happiness</i> sedang	Tetap
PH	100	<i>Authentic happiness</i> sedang	96	<i>Authentic happiness</i> sedang	Turun
ANH	102	<i>Authentic happiness</i> tinggi	105	<i>Authentic happiness</i> tinggi	Naik

Berdasarkan tabel 7 maka dapat diketahui pada pos-tes dan follow-up skala *authentic happiness* terdapat perbedaan skor pada subjek yang telah mendengarkan musik tingkulan, terdapat 6 subjek pada kontrol yang mengalami peningkatan *authentic happiness*, 3 subjek yang memiliki skor tetap dan 6 subjek pada kontrol yang mengalami penurunan *authentic happiness*.

4.3.1 Uji Normalitas

Uji normalitas untuk melihat penyimpanan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji asumsi normalitas menggunakan teknik statistik analitik uji normalitas Shapiro-Wilk dikarenakan subjek kurang dari 50. Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0.05$ maka sebarannya normal dan jika $p < 0.05$ maka sebarannya tidak normal (Santoso, 2015).

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas Kelompok Eksperimen

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Pre-Test	.931	15	.278
Post-Test	.959	15	.669
Follow-Up	.959	15	.844

Berdasarkan tabel 8 diatas, maka dapat disimpulkan hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variable *authentic happiness* pre-test pada kelompok

eksperimen dengan perlakuan emotional healing therapy menghasilkan nilai $p = 0,278$ ($p > 0,050$), hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variable authentic happiness pre-test adalah normal. Kemudian pada hasil uji asumsi normalitas terhadap authentic happiness posttest pada kelompok eksperimen dengan perlakuan emotional healing therapy menghasilkan nilai $p = 0,669$ ($p > 0,050$), hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel authentic happiness posttest adalah normal. Dan pada hasil uji asumsi normalitas terhadap authentic happiness followup pada kelompok eksperimen dengan perlakuan emotional healing therapy menghasilkan nilai $p = 0,844$ ($p > 0,050$), hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel authentic happiness posttest adalah normal.

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas Kelompok Kontrol

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Pre-Test	.970	15	.861
Post-Test	.971	15	.871
Follow-Up	.956	15	.630

Berdasarkan tabel 9 diatas, maka dapat disimpulkan hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variable authentic happiness pre-test pada kelompok control dengan perlakuan mendengarkan musik tingkulan menghasilkan nilai $p = 0,861$ ($p > 0,050$), hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variable authentic happiness pre-test adalah normal. Kemudian pada hasil uji asumsi normalitas terhadap authentic happiness posttest pada kelompok kontrol dengan perlakuan mendengarkan musik tingkulan menghasilkan nilai $p = 0,871$ ($p > 0,050$), hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel authentic happiness posttest adalah normal. Dan pada hasil uji asumsi normalitas terhadap

Tabel 11. Paired T-Test Kelompok Eksperimen

	Paired Differences				T	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Pretest				Posttest
PRETEST-POSTTEST	-3.800	8.029	2.073	-8.246	.646	-1.833	14	.088

Berdasarkan hasil uji Paired T-Test pada kelompok eksperimen untuk mengetahui authentic happiness sebelum dan setelah diberikan perlakuan emotional healing therapy, maka didapatkan hasil nilai $t = -1.833$ dan $p = 0.088$ (> 0.050) maka terdapat

Tabel 12. Paired T-Test pada Kelompok Eksperimen

	Paired Differences				T	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Pretest				Follow Up
POSTTEST – FOLLOW UP	1.333	6.230	1.609	-2.117	4.783	.829	14	.421

authentic happiness followup pada kelompok kontrol dengan perlakuan mendengarkan musik tingkulan menghasilkan nilai $p = 0,630$ ($p > 0,050$), hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel authentic happiness posttest adalah normal.

4.3.2 Hasil Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk memerlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Dalam penelitian ini, diuji homogenitas antar kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, agar diketahui bahwa data kedua kelompok tersebut bervarians. Kaidah uji homogenitas adalah, dua variabel dianggap homogenitas, bila nilai $p > 0,05$. Perhitungan menggunakan metode uji leven dari hasil uji, disajikan dalam Tabel 10 berikut ini:

Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic	Df1	df2	Sig.
.543	1	28	.467

Berdasarkan tabel 10 diatas, hasil perhitungan menunjukkan nilai hasil pada kelompok eksperimen dan kelompok control $p = 0,467$ ($p > 0,05$) yang berarti bahwa data variabel authentic happiness bersifat homogen.

