

PREDIKTOR KUALITAS HIDUP PADA MUSISI

Retha Arjadi; Christ Billy Aryanto; & Vanessa Arieputri

Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta, Indonesia

Corresponding Author: retha.arjadi@atmajaya.ac.id

Abstract

Musical activities carried out by musicians can bring benefits but can also cause discomfort to the extent of causing mental health problems. This condition in general can be reflected through the quality of life of the musicians. The participants of this study were 70 musicians with the age range of 18-47 years old (Mean=27.94, SD=6.73), and was obtained through accidental sampling. This study aims to examine the predictor role of sex, age, music playing duration, music education duration, and length of practice per day, on the quality of life of the musicians. Multiple regression analysis showed significant results ($R^2=0.185$, $F(5,64)=2.907$, $p<0.05$). Predictors that specifically significant predicting the quality of life of the musicians are sex, age, and music education duration. Male musicians were reported having a higher quality of life (Mean=89.97, SD=12.60) than the female musicians (Mean=83.97, SD=8.48). The higher the musicians' ages and education duration also predict the higher quality of life. The limitations of this research and recommendations for further research development are discussed in the discussion part.

Keywords: *Musicians, Performer, Quality of Life*

PENDAHULUAN

Aktivitas bermusik yang dilakukan oleh musisi identik mendatangkan manfaat positif, baik secara fisik maupun mental. Penelitian pada mahasiswa yang mengikuti paduan suara di Australia menunjukkan bahwa aktivitas musik, dalam hal ini bernyanyi, dapat membawa manfaat fisik (meningkatkan kemampuan pernafasan), manfaat emosional (meningkatkan suasana hati dan membuat diri lebih positif), manfaat sosial (bertemu dengan orang-orang baru), dan manfaat spiritual (merasakan hidup lebih positif) (Clift & Hancox, 2001). Penelitian

lain yang dilakukan pada penyanyi paduan suara di 19 negara di Eropa, Amerika, dan Afrika melaporkan hasil yang serupa mengenai adanya manfaat fisik, emosional, sosial, dan spiritual (Moss, Lynch, dan O'Donoghue, 2018). Tidak hanya pada penyanyi, hasil penelitian secara kualitatif pada pemain perkusi dan biola juga menemukan bahwa menjadi seorang musisi memberikan emosi yang positif dan kebermaknaan dalam hidup mereka (Ascenso, Williamon, & Perkins, 2017).

Di sisi lain, aktivitas bermusik pun dapat menghasilkan ketidaknyamanan, hingga berpotensi menimbulkan masalah

kesehatan mental. Sebuah studi kualitatif terhadap 26 musisi, termasuk penyanyi melaporkan hal-hal yang dapat mendasari masalah kesehatan mental musisi, antara lain musisi merasa terbebani karena menganggap musik adalah hidup mereka dan menentukan diri mereka sepenuhnya, cenderung penuh kritik kepada diri sendiri dan banyak menerima kritik dari orang lain, serta iklim kompetisi yang tinggi (Gross & Musgrave, 2017). Selain itu, pada musisi, khususnya musisi instrumental, ada risiko terkait kesehatan fisik yang mungkin dialami, yaitu berupa cedera otot, cedera pada sendi, gangguan saraf, dan gangguan pada postur tubuh (Kenny & Ackermann, 2016). Hal ini juga didukung studi yang dilakukan oleh Philippe, Kosirnik, Vuichoud, Williamon, dan von Roten (2019) yang menemukan bahwa musisi instrumental profesional, khususnya yang sedang di tingkat akhir studi, cenderung memiliki kesehatan fisik yang lebih rendah dibandingkan musisi amatir. Dari sini dapat dilihat bahwa aktivitas bermusik memiliki peran dalam kondisi kesehatan fisik serta kesehatan mental musisi, dengan sumber yang dapat berasal dari diri sendiri maupun lingkungan fisik dan sosial. Secara lebih menyeluruh, kondisi ini dapat ditelaah melalui konsep yang dikenal sebagai kualitas hidup.

