

Terapi Musik Untuk Membangun Kebahagiaan Pada Penderita Kanker

Akta Ririn Aristawati¹, Devi Puspitasari², Assakinah Siscahyaningih³

^{1,2,3} Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Akta Ririn Aristawati

E-mail: akta_ririn@untag-sby.ac.id

Abstrak

Meningkatkan kasus kanker di Indonesia tidak hanya berdampak pada kondisi fisik penderita kanker tetapi juga berdampak pada kondisi psikologisnya. Dampak psikologis yang terjadi pada pasien kanker diantaranya, cemas, stres, depresi, berkurangnya rasa percaya diri dan optimis akan kesembuhan dirinya, hingga merasakan kesedihan yang mendalam. Kesedihan yang mendalam dapat menghambat terciptanya kebahagiaan pada diri penderita kanker. Fenomena ini banyak dirasakan oleh penderita kanker khususnya yang tinggal di rumah singgah Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk membangun kebahagiaan pada penderita kanker di Yayasan Kanker Indonesia melalui terapi musik. Kegiatan terapi musik dilakukan dalam 5 (lima) hari dengan melibatkan 15 penderita kanker di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur. Terapi musik ini dilaksanakan dengan mengacu pada modul yang telah dikembangkan. Kegiatan ini menggunakan desain one group pre-test dan post-test design. Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan terhadap tingkat kebahagiaan pada penderita kanker di Yayasan Kanker Indonesia sebelum dan sesudah diberikan terapi musik. Partisipan juga menyatakan puas dan antusias selama mengikuti kegiatan terapi musik ini.

Kata kunci – Kebahagiaan, Penderita Kanker, Terapi Musik

Abstract

Increasing cancer cases in Indonesia not only has an impact on the physical condition of cancer sufferers but also has an impact on their psychological condition. The psychological impacts that occur in cancer patients include anxiety, stress, depression, reduced self-confidence and optimism about their recovery, and feelings of deep sadness. Deep sadness can hinder the creation of happiness in cancer sufferers. This phenomenon is felt by many cancer sufferers, especially those living in the shelter of the Indonesian Cancer Foundation, East Java Coordinating Branch. This Community Service activity aims to build happiness in cancer sufferers at the Indonesian Cancer Foundation through music therapy. Music therapy activities were carried out in 5 (five) days involving 15 cancer sufferers at the Indonesian Cancer Foundation, East Java Coordinator Branch. This music therapy is carried out by referring to the module that has been developed. This activity uses a one group pre-test and post-test design. Based on the results of the analysis, it can be concluded that there is a significant change in the level of happiness in cancer sufferers at the Indonesian Cancer Foundation before and after being given music therapy. Participants also expressed satisfaction and enthusiasm while participating in this music therapy activity.

Keywords – Happiness, Cancer Patients, Music Therapy

PENDAHULUAN

Kanker adalah penyakit yang disebabkan oleh pertumbuhan sel abnormal yang tidak terkendali di dalam tubuh, sehingga dapat merusak sel normal di sekitarnya. Pertumbuhan sel kanker ini bisa terjadi di seluruh bagian tubuh, mulai dari kulit, mata, paru-paru, hingga organ intim. Kanker termasuk penyakit yang perlu diwaspadai, mengingat kondisi ini dapat berujung pada berbagai macam komplikasi hingga kematian. Menurut Yayasan Kanker Indonesia (YKI), salah satu penyebab tingginya kasus kanker di Indonesia adalah kondisi lingkungan yang terus menghasilkan bahan karsinogen, seperti rokok, daging olahan, dsb. Penyebab lain yang juga mempengaruhi seperti kebiasaan begadang, kurang olah raga, dan makan terlalu banyak.