4.4 Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian adalah untuk mengetahui authentic happiness pada mahasiswa Universitas Mulawarman sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yang berupa Emotional Healing Therapy. Dalam penelitian ini, kaidah uji hipotesis untuk Paired T-Test adalah kaidahnya adalah jika $p < 0.05$, maka H1 diterima dan H0 ditolak, akan tetapi jika $p > 0.05$ maka H1 ditolak H0 diterima.

perbedaan yang signifikan. Hipotesis H0 diterima dan H1 ditolak yang artinya tidak ada perbedaan peningkatan authentic happiness setelah diberikan emotional healing therapy.

Berdasarkan hasil uji Paired T-Test pada kelompok eksperimen untuk mengetahui authentic happiness setelah diberikan treatment dan seminggu setelah pemberian treatment, maka didapatkan hasil nilai $t = 0.829$ dan $p = 0.421 (> 0.050)$ maka tidak terdapat

perbedaan yang signifikan. Hipotesis H1 ditolak H0 diterima yang artinya tidak ada peningkatan authentic happiness setelah diberikan emotional healing therapy.

Tabel 13. Paired T-Test Kelompok Kontrol

	Paired Differences				T	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Pretest				Posttest
PRETEST-POSTTEST	-4.067	14.801	3.822	-12.263	4.130	-1.064	14	.305

Berdasarkan hasil uji Paired T-Test pada kelompok kontrol untuk mengetahui authentic happiness sebelum dan setelah diberikan perlakuan mendengarkan musik tingkulan, maka didapatkan hasil nilai $t = -1.064$ dan $p = 0.305 (> 0.050)$ maka terdapat

perbedaan yang sangat signifikan. Hipotesis H0 diterima dan H1 ditolak yang artinya tidak ada perbedaan peningkatan authentic happiness setelah diberikan perlakuan mendengarkan musik tingkulan.

Tabel 14. Paired T-Test pada Kelompok Kontrol

	Paired Differences				T	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Pretest				Follow Up
POSTTEST - FOLLOW UP	.733	9.603	2.479	-4.584	6.051	296	14	.772

Berdasarkan hasil uji Paired T-Test pada kelompok kontrol untuk mengetahui authentic happiness setelah diberikan treatment dan seminggu setelah pemberian treatment, maka didapatkan hasil nilai $t = 0.296$ dan $p = 0.772 (> 0.050)$ maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Hipotesis H1 ditolak H0 diterima yang artinya tidak ada peningkatan authentic happiness setelah diberikan perlakuan mendengarkan musik tingkulan.

merasa senang, nyaman dan menikmati hidupnya yang sekarang serta memiliki tujuan dan makna hidup untuk masa depan. Adler (2003) menguraikan bahwa happiness atau kebahagiaan berarti feeling good, having fun, having a good time, atau sesuatu yang yang membuat pengalaman menyenangkan. Sedangkan Biswas, Diener, dan Dean (2007) memaparkan bahwa kualitas dari keseluruhan hidup manusia ialah apa yang membuat kehidupan menjadi lebih baik secara keseluruhan seperti kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang tinggi, ataupun pendapatan yang lebih tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah perasaan positif yang berasal dari kualitas keseluruhan hidup manusia yang ditandai dengan adanya rasa kesenangan yang dirasakan oleh individu saat melakukan suatu hal tanpa adanya rasa kesedihan maupun penderitaan.

4.5 Pembahasan

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh emotional healing therapy dan mendengarkan musik tingkulan dengan authentic happiness. Hasil analisis data hipotesis menggunakan uji sampel paired t-test menunjukkan hasil dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun hasil hipotesis kelompok eksperimen $p = 0,088$, hal ini menandakan bahwa $P > 0.050$, sehingga hipotesis H1 ditolak dan H0 diterima. Sedangkan, kelompok kontrol didapatkan hasil $p=0,305 (> 0,050)$ maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Hipotesis H1 ditolak dan H0 diterima dengan terdapat perbedaan yang tidak signifikan. Berdasarkan pernyataan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dari kelompok eksperimen tidak terdapat pengaruh perlakuan emotional healing therapy terhadap authentic happiness dan dari kelompok kontrol juga tidak terdapat pengaruh pada perlakuan yang diberikan.