Kualitas hidup atau *quality of life* adalah persepsi individu mengenai posisinya dalam hidup, dalam konteks budaya dan sistem nilai yang dianut, terkait dengan tujuan, harapan, standar, dan hal-hal yang menjadi fokus perhatian individu tersebut (WHO, 1996). Kualitas hidup bicara mengenai evaluasi subjektif individu yang didasarkan pada konteks budaya, sosial, dan

lingkungan. Pada musisi, ketiga konteks ini tidak dapat dilepaskan dari kegiatan mereka bermusik. Selain itu evaluasi subjektif musisi terkait kualitas hidup mereka juga dapat turut mempertimbangkan manfaat serta risiko fisik dan mental yang didapat dari bermusik. Mengingat bermusik adalah kegiatan yang membutuhkan kemampuan fisik musisi, mengaktifkan kemampuan kognitif, serta bisa menjadi sarana pemain musik untuk mengekspresikan emosi, saat ini semakin banyak riset yang tertarik untuk mencari tahu hubungan antara musik dengan kesehatan dan kesejahteraan hidup (MacDonald, Kreutz, & Mitchell, 2013).

Penelitian terdahulu melaporkan kontribusi musik terhadap kualitas hidup mencakup empat area, yaitu meningkatkan kepekaan akan perasaan, meningkatkan rasa mampu mengendalikan diri, memberikan rasa keterikatan pada suatu komunitas, serta menciptakan rasa bermakna dan koherensi dalam hidup (Ruud, 1997). Ini memperlihatkan bahwa kualitas hidup memang telah ditunjukkan terkait dengan aktivitas musik. Namun, pada musisi, hal ini bisa jadi berbeda. Bagi musisi, di satu sisi, musik adalah sesuatu yang dapat dinikmati, namun di sisi lain tuntutan yang terkait dengan kegiatan bermusik dapat terasa membebani dan diasosiasikan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah (Willis, Neil, Mellick & Wesley, 2019). Salah satu contoh tuntutan yang dimaksud adalah pada musisi dengan jenis musik elektronik yang rentan mengalami stres pekerjaan dan kurang tidur karena harus bekerja tengah malam di klub (Kegelaers, Jessen, van Audenaerde & Oudejans, 2021). Adanya kesenjangan tersebut memunculkan

pertanyaan mengenai kualitas hidup musisi dan faktor yang ada di baliknya.

Penelitian ini bertujuan melihat faktor-faktor yang memprediksi kualitas hidup pada musisi, baik instrumental maupun vokal, dilihat dari beberapa prediktor terkait demografi dan aspek yang erat dengan perilaku bermusik itu sendiri, yaitu jenis kelamin, usia, lama bermusik, lama pendidikan musik, dan lama latihan per hari. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat terutama bagi musisi untuk mengenali hal-hal yang dapat berperan dalam menentukan kualitas hidup mereka.

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan pengambilan data sebanyak satu kali. Ada beberapa variabel prediktor pada penelitian ini, yaitu jenis kelamin, usia, lama bermusik, lama pendidikan musik, dan jumlah jam latihan musik per hari. Sementara itu, variabel terikat yang ingin diprediksi dalam penelitian ini adalah kualitas hidup.

Partisipan

Partisipan penelitian berjumlah 70 orang. Karakteristik partisipan penelitian ini adalah musisi, baik instrumental maupun vokal, berusia 18 tahun ke atas dan memiliki pengalaman bermusik setidaknya seminggu sekali secara rutin dalam periode setahun terakhir. Partisipan diperoleh dengan menggunakan *accidental sampling*. Undangan untuk berpartisipasi disebarluaskan melalui media sosial dan dari pendekatan personal. Partisipan mengisi *informed*

consent dengan menyetujui pernyataan untuk partisipasi pada penelitian ini sebelum mengisi kuesioner yang diberikan oleh peneliti.

Instrumen

Demografi dan Prediktor

Sejumlah butir soal mengenai data demografi serta variabel-variabel prediktor dalam penelitian ini disediakan peneliti untuk diisi oleh partisipan. Ini mencakup jenis kelamin, usia, lama bermusik, lama pendidikan musik, dan jumlah jam latihan musik per hari.