World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa angka kejadian penyakit kanker semakin meningkat setiap tahunnya dan masih menjadi masalah kesehatan secara nasional maupun internasional. Hal ini disebabkan karena angka penderita kanker yang tinggi berkontribusi terhadap peningkatan angka kesakitan dan kematian serta sangat berpengaruh pada kualitas hidup penderitanya. Menurut World Health Organization, kanker adalah penyebab kematian kedua terbanyak di dunia pada tahun 2020 dengan total 10 juta kasus kematian. Sedangkan di Indonesia menurut catatan Globocan pada tahun 2020, kasus baru kanker sebanyak 396.314 kasus dengan kematian sebesar 234.511 orang. Perempuan merupakan kelompok dengan risiko tinggi terkena kanker, tercatat kanker payudara sebanyak 65.858 kasus, kanker Leher Rahim sebanyak 36.633 kasus. Kanker pada laki-laki paling banyak kanker paru 25.943 kasus, kanker kolorektal 21.764 kasus. Hingga pada tahun 2022, menurut data Kemenkes RI, angka kejadian penyakit kanker di Indonesia adalah sebesar 136 orang per 100.000 penduduk atau berada pada urutan ke-8 di Asia Tenggara.

Meningkatkan kasus kanker di Indonesia tidak hanya berdampak pada kondisi fisik penderita kanker tetapi juga berdampak pada kondisi psikologisnya. Dampak psikologis yang terjadi pada pasien kanker diantaranya, cemas, stres, depresi, berkurangnya rasa percaya diri dan optimis akan kesembuhan dirinya dan rasa tidak berdaya (Oetami, 2014). Ketidakberdayaan yang dialami berupa gangguan emosi, seperti menangis. Perubahan fisik maupun psikologis yang diakibatkan oleh penyakit kanker, menuntut penderita untuk melakukan berbagai perubahan gaya hidup. Keadaan seperti ini dapat menimbulkan midlife crisis, yaitu periode krisis yang dipicu oleh seseorang yang melakukan evaluasi atau review terhadap kehidupannya. Keadaan seperti ini pada akhirnya dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang yang juga terkait dengan Psychological Well-being. Terhambatnya seseorang dalam mencapai Psychological Well-Being dapat mengakibatkan terhambatnya pula seseorang untuk merasakan kebahagiaan dalam hidupnya (Nuansa, 2008).

Menurut Seligman (2005), kebahagiaan merupakan keadaan dimana seseorang lebih banyak mengingat kejadian – kejadian menyenangkan dan lebih banyak melupakan kejadian buruk. Kebahagiaan merupakan suatu istilah yang menggambarkan perasaan positif. Seligman juga menyatakan dalam bukunya yang berjudul “Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment” bahwa kebahagiaan sejati adalah hasil evaluasi terhadap diri maupun situasi hidup seseorang, yang banyak mengandung emosi positif, seperti kenyamanan dan kegembiraan, maupun kegiatan positif yang tidak memuaskan komponen emosional apapun. Menurut Carr (dalam Astuti, 2007), kebahagiaan didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang positif, yang ditandai oleh tingginya kepuasan terhadap masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif.

Rendahnya kebahagiaan pada penderita kanker dapat disebabkan oleh banyak faktor. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebahagiaan penderita kanker adalah tindakan medis seperti operasi, radioterapi, dan kemoterapi. Penderita kanker dituntut untuk melakukan rangkaian kemoterapi untuk menjangkau sel-sel kanker yang telah bermetastase ke jaringan lainnya (Conti et, al, 2013). Saniatuzzulfa dan Retnowati (2015) menyampaikan bahwa proses penanganan pasien kanker seringkali hanya berfokus pada kondisi fisik saja, sedangkan kondisi psikologis pasien terkadang diabaikan, padahal kondisi psikologis justru mendukung proses pemulihan. Hal ini juga didukung oleh Santi dan Sulastri (2010) yang mengatakan bahwa pengobatan dengan menggunakan tindakan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

kemoterapi pada pasien dengan kanker dapat berdampak pada kondisi fisik maupun psikologis pasien. Wardani E.K (2014) menguraikan beberapa efek fisik yang dialami pasien seperti mual, muntah, diare, penurunan nafsu makan, kelelahan, penurunan berat badan, perubahan rasa, dan nyeri. Di samping itu, efek psikologis diantaranya kecemasan, depresi, emosional, stres, rendahnya self esteem, keputusasaan, dan kesedihan yang mendalam. Kesedihan yang mendalam dapat menghambat terciptanya kebahagiaan pada diri penderita kanker. Hal ini dapat mempengaruhi rasa percaya diri dan optimis pada diri penderita kanker.