Tidak adanya pengaruh emotional healing therapy dan musik tingkulan terhadap peningkatan authentic happiness pada mahasiswa Universitas Mulawarman secara teoritis belum ada hasil penelitian yang sejenis, namun terdapat penelitian tentang adanya pengaruh yang signifikan pada pendekatan emotional healing therapy dalam mengurangi emosi negatif siswa di MTs Al-Washliyah Kolam (Maya, 2013). Kemudian terdapat penelitian lain tentang adanya hubungan yang positif terhadap religiusitas dengan authentic happiness pada jama'ah Maulid Wat Ta'lim Riyadlul Jannah (Basith, 2016)

Authentic happiness merupakan keadaan dimana seseorang lebih banyak merasakan emosi dan pikiran positif yang berupa kepuasan akan masa lalunya,

Authentic happiness juga dapat ditingkatkan dengan cara yang lain yakni berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rienneke dan Setianingrum (2018)

bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara forgiveness dengan kebahagiaan remaja yang tinggal di panti asuhan. Semakin tinggi forgiveness pada remaja maka akan semakin tinggi pula kebahagiaannya. Hal tersebut didukung oleh penelitian Rana dan Nandinee (2014) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara forgiveness dengan kebahagiaan pada remaja. Remaja akhir lebih mudah memaafkan dibandingkan dengan remaja awal. Remaja yang lebih memaafkan dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung, dan tubuh yang rentan terhadap stres. Orang yang memaafkan akan merasa lebih bahagia, kurang khawatir, dan lebih positif daripada orang yang tidak pemaaf.

Seligman (2005) mengutarakan bahwa salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kebahagiaan seseorang adalah memaafkan. Dengan memaafkan dapat menghilangkan emosi negatif dan memungkinkan tercapainya kebahagiaan. Eldeleklioglu (2015) menambahkan bahwa ada hubungan yang positif signifikan antara forgiveness dengan kebahagiaan pada remaja. Pemaafan membantu dalam menjaga kebahagiaan eudaimonik melalui keterlibatan dalam perilaku positif (Maltby, Day, & Barber, 2005).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan oleh Maharani (2015) bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNY memiliki kebahagiaan tertinggi yang disebabkan oleh kepuasan terhadap peristiwa yang terjadi di keluarga berupa afek positif maupun pengalaman emosi yang positif. Hal tersebut didukung oleh Carr (2004) yang mengatakan bahwa aspek afektif adalah pengalaman emosional yang berupa emosi positif seperti perasaan sukacita, kegembiraan, kepuasan, dan lain-lain serta emosi negatif yang berupa perasaan iri, depresi, kesedihan, dan lain sebagainya.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi happiness, Seligman (2005) mengatakan bahwa faktor yang dapat memengaruhi authentic happiness ialah budaya, kehidupan sosial, agama atau religiusitas, pernikahan, usia, uang, kesehatan, dan jenis kelamin. Faktor-faktor tersebut juga dapat berpengaruh pada subjek sehingga sangat memungkinkan tidak adanya pengaruh dalam emotional healing therapy dan mendengarkan musik tingkilan untuk meningkatkan authentic happiness karena terlalu kompleksnya variabel yang memengaruhi authentic happiness.

Berdasarkan hal di atas terdapat cara lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan authentic happiness yaitu berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya dengan meningkatkan sikap religiusitas, *forgiveness* yakni orang yang pemaaf akan merasa lebih bahagia daripada orang tidak pemaaf, serta adanya kepuasan

terhadap peristiwa yang terjadi dalam keluarga yang berupa afek positif maupun pengalaman yang positif.

5 PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Tidak terdapat peningkatan *authentic happiness* melalui perlakuan *emotional healing therapy* kepada mahasiswa Universitas Mulawarman.
2. Tidak terdapat peningkatan *authentic happiness* melalui perlakuan mendengarkan musik tingkilan kepada mahasiswa Universitas Mulawarman.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Saran Bagi Subjek Penelitian
Kepada subjek diharapkan untuk dapat lebih memotivasi diri sendiri lewat terapi yang telah diberikan oleh terapis, karena sesungguhnya terapi melalui musik tingkilan sebagai upaya dalam meningkatkan authentic happiness dapat dilakukan kepada diri sendiri. Subjek juga diharapkan dapat memperbanyak kegiatan positif guna menjauhkan emosi-emosi negatif yang dapat menghambat peningkatan authentic happiness.
2. Saran Bagi Penelitian Selanjutnya
Pada penelitian selanjutnya, hendaknya lebih mempersiapkan dana yang akan dibutuhkan dalam penelitian ini dikarenakan tidak sedikit dana yang dibutuhkan. Selain itu peneliti selanjutnya dapat lebih cepat dalam mencari subjek yang bersedia penuh dalam menjalani prosedur penelitian ini dari awal hingga akhir. Karena berkaca pada pengalaman peneliti, peneliti kesulitan dalam mencari subjek yang bersedia mengikuti penelitian dari awal hingga akhir.