WHOQOL-BREF

WHOQOL-BREF merupakan instrumen untuk mengukur kualitas hidup yang aslinya terdiri dari 26 butir soal dengan pilihan jawaban berupa skala 1 sampai 5 (WHO, 1996). Instrumen ini telah tersedia dalam versi Bahasa Indonesia. Ada empat dimensi yang diukur untuk menggambarkan kualitas hidup, yaitu kesehatan fisik (7 butir soal), psikologis (6 butir soal), relasi sosial (3 butir soal), dan lingkungan (8 butir soal). Pada penelitian ini, peneliti melakukan uji terpakai dari data partisipan untuk terlebih dahulu melihat properti psikometri WHOQOL-BREF yang diperoleh dari partisipan. Dari perhitungan *corrected item-total correlation*, ditemukan bahwa butir soal 3 dan 4 memiliki koefisien di bawah 0,2, sehingga tidak diikutsertakan dalam analisis. Dengan demikian, total butir soal WHOQOL-BREF yang digunakan dalam penelitian ini adalah 24 butir soal. Koefisien reliabilitas dari total 24 butir soal ini terbilang tinggi, dengan *Cronbach's Alpha*=0,912.

Prosedur

Persiapan untuk penelitian ini dimulai dengan merencanakan desain penelitian, instrumen pengambilan data, serta rencana analisis data. Selain itu, peneliti juga mengajukan uji kelayakan etika penelitian ke Komisi Etika Penelitian Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. Hasil uji kelayakan etika telah diperoleh, dengan nomor surat: 1217/III/LPPM-PM.10.05/09/2019.

Pengambilan data berlangsung dari bulan April hingga Oktober 2020. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui media sosial dan pendekatan personal dari peneliti kepada

orang-orang yang potensial menjadi calon partisipan. Setelah data terkumpul, dilakukan analisis data sesuai rencana yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Analisis Data

Data pada penelitian ini dianalisis menggunakan teknik statistik regresi linear berganda dengan metode enter. Dengan teknik statistik ini, peneliti akan dapat mengetahui variabel-variabel prediktor yang berkontribusi pada kualitas hidup pemusik. Seluruh analisis dilakukan menggunakan SPSS ver.23.

HASIL

Data Demografi

Partisipan penelitian ini berjumlah 70 orang dengan rentang usia 18-47 tahun (Mean usia=27.94, SD=6.73). Data demografi lengkap dapat dilihat pada Tabel 1

Tabel 1
Data Demografi Partisipan

Aspek	Frekuensi (persen)
Jenis kelamin	
Laki-laki	39 (55.7%)
Perempuan	31 (44.3%)

Kategori musisi

Alat musik tiup	35 (50%)
Alat musik perkusi	26 (37.1%)
Alat musik petik	5 (7.1%)
Alat musik gesek	2 (2.9%)
Vokal	2 (2.9%)

Lama bermusik (dalam tahun)

0-5 tahun	4 (5.71%)
6-10 tahun	11 (15.71%)
11-15 tahun	18 (25.71%)
16-20 tahun	18 (25.71%)
>20 tahun	19 (27.14%)

Lama pendidikan musik (dalam tahun)

0-5 tahun	40 (57.14%)
6-10 tahun	21 (30%)
11-15 tahun	8 (11.43%)
16-20 tahun	0 (0%)
>20 tahun	1 (1.43%)

Lama latihan musik per hari (dalam jam)

0-3 jam	29 (41.43%)
4-7 jam	35 (50%)
8-11 jam	5 (7.14%)
12-15 jam	1 (1.43%)

Gambaran Total Skor WHOQOL-BREF

Secara keseluruhan, skor total WHOQOL-BREF partisipan penelitian ini memiliki rentang antara 52-113 dengan Mean=87.31 dan SD=11.30. Dengan total butir soal 24 soal dan pilihan skala jawaban antara 1 sampai 5, maka Mean skor yang dilaporkan di atas menunjukkan bahwa rata-

rata partisipan memberi jawaban skor 3 ke atas pada setiap butir soal, sehingga skor tersebut tergolong relatif tinggi.

Hasil Analisis Regresi

Model regresi prediksi dari variabel-variabel prediktor ke variabel terikat kualitas hidup dilaporkan signifikan ($R^2=0.185$, $F(5,64)=2.907$, $p<0.05$). Prediktor-prediktor

yang secara spesifik signifikan memprediksi kualitas hidup pemusik adalah jenis kelamin,

usia, dan lama tahun mengikuti pendidikan musik.