Hasil observasi dan wawancara terhadap pengurus di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur menunjukkan rendahnya kebahagiaan pada penderita kanker yang singgah di rumah tersebut. Hal ini ditunjukkan dengan perasaan rindu terhadap keluarga, kesepian saat tidak ada yang mendampingi selama proses pengobatan, jauh dari rumah, sering murung bahkan menyendiri. Hal – hal tersebut jika tidak segera ditangani akan berdampak di kemudian hari secara fisik maupun psikologis. Melihat permasalahan tersebut, tentunya sangat berkaitan dengan bagaimana cara membangun kebahagiaan yang efektif pada penderita kanker.

Menurut Purnama (2017), terdapat berbagai cara yang dapat digunakan untuk membangun kebahagiaan pada seseorang, antara lain, terlibat aktif dalam kegiatan sosial, berolahraga, melakukan karya seni, mendalami spiritual, bersantai dan beristirahat, serta mendengarkan musik atau terapi musik. Menurut Nuryanti dkk (dalam Yuliana dan Hafida, 2022), musik dapat menghasilkan hormon bahagia (beta-endorfin). Menurut Djohan (2005), terapi musik adalah terapi dilakukan melalui media musik atau terapi yang bersifat nonverbal. Terapi musik juga dapat diartikan sebagai terapi yang dapat membantu individu untuk mengekspresikan emosi – emosi yang sulit untuk diungkapkan melalui verbal. Djohan (2006) juga menyampaikan bahwa terapi musik merupakan terapi kesehatan yang menggunakan musik untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi fisik, kognitif, dan psikologis dalam berbagai usia. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Purnama (2017) bahwa terapi musik mampu meningkatkan happiness pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Andaryani (2019) juga mengatakan bahwa musik memberikan sebuah energi – enegeri positif ketika seseorang sedang dilanda kepenatan dalam menghadapi suatu permasalahan yang terjadi.

Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian ini ialah untuk membantu para penderita kanker khususnya di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur sebagai upaya membangun kebahagiaan dalam dirinya.

METODE

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini menggunakan metode eksperimen *one group pretest and posttest design*. Pengambilan data *pretest* dan *posttest* dilakukan terhadap 15 subjek dengan menggunakan skala kebahagiaan. Skala kebahagiaan disusun berdasarkan teori kebahagiaan dari Seligman yang terdiri dari 15 aitem. Terapi musik diadaptasi dari “Modul Terapi Musik untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan *Subjective Well-Being* Pada Anak Korban Perceraian Orang Tua” yang disusun oleh Aristawati, dkk (2021). Pelaksanaan terapi musik dilakukan selama 2 minggu yang dibagi dalam 5 pertemuan dengan durasi pelaksanaan 90 – 120 menit. Secara detail rangkaian kegiatan terapi musik dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 1.
Rangkaian Kegiatan Terapi Musik

Pertemuan	Tujuan	Sesi	Keterangan
Pertemuan 1 <i>(Introduction and Warming Up)</i>	Pertemuan pertama bertujuan untuk membangun hubungan yang kuat antara tim terapis dan subjek. Terapis	Sesi 1 : Pembukaan & <i>Ice Breaking</i> (10 menit)	Perkenalan antara asisten terapis dan subjek. Asisten terapis dan subjek melakukan permainan singkat untuk membangun