6 DAFTAR PUSTAKA

- Adler, J. 2003. *Aristotle's Ethics: The Theory of Happiness*. London: Illinois University Press.
- Arikunto, S. 2005. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Aneka Karya.
- Azwar, S. 2014. *Reliabilitas dan Validitas Ed 4*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Biswas, R., Diener, & Dean, B. 2007. *Positive Psychology Coaching: Putting The Science of Happiness to Work For Your Clients*. Hamburg: John Wiley & Sons, In.

- Bungin, M. B. 2008. *Konstruksi Sosial Media Massa*. Jakarta: Kencana.
- Carr, A. 2004. *Positive Psychology the Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner Routledge.
- Elfida, D., Lestari, Y. I., Diamera, A., Angraeni, R., & Islami, S. 2014. Hubungan Baik dengan Orang yang Signifikan dan Kontribusinya Terhadap Kebahagiaan Remaja Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 66-73.
- Eldeleklioglu, J. 2015. Predictive Effects of Subjective Happiness, Forgiveness, and Rumination On Life Satisfaction. *Social Behavior and Personality*. 43(9) :1563-1574.
- Elizabeth, T. S. 2015. *Raising Children in Digital Era*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Elmore, T. 2014. *How Generation Z Differs from Generation Y*. New York: Yosaka.
- Giyanti., & Wardani, I. R. K. 2016. Ciri-Ciri Kepribadian dan Kepatuhan Sosial Sebagai Prediktor Subjective Wellbeing (Kesejahteraan Subyektif) Pada Remaja Akhir. *Jurnal Analitika*, 8(1), 10-24.
- Hurlock, E. B. 2009. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi 5*. Jakarta: Erlangga.
- Irawati, E. 2013. *Eksistensi Tingkilan Kutai: Suatu Tinjauan Etnomuskologis*. Yogyakarta: Kaukaba Dipantara.
- Latipun. 2006. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Maltby, J., Day, L., & Barber, L. 2005. Forgiveness and Happiness. The Different Context of Forgiveness Using The Distinction Between Hedonic and Eudaimonic Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6(1): 1-13.
- Nazir, M. 2009. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Putra, Y. S. 2016. Teori Perbedaan Generasi. *Jurnal Among Makarti*. 9(18), 123-134.
- Rahardjo, W. 2007. Kebahagiaan Sebagai Suatu Proses Pembelajaran. *Jurnal penelitian psikologi*, 12(2), 127-137.
- Rahayu, I. 2015. *Emotional Healing Therapy*. Jakarta: Gramedia.
- Rana, S., & Nandinee, D. 2014. Forgiveness: A Determinant of Adolescents Happiness. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(9), 1119-1123.
- Saragih, J. F. B. 2012. Fenomena Bermain Generasi Z dan Hubungannya Dengan Eksistensi Ruang Bermain Terbuka di Lingkungan Perumahan Sederhana. *Jurnal ConTech*, 3 (1), 123-145.
- Satyawati, M. 2017. Tingkilan: Ekspresi Masyarakat Kutai di Tenggarong Kalimantan Timur Sebuah Kajian Seni Wisata. *Jurnal Imaji*, 15 (1), 121-126.
- Seligman, M. E. P. 2002. *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology to Realize your Potential for Lasting Fullfilment*. New York: Atria Paperback.
- Seligman, M. E. P. 2005. *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Setyaningrum, D. 2018. Jenis dan Sumber Dukungan Sosial pada Mahasiswa. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 23(3): 277-286.
- Susana, T. 2012. Kesetiaan pada Panggilan di Era Digital. *Jurnal Orientasi Baru*, 21(1): 55-78.
- Tapscott, D. 2008. *Grown Up Digital: How the Next Generation is Changing Your World*. New York: McGraw-Hill.
- Uswah, L. K. 2014. Konsumsi Gadget Siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah Kota Yogyakarta. *Berkala Ilmu Perpustakaan dan Informasi*, 10 (2): 24-3.