Tabel 2.

Hasil Analisis Regresi

Variabel prediktor	Beta	t	Sig.
Jenis kelamin	-0.265	-2.197	0.032*
Usia	0.393	2.426	0.018*
Lama tahun bermusik	-0.264	-1.536	0.129
Lama tahun pendidikan musik	0.288	2.028	0.047*
Lama jam latihan per hari	-0.001	-0.011	0.992

* $p < 0.05$

Dilihat berdasarkan jenis kelamin, musisi laki-laki dilaporkan memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi (Mean=89.97, SD=12.60) daripada musisi perempuan (Mean=83.97, SD=8.48). Sementara itu, usia

yang semakin tinggi dan pendidikan musik yang semakin lama memprediksi kualitas hidup yang semakin baik pada musisi. Korelasi antar variabel disajikan pada Tabel 3 sebagai hasil tambahan.

Tabel 3.

Korelasi antar variabel

	Jenis kelamin	Usia	Lama tahun bermusik	Lama tahun pendidikan musik	Lama jam latihan per hari	Total skor WHOQOL-BREF
Jenis kelamin	1	-0.104	0.106	0.235*	-0.096	-0.266*
Usia	-	1	0.659*	-0.020	-0.042	0.241*

Lama tahun bermusik	-	-	1	0.338*	0.060	0.065
Lama tahun pendidikan musik	-	-	-	1	0.389*	0.128
Lama jam latihan per hari	-	-	-	-	1	0.106
Total skor WHOQOL-BREF	-	-	-	-	-	1

* $p < 0.05$

DISKUSI

Penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas hidup musisi terbilang tinggi. Peneliti melihat temuan ini sebagai temuan yang masuk akal, mengingat penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa terlepas dari tuntutan yang dapat membebani peran sebagai musisi, ada pula hal-hal yang dilaporkan berasosiasi dengan kesejahteraan psikologis yang cenderung tinggi, yaitu kegiatan bermusik itu sendiri, kegiatan menampilkan karya musik, dan adanya dukungan sosial yang terkait dengan kegiatan bermusik (Willis, Neil, Mellick & Wasley, 2019). Senada dengan hasil penelitian Kegelaers, Jessen, van Audenaerde, dan Oudejans (2021) yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis bukan berhubungan negatif dengan kegiatan bermusik itu sendiri, melainkan dengan tuntutan dan kecemasan yang terkait dengan kegiatan bermusik.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kualitas hidup musisi

dapat diprediksi secara signifikan oleh jenis kelamin, usia, dan lama tahun pendidikan musik. Kendati musisi perempuan melaporkan kualitas hidup yang lebih rendah dari musisi laki-laki, namun skor total WHOQOL-BREF musisi perempuan pada penelitian ini sebetulnya masih terbilang tinggi, dengan rata-rata jawaban 3 ke atas untuk setiap butir soal. Perbedaan skor kualitas hidup antara musisi laki-laki dan perempuan ini dapat dilihat secara lebih kritis dengan mengacu pada studi berskala besar di 23 negara mengenai WHOQOL-BREF yang menunjukkan bahwa secara umum, perempuan cenderung melaporkan kualitas hidup yang lebih rendah secara signifikan dibandingkan laki-laki (Skevington, Lotfy & O'Connell, 2004). Lebih lanjut, sebuah penelitian mengenai kesejahteraan psikologis pada mahasiswa musik dan musisi amatir di Swiss melaporkan kesehatan psikologis yang lebih rendah pada musisi perempuan dibandingkan musisi laki-laki, yang diduga kuat terkait isu kepercayaan diri, gambar diri,

dan perasaan-perasaan personal (Philippe et al., 2019). Temuan tersebut menunjukkan bahwa pada musisi perempuan, isu-isu umum yang erat dengan peran dan tuntutan sebagai perempuan tidak dapat dilepaskan dari kualitas hidup mereka sebagai individu.