	juga memaparkan makna dari terapi musik sehingga subjek memahami yang dilakukan selama terapi.		suasana yang lebih akrab.
		Sesi 2 : <i>Pre-Test</i> (5 menit)	Asisten terapis akan memberikan lembar <i>pre-test</i> kepada subjek untuk dikerjakan.
		Sesi 3 : Pengenalan Terapi Musik (25 menit)	Terapis memperkenalkan tentang makna terapi musik, kegunaannya, cara melakukannya, dan jenis musik yang digunakan. Pada sesi ini juga subjek diminta untuk mengerjakan <i>worksheet</i> 1 sesuai dengan instruksi terapis.
		Sesi 4 : Diskusi & Tanya Jawab (10 menit)	Terapis dan subjek mendiskusikan tentang materi terapi musik yang telah disampaikan. Subjek dipersilahkan untuk mengajukan pertanyaan kepada terapis.
		Sesi 5 : Ice Breaking (10 menit)	Tim terapis dan subjek bermain <i>permainan</i> ringan agar suasana lebih santai.
		Sesi 6 : Penutup (5 menit)	Terapis menutup pertemuan hari pertama dan mengingatkan subjek untuk melanjutkan terapi di pertemuan selanjutnya.
Pertemuan 2 (<i>Explore Your Fear and Worry</i>)	Pertemuan ini bertujuan agar terapis dapat membantu subjek mengeksplorasi permasalahan dan perasaannya sehingga ia lebih memahami	Sesi 1 : Sapa Hangat (5 menit)	Terapis melakukan obrolan singkat dengan subjek agar suasana menjadi lebih hangat.
		Sesi 2 : <i>Ice Breaking</i> (5 menit)	Tim terapis dan subjek bermain <i>permainan</i> ringan agar suasana lebih santai.

	permasalahan yang dialami.	Sesi 3 : <i>Explore Your Fear and Worry</i> (30 menit)	<p>Terapis mulai memperdengarkan instrumen lagu. Subjek diminta untuk fokus terhadap arahan terapis sambil memejamkan mata.</p> <p>Pada sesi ini akan diputar instrumen berjudul “Relaksasi Music”, “Reaction Music by J. Herman” yang diiringi dengan verbalisasi oleh terapis dan dilanjutkan dengan lagu berjudul “Jiwa Yang Bersedih – Ghea Indrawari”.</p> <p>Setelah lagu selesai diputar, subjek diminta untuk membuka mata dan menceritakan pikiran – pikiran yang muncul saat mendengarkan instrumen / lagu tersebut di <i>worksheet 2</i>.</p>
		Sesi 4 : Refleksi Kegiatan (20 menit)	Subjek diminta untuk memberikan <i>feedback</i> tentang hal yang dirasakan saat mendengarkan lagu sesuai dengan yang ada di <i>worksheet 2</i> .
		Sesi 5 : Penutup (5 menit)	Terapis menutup pertemuan hari kedua dan mengingatkan subjek untuk melanjutkan terapi di pertemuan selanjutnya.
Pertemuan 3 (Positive Image)	Selama pertemuan ini, terapis meminta subjek untuk mengembangkan emosi positif dalam dirinya. Emosi positif pada subjek	Sesi 1 : Sapa Hangat (5 menit)	Terapis melakukan obrolan singkat dengan subjek agar suasana menjadi lebih hangat.
		Sesi 2 : <i>Ice Breaking</i> (5 menit)	Tim terapis dan subjek bermain <i>permainan</i>

	dapat membantunya dalam manata permasalahan yang terjadi.		ringan agar suasana lebih santai.
		Sesi 3 : <i>Positive Image</i> (15 menit)	<p>Terapis memperdengarkan instrumen lagu. Subjek diminta untuk fokus terhadap arahan terapis sambil memejamkan mata.</p> <p>Pada sesi ini akan diputarkan instrumen berjudul “Reason – Autumn In My Heart” yang diiringi dengan verbalisasi oleh terapis dan dilanjutkan dengan lagu berjudul “Senyumlah – Andmesh”.</p> <p>Setelah lagu selesai diputarkan, subjek diminta untuk menggambarkan perasaan yang muncul saat mendengarkan instrumen / lagu tersebut yang diitulisikan pada <i>worksheet</i> 3.</p>
		Sesi 4 : Refleksi Kegiatan (30 menit)	<p>Subjek diminta untuk memberikan <i>feedback</i> tentang hal yang dirasakan saat mendengarkan lagu sesuai dengan yang ada dalam <i>worksheet</i> 3.</p> <p>Refleksi ditutup dengan menyanyikan bersama lagu berjudul “Senyumlah – Andmesh”.</p>
		Sesi 5 : Penutup (5 menit)	Terapis menutup pertemuan hari ketiga dan mengingatkan subjek untuk melanjutkan terapi di pertemuan berikutnya.

<p>Pertemuan 4 <i>(People Around You)</i></p>	<p>Pertemuan ini dimaksudkan agar subjek mengetahui bahwa banyak orang di sekelilingnya yang peduli terhadap dirinya. Melalui sesi ini, subjek diharapkan dapat menjalin hubungan baik dengan sekelilingnya.</p>	<p>Sesi 1 : Sapa Hangat (5 menit)</p>	<p>Terapis melakukan obrolan singkat dengan subjek agar suasana menjadi lebih hangat.</p>
		<p>Sesi 2 : <i>Ice Breaking</i> (5 menit)</p>	<p>Tim terapis dan subjek bermain <i>permainan</i> ringan agar suasana lebih santai.</p>
		<p>Sesi 3 : <i>People Around You</i> (20 menit)</p>	<p>Terapis mulai memperdengarkan instrumen lagu. Subjek diminta untuk fokus terhadap arahan terapis sambil memejamkan mata.</p> <p>Pada sesi ini akan diputarkan instrumen berjudul “Harta Berharga – Bunga Citra Lestari”.</p> <p>Setelah lagu selesai, subjek diminta untuk menuliskan 5 (lima) orang yang muncul dalam pikirannya saat mendengarkan lagu tersebut yang dituliskan dalam <i>worksheet 4</i>.</p>
		<p>Sesi 4 : Refleksi Kegiatan (30 menit)</p>	<p>Subjek diminta untuk memberikan <i>feedback</i> tentang hal yang dirasakan saat mendengarkan lagu sesuai kondisinya.</p> <p>Refleksi akan diiringi dengan instrumen berjudul “Harta Berharga – Bunga Citra Lestari (Instrumental)”.</p>
		<p>Sesi 5 : <i>Call Your Family</i> (10 menit)</p>	<p>Subjek diminta untuk menghubungi keluarga atau orang terdekat yang untuk mengucapkan “terima</p>

			kasih” karna telah merawat dan peduli padanya walaupun ia sedang sakit.
		Sesi 6 : Penutup (5 menit)	Terapis menutup pertemuan hari keempat dan mengingatkan subjek untuk melanjutkan terapi di pertemuan berikutnya.
Pertemuan 5 (Build Your Strenght)	Pada pertemuan ini, terapis menguatkan <i>insight</i> subjek. Terapis dapat membimbing subjek untuk selalu mengingat Tuhan dan meyakini bahwa Tuhan yang dapat membantunya mengatasi permasalahan yang dihadapinya.	Sesi 1 : Sapa Hangat (5 menit)	Terapis melakukan obrolan singkat dengan subjek agar suasana menjadi lebih hangat.
		Sesi 2 : <i>Ice Breaking</i> (5 menit)	Tim terapis dan subjek bermain <i>permainan</i> ringan agar suasana lebih santai.
		Sesi 3 : <i>Build Your Strength</i> (5 menit)	Terapis dan subjek menyanyikan lagu berjudul “Manusia Kuat – Tulus” secara bersama – sama
		Sesi 4 : Membuat Karya (15 menit)	Subjek membuat karya sesuai dengan arahan dari terapis, Karya bertemakan “5 Langkah Menuju Bahagia” yang dibuat digunakan untuk menguatkan diri subjek dalam menjalani hari – hari ke depan.
		Sesi 5 : <i>Keep in Touch with God</i> (5 menit)	Terapis mengarahkan subjek untuk menyanyikan lagu berjudul “Bahagia – GAC” secara bersama – sama.
		Sesi 6 : Refleksi Kegiatan (10 menit)	Subjek diminta untuk memberikan <i>feedback</i> tentang hal yang dirasakan saat mendengarkan lagu sesuai kondisinya.