Sementara itu, terkait usia yang secara signifikan memprediksi kualitas hidup yang lebih tinggi, dapat dijelaskan dari sisi kematangan dalam bermusik. Penelitian terdahulu pada musisi orkestra profesional di Australia melaporkan bahwa musisi yang lebih muda menunjukkan kecenderungan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan musisi yang usianya lebih senior (Kenny, Driscoll & Ackermann, 2014). Semakin tinggi usia musisi, pada umumnya mencerminkan pengalaman bermusik yang semakin lama pula. Lama pengalaman ini secara tidak langsung menyediakan kesempatan yang lebih banyak kepada musisi untuk berlatih menghadapi tantangan-tantangan yang mereka hadapi, dan mungkin berdampak pada kualitas hidup secara umum.

Lebih lanjut, lama tahun pendidikan musik signifikan memprediksi kualitas hidup yang lebih tinggi dapat dijelaskan dari karakteristik pendidikan musik itu sendiri. Dalam pendidikan musik, musisi dituntut banyak berlatih untuk tampil dan diberi penilaian. Semakin tinggi semester dalam studi di perguruan tinggi musik, semakin tinggi pulauntutannya, hingga berpotensi meningkatkan risiko masalah kesehatan fisik (Phillippe et al., 2019). Namun di sisi lain, tuntutan-tuntutan dalam pendidikan musik ini membuat musisi perlahan dapat berlatih mengembangkan strategi personal untuk

menghadapi tuntutan tersebut, sebagaimana dilaporkan oleh penelitian terhadap siswa sekolah musik di Norwegia (Kaspersen & Goettestam, 2002). Dengan kata lain, lama pendidikan musik yang semakin panjang membuat kesempatan berlatih mengembangkan strategi yang baik untuk menghadapi tuntutan sebagai musisi pun semakin besar. Hal ini dapat berperan baik pada kualitas hidup.

Penelitian ini menunjukkan gambaran umum kualitas hidup musisi dan hal-hal yang secara signifikan dapat memprediksi kualitas hidup tersebut. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan rekomendasi para calon musisi profesional yang ingin menjadi penampil agar melanjutkan studi di bidang musik pertunjukkan, sehingga dapat mengembangkan strategi dalam menghadapi tuntutan sebagai musisi ketika lulus demi menjaga kualitas hidup seterusnya. Hal ini juga bisa menjadi rekomendasi untuk konservatori musik maupun sekolah musik agar tidak hanya membekali peserta didik dengan kemampuan bermain musik, tetapi juga dengan kemampuan mengelola diri sebagai musisi di tengah beragam tuntutan yang mungkin dialami. Pengelolaan diri ini penting karena terkait juga dengan mengenali dan mempertahankan *passion* sebagai musisi, yang telah dilaporkan memiliki asosiasi yang kuat dengan kesejahteraan psikologis musisi (Bonneville-Roussy & Vallerand, 2020).

Dalam memahami hasil penelitian ini, perlu diperhatikan bahwa musisi yang diteliti pada penelitian ini mayoritas memainkan alat musik tiup dan perkusi, yang umumnya dimainkan dalam sebuah orkestra. Terkait hal

ini, sebetulnya secara kualitatif telah ditemukan bahwa pemusik profesional, mencakup solois, pemain musik ansambel, penyanyi paduan suara, konduktor, dan komposer, menyatakan bahwa kegiatan bermusik memberikan emosi positif dan berkontribusi positif terhadap kepuasan hidup (Ascenso, Williamson & Perkins, 2017). Namun di sisi lain, tuntutan yang berbeda-beda pada musisi mungkin dapat mempengaruhi kualitas hidup serta kesehatan mental mereka. Dari sini, peneliti menyadari bahwa hasil penelitian ini mungkin berbeda jika sampel yang dilibatkan berfokus pada musisi yang merupakan solois, mengingat solois lebih rentan terhadap kecemasan ketika tampil dibandingkan musisi ansambel (Kenny, Driscoll & Ackermann, 2014). Demikian pula, musisi yang menjadi partisipan penelitian ini didominasi oleh pemain instrumen, dan hanya dua partisipan yang merupakan vokalis. Hasil penelitian bisa jadi berbeda jika penelitian serupa difokuskan pada partisipan vokalis, khususnya penyanyi di paduan suara, karena penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penyanyi paduan suara merasa memperoleh banyak manfaat kesehatan fisik dan psikologis dari kegiatan bernyanyi (Moss, Lynch & O'Donoghue, 2018). Oleh karena itu, pengembangan topik penelitian ini dapat mempertimbangkan untuk berfokus pada sampel musisi yang berbeda.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Jumlah sampel pada penelitian ini relatif terbatas dengan variasi kategori musisi yang beragam. Jika ingin mempertahankan variasi kategori musisi dalam sampel penelitian seperti yang dilakukan pada penelitian ini,