			Pada sesi ini, terapis juga akan meminta subjek mengerjakan <i>worksheet</i> 5 yang berisikan gambaran kondisi subjek setelah mengikuti rangkaian terapi music.
		Sesi 7 : <i>Post-Test</i> dan Evaluasi Kegiatan (5 menit)	Asisten terapis membagikan lembar <i>post-test</i> dan lembar evaluasi kegiatan kepada subjek.
		Sesi 8 : Penutup (5 menit)	Terapis menutup pertemuan hari kelima sekaligus terakhir. Terapis dan asisten terapis memberikan dukungan kepada subjek untuk tetap kuat dan tabah dalam menjalani kehidupannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini menggunakan desain *one group pre-test and post-test design* dengan analisis kuantitatif deskriptif yang dibantu oleh program SPSS versi 25 untuk Windows. Penderita Kanker di Yayasan Kanker Indonesia yang mengisi skala kebahagiaan terdiri dari 15 partisipan. Namun, data yang dapat dianalisis sejumlah 11 orang. Hal ini disebabkan karena peserta tidak sepenuhnya melakukan aktivitas di rumah singgah tersebut. Beberapa peserta memiliki aktivitas di luar rumah singgah seperti kemoterapi yang diharuskan menginap di rumah sakit, pulang ke daerah asalnya yang sudah direncanakan jauh hari.

Tabel 2.
Analisis Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pre-test</i>	11	24	36	31,73	3,74
<i>Post-test</i>	11	27	40	35,90	4,076

Secara terperinci, rata-rata tingkat kebahagiaan partisipan sebelum diberikan terapi musik adalah sebesar $M = 31,73$, $SD = 3,74$. Sedangkan nilai rata-rata tingkat kebahagiaan partisipan setelah diberikan terapi musik adalah sebesar $M = 35,90$, $SD = 4,06$. Hal itu menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kebahagiaan pada penderita kanker yang dirasakan oleh penderita Kanker di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur.

Tabel 3.
Hasil Uji Normalitas

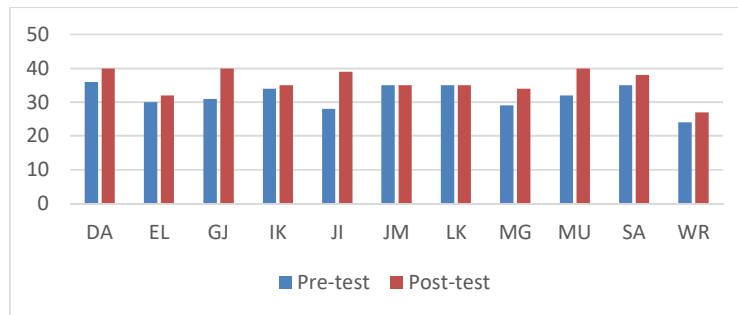
	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>		
	Statistic	df	Sig.
<i>Pre-test</i>	0,183	11	0,200
<i>Post-test</i>	0,157	11	0,200

Data yang diperoleh kemudian diuji normalitas sebarannya dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*. Berdasarkan hasil analisis uji normalitas dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov* ditemukan bahwa nilai signifikansi pada *pretest* sebesar 0,200 dan nilai signifikansi pada *posttest* sebesar 0,200, kedua nilai signifikansi baik pada *pretest* dan *posttest* > 0,05 yang artinya data *pretest* dan data *posttest* berdistribusi normal. Karena data berdistribusi normal, maka selanjutnya untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat kebahagiaan penderita kanker, maka analisis data menggunakan statistik parametric dengan menggunakan *paired sample t-test*.

Tabel 4.
Hasil Uji Paired Samples t-test

	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest - Posttest	-3,738	10	0,004

Hasil uji t menunjukkan hasil signifikansi sebesar 0,004, nilai signifikansi <0,05 yang artinya terdapat perbedaan tingkat kebahagiaan yang signifikan pada penderita kanker di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur sebelum dan sesudah mengikuti terapi musik.



Gambar 1.
Grafik *Pretest* dan *Posttest*

Peningkatan skor kebahagiaan pada penderita kanker di Yayasan Kanker Indonesia juga dapat dilihat dari grafik pada gambar 1. Pada gambar 1. dapat diketahui bahwa sebanyak 9 dari 11 peserta mengalami peningkatan skor kebahagiaan setelah diberikan terapi musik. Berdasarkan hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi musik untuk membangun kebahagiaan pada penderita kanker di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur dapat dikatakan efektif.



Gambar 2.
Narasumber Pelaksanaan Terapi Musik

Terciptanya rasa bahagia dalam diri penderita kanker juga didukung dengan rangkaian kegiatan yang dilakukan selama terapi musik berlangsung. Terapi musik yang dilaksanakan dalam kurun waktu 2 minggu membuat peserta dapat mengikuti setiap kegiatan dengan sungguh – sungguh. Dalam rangkaian kegiatan terapi musik, peserta diajak untuk dapat mengeluarkan emosi – emosi negatif yang selama ini dipendam. Hal ini membuat peserta dapat mengungkapkan kesedihan, amarah, kekesalan, maupun kekecewaan yang selama ini disembunyikan dari orang lain untuk terlihat baik – baik saja. Setelah itu, peserta diajak untuk membentuk hal – hal positif dalam dirinya. Hal ini dilakukan dengan cara bernyanyi bersama, menghubungi keluarga ataupun orang terdekat melalui video call, hingga membuat karya yang dibuat oleh masing – masing peserta dengan tema “5 Langkah Menuju Bahagia”. Hal – hal positif inilah yang mendukung terciptanya rasa bahagia dalam diri penderita kanker di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur.



Gambar 3.
Pelaksanaan Terapi Musik

Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Nuryanti dkk (dalam Yuliana dan Hafida, 2022) bahwa, musik dapat menghasilkan hormon bahagia (beta-endorfin). Suara musik yang indah akan membuat tubuh pendengar memproduksi hormon bahagia. Menurut Handayani dkk (2022), musik dapat memberikan ketenangan pada jiwa dan pikiran serta membentuk perilaku yang positif pada diri pendengar. Hal ini juga didukung dengan hasil evaluasi kegiatan juga menunjukkan bahwa peserta merasa senang dengan adanya kegiatan terapi musik untuk membangun kebahagiaan pada penderita kanker. Tak hanya peserta yang merasa senang dengan adanya kegiatan terapi musik, para pengurus di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur juga mengungkapkan rasa senangnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terjadi perbedaan tingkat kebahagiaan yang signifikan pada penderita kanker di Yayasan Kanker Indonesia sebelum dan sesudah mengikuti terapi musik. Berdasarkan hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi musik untuk membangun kebahagiaan pada penderita kanker di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur dapat dikatakan efektif. Hal ini juga didukung dengan hasil evaluasi kegiatan juga menunjukkan bahwa peserta merasa senang dengan adanya kegiatan terapi musik untuk membangun kebahagiaan pada penderita kanker. Pada umumnya, abdimas ini dapat menjadi sarana dalam menyebarkan informasi untuk meningkatkan wawasan pengetahuan, serta keterampilan dalam membangun kebahagiaan khususnya melalui terapi musik. Pengabdian berharap semoga penderita kanker yang mengikuti kegiatan terapi musik dapat menerapkan dalam kehidupan sehari – hari agar kebahagiaan dalam dirinya dapat meningkat. Pengabdian berharap Yayasan Kanker Indonesia juga

dapat mengadakan kegiatan serupa secara mandiri untuk penghuni lainnya, mengingat respon peserta yang cukup antusias akan kegiatan terapi musik ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih atas pihak – pihak utama yang mendukung abdimas ini yaitu pertama, kepada Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Penelitian ini dapat dilaksanakan karena hibah dari Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Kedua, kepada LPPM Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Ketiga, kepada Pengurus dan Pasien Kanker di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur.