peneliti merekomendasikan penelitian selanjutnya untuk mengambil sampel lebih banyak dan menggunakan *quota sampling* berdasarkan kategori musisi agar jumlah tiap kategori relatif setara, mencakup musisi perkusi, alat tiup, alat petik, alat gesek, dan vokal. Lebih lanjut, penelitian ini masih dapat dikembangkan kembali dengan melibatkan variabel-variabel lain yang relevan pada penelitian selanjutnya. Peneliti merekomendasikan penelitian selanjutnya untuk mengaitkan kualitas hidup dengan variabel yang menggambarkan kesehatan fisik dan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Ascenso, S., Williamson, A. & Perkins, R. (2017). Understanding the wellbeing of professional musicians through the lens of Positive Psychology. *Psychology of Music*, 45(1), 65-81. DOI: 10.1177/0305735616646864.
- Bonneville-Roussy, A. & Vallerand, R.J. (2020). Passion at the heart of musicians' well-being. *Psychology of Music*, 48(2), 266-282. DOI: 10.1177/0305735618797180.
- Clift, S. & Hancox, G. (2001). The perceived benefits of singing: findings from preliminary surveys of a university college choral society. *The Journal of The Royal Society for the Promotion of Health*, 121(4), 248-256. DOI: 10.1177/146642400112100409.
- Gross, S.A. & Musgrave, G. (2017). *Can music make you sick?.* London: Music Tank Publishing.
- Kegelaers, J., Jessen, L., van Audenaerde, E. & Oudejans, R.R.D. (2021). Performers of the night: Examining the mental health of electronic music artists. *Psychology of Music*, 1-17. DOI: 10.1177/0305735620976985.

- Kaspersen, M. & Gotestam, K.G. (2002). A survey of music performance anxiety among Norwegian music students. *European Journal of Psychiatry*, *16*(2), 69-80.
- Kenny, D. T., & Ackermann, B. J. (2016). Optimizing physical and psychological health in performing musician. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (Eds.), *The oxford handbook of music psychology* (2nd ed.). Oxford: Oxford University Press.
- Kenny, D., Driscoll, T. & Ackermann, B. (2014). Psychological well-being in professional orchestral musicians in Australia: A descriptive population study. *Psychology of Music*, *42*(2), 210–232. DOI: 10.1177/0305735612463950.
- MacDonald, R., Kreutz, G., & Mitchell, L. (2012). What is Music, Health, and Wellbeing and Why is it Important?. In R. MacDonald, G. Kreutz., & L. Mitchell (Eds.). *Music, Health, and Wellbeing*. United Kingdom: Oxford University Press.
- Moss, H., Lynch, J. & O'Donoghue, J. (2018). Exploring the perceived health benefits of singing in a choir: An international cross-sectional mixed-methods study. *Perspectives in Public Health*, *138*(3), 160-168. DOI: 10.1177/1757913917739652.
- Philippe, R.A., Kosirnik, C., Vuichoud, N., Williamon, A. & von Roten, F.C. (2019). Understanding wellbeing among college music students and amateur musicians in Western Switzerland. *Frontiers in Psychology*, *10*(820). DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00820.
- Ruud, E. (1997). Music and the quality of life. *Nordic Journal of Music Therapy*, *6*(2), 86-97.
- Skevington, S.M., Lotfy, M., O'Connell, K.A. (2004). The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: Psychometric properties and results of the international field trial. A Report from the WHOQOL Group. *Quality of Life Research*, *13*, 299-310. DOI: 10.1023/B:QURE.0000018486.91360.00.
- Willis, S., Neil, R., Mellick, M.C. & Wasley, D. (2019). The relationship between occupational demands and well-being of performing artists: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, *10*(393). DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00393.
- World Health Organization. Division of Mental Health. (1996). WHOQOL-BREF : introduction, administration, scoring and generic version of the assessment: field trial version, December 1996. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63529>.