DAFTAR PUSTAKA

- Andaryani, E. T. (2019). Pengaruh Musik dalam Meningkatkan Mood Booster Mahasiswa (The Effects of Music in Improving Student's Mood Booster). *Musikolastika Jurnal Pertunjukkan & Pendidikan Musik*, 1(2), 109–115.
- Aristawati, A. R, dkk. 2021. Modul Terapi Musik Untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Anak Korban Perceraian Orang Tua. Surabaya: Untag Press.
- Astuti, D. T. 2007. Hubungan Antara Tingkat Kebahagiaan Otentik (Authentic Happiness) dengan Tingkat Perilaku Inovasi pada Wirausahawan Distro di Surabaya, Sidoarjo dan Malang. Skripsi, Universitas Airlangga Surabaya.
- Avandra, R., Mayar, F., & Desyandri. (2023). Pengaruh Musik Terhadap Motivasi Belajar Dan Emosional Siswa Dalam Pembelajaran Di Sekolah Dasar. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(2), 2620 - 2629. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i2.997>
- Candra, I. W & Sastrawan, I. G. W. 2015. Kesejahteraan Psikologis Pada Pasien Kanker. *Jurnal Gema Keperawatan*, 8(2), 140-148.
- Carr, M. (2004). Student health and well-being. Paper presented at the In 'Worldclass curriculum (2000) : Curriculum Corporation seventh national conference : conference papers' pages
- Diener, E. D., dkk. 2003. The Evolving Concept Of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature Of Happiness. *Advances In Cell Aging And Gerontology*, 15, 187-219.
- Djohan. 2006. Terapi Musik, Teori dan Aplikasi. Yogyakarta: Galang Press.
- Gasong, C. L., & Ristua, Y. (2023). Dampak Musik Terhadap Emosi Jiwa Siswa Sma YPPK Asisi Sentani. *Cantata Deo: Jurnal Musik Dan Seni*, 1(1), 53–58. Retrieved from <https://ejurnal.stakpnsentani.ac.id/index.php/jmcd/article/view/11>
- Handayani, F., Desyandri, D., & Mayar, F. (2022). Implementasi Seni Musik terhadap Konsentrasi Belajar Siswa dan Pembentukan Karakter di Kelas IV Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 11370-11378.
- Hospitals, Siloam. 2023. SELANGKAH: SEMangat LAWan KAnker Skrining sebagai Upaya Melawan Kanker Bersama Siloam Untuk Indonesia yang Lebih Sehat.
- Luthfa, I, dkk. 2015. Terapi Musik Rebana Mampu Menurunkan Tingkat Stres pada Lansia di Unit Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang. *Nurscope: Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah*, 1(2).
- 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.
- Nuansa, Gita. 2008. Gambaran Proses Pencarian Makna Hidup pada Penderita Carcinoma Cervix Melalui Logoterapi. Thesis, Universitas Indonesia.
- Oetami, F., dkk. 2014. Analisis Dampak Psikologis Pengobatan Kanker Payudara di RS Wahidin Sudiro Husodo Kota Makassar. Thesis, Universitas Hasanuddin.
- Prasetyo, D. dkk. 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.

- Purnama, R. A. 2017. Pengaruh Adaptasi *Guided Imagery Music Therapy* Terhadap *Happiness* Mahasiswa. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vo. 6 (1), 563-577
- Ryan, R., & Deci, E. 2001. On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Sadler, M.E., dkk. 2011. Subjective Wellbeing And Longevity: A Co-Twin Control Study. *Twin Research and Human Genetics*. 14, 249–256.
- Saniatuzzulfa, R. & Retnowati, S. 2015. Program “Pasien PANDAI” untuk Meningkatkan Optimisme Pasien Kanker. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(3), 163-172.
- Santi, S.M.P.L., & Sulastri. 2010. Gambaran Fisik dan Psikologis Klien dengan Kanker Serviks di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Berita Ilmu Keperawatan*. 3(3).
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*. Alih Bahasa: Eva Yulia Nukman. Bandung: Mizan Pustaka.
- Shofi'i, Imam. 2021. Efektivitas Terapi Musik untuk Meningkatkan Subjective Well Being pada Lanjut Usia Ditinjau dari Jenis Kelamin di Wilayah Puskesmas Modung Kabupaten Bangkalan. Master Thesis, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Taylor. 2006. *Health Psychology Seventh Edition*. New York: Mc Graw-Hill Companies, Inc.
- Wardani, E.K. 2014. Respon Fisik dan Psikologi Wanita dengan Kanker Serviks yang Telah Mendapat Kemoterapi di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Skripsi, Universitas Negri Surakarta.
- Yuliana, A. V. & Hafida, F. N. 2022. Penerapan Terapi Instrumental Keroncong Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia: Studi Literatur. *Jurnal Profesi Keperawatan*, Vol. 9(1), 10 – 21.