

EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK UNTUK MENINGKATKAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA LANJUT USIA DITINJAU DARI JENIS KELAMIN DI WILAYAH PUSKESMAS MODUNG KABUPATEN BANGKALAN

Imam Shofi'i¹, IGAA Noviekayati², Dyan Evita Santi³

Email : imamshofii7509@gmail.com¹, ekayatinovi@gmail.com², arma_luna@yahoo.com³

Program Studi Psikologi Profesi (S2) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi musik untuk meningkatkan *subjective well-being* pada lanjut usia di wilayah Puskesmas Modung Bangkalan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, praeksperimen. Jenis desain eksperimen yang digunakan adalah desain perlakuan ulang (*one group pre test posttest design*) merupakan desain eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok subjek (kasus tunggal) serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subjek. Penelitian ini dilakukan terhadap lanjut usia yang mengalami *subjective well-being rendah* dimasa pandemi covid-19 dengan jumlah sampel 50 orang yang diambil menggunakan metode teknik *purposive sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi music efektif meningkatkan *Subjective Well-Being* pada lanjut usia. Selain itu penelitian ini juga menemukan ada perbedaan *Subjective Well-Being* antara lansia Perempuan dengan Laki-laki.

Kata kunci- *Subjective well-being*, Terapi Musik, Jenis Kelamin, Lanjut Usia

THE EFFECTIVENESS OF MUSIC THERAPY TO INCREASE SUBJECTIVE WELL BEING AT THE FURTHER AGE. REVIEWED FROM GENDER IN THE REGION OF PUSKESMAS MODUNG, BANGKALAN DISTRICT

Imam Shofi'i¹, IGAA Noviekayati², Dyan Evita Santi³

Email : imamshofi7509@gmail.com¹, ekayatinovi@gmail.com², arma_luna@yahoo.com³

Professional Psychology Study Program (S2) 17 August 1945 University, Surabaya

Abstract:

This study aims to determine the effectiveness of music therapy to increase subjective well-being of the elderly in the area of Puskesmas Modung Bangkalan. This research is a quantitative, pre-experimental study. The type of experimental design used is the re-treatment design (one group pre test posttest design) which is an experimental design that only uses one group of subjects (single cases) and takes measurements before and after giving treatment to the subject. This study was conducted on elderly people who experienced low subjective well-being during the Covid-19 pandemic with a total sample of 50 people who were taken using purposive sampling technique method.

The results showed that music therapy was effective in increasing Subjective Well-Being in the elderly. In addition, this study also found differences in Subjective Well-Being between the elderly Woman with Boy.

Keywords- Subjective well-being, Music Therapy, Gender, Elderl

PEDAHULUAN

Diperkirakan pada tahun 2020 akan ada 28,8 juta lansia di Indonesia. Dari data yang peneliti himpun, Jawa Timur berada di urutan ketiga tertinggi yaitu 2,9 juta (12,25%) (Badan Pusat Statistik, 2015). Dari jumlah rasio penduduk lanjut usia di Jawa Timur yaitu 12,25 %, maka diperoleh jumlah penduduk lanjut usia di wilayah Puskesmas Modung sebesar 12.000 jiwa.

Data tersebut tentu belum memiliki makna yang strategis jika tidak dihubungkan dengan data-data lain yang berkaitan dengan kelompok lanjut usia tersebut, dalam hal ini penulis ingin mengetahui dinamika *subjective well-being* penduduk lanjut usia di wilayah kerja Puskesmas Modung. Diener, Suh, & Oishi dalam Eid dan Larsen (2008), menjelaskan seseorang yang memiliki *subjective well-being* baik adalah mereka yang merasa puas akan dengan hidup yang mereka miliki dan memiliki emosi yang stabil.

Seligman (2005) menjelaskan ketika orang memasuki usia lansia, emosi seseorang akan lebih stabil dikarenakan banyaknya pengalaman yang ia miliki. Hal tersebut membuat para lanjut usia banyak mengalami kepuasan hidup yang tidak menyenangkan baik didalam keluarga maupun dalam diri sendiri. Maka dengan kondisi lanjut usia yang memperhatikan peneliti ingin membantu untuk meringankan beban atau masalah dengan memberi psikoedukasi dan terapi yang sesuai untuk lanjut usia yang sedang mengalami pengalaman hidupnya yang kurang menyenangkan.

Berdasarkan data yang diperoleh, penulis menganalisa bahwa jumlah lanjut usia yang mengalami kepuasan hidup yang tidak menyenangkan diantaranya perempuan dan laki-laki. Untuk itu penulis juga ingin melihat pengaruh jenis kelamin terhadap dinamika derajat *subjective well-being* kelompok lanjut usia, karena ada sejumlah penelitian yang menggambarkan *subjective well-being* adalah pandangan seseorang terhadap kehidupan yang dimilikinya.

Tujuan terapi musik di Wilayah Puskesmas Modung meningkatkan

subjective well-being untuk para lansia. Menurut Ryff (2005) aspek *subjective well-being* terdiri dari: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, dan otonomi/kemandirian.

Sehubungan dengan jenis kelamin ada sedikit pengaruh, karena perbedaan keduanya. Menurut (Darmojo, 2011) ditinjau dari jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami emosi positif dari pada laki – laki.

Secara psikologis para lansia membutuhkan intervensi psikologi tertentu yang bisa memperbaiki atau meningkatkan *subjective well-being*. Intervensi psikologis yang diyakini mudah dan murah, efektif dan efisien adalah intervensi psikologis dengan menggunakan terapi musik, karena terapi musik dalam berbagai penelitian bisa menunjukkan hasil yang positif terhadap kondisi psikologis seseorang.

Terapi musik adalah terapi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan psikologis seseorang dengan musik sebagai medianya. Terapi ini sedang berkembang, karena lebih sederhana dari pada jenis media yang lain (Bruscia, 2014). Terapi musik bertujuan untuk mengurangi intensitas kecemasan atau energi negatif dari klien, dan menggantinya dengan memberi stimulus energi positif (Djohan, 2006)

Terapi Musik akan berjalan efektif jika menggunakan musik yang tepat. Selain itu keselarasan tempo dan komposisi dari musik akan mempengaruhi keefektifan dari terapi yang diberikan (Djohan, 2006)

HIPOTESIS

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan teori-teori yang telah dijelaskan, hipotesis yang peneliti ajukan adalah :

- a) Terapi musik mampu meningkatkan *subjective well being* pada lanjut usia
- b) Melihat perbedaan *subjective well being* antara jenis kelamin perempuan sama laki-laki pada lanjut usia.

METODE

Dalam penelitian ini Teknik sampling atau pengambilan sampel dengan menggunakan metode teknik purposive sampling, artinya pengambilan sekelompok subjek dengan cara menentukan terlebih dahulu jumlah sampel yang dikehendaki berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Kategori subjek dalam penelitian ini sudah ditentukan oleh peneliti yang akan terlibat harus memiliki kriteria :

- a) Lanjut usia yang berada di Wilayah Puskesmas Modung
- b) Berusia antara 60-90 tahun
- c) Mengalami *subjective well being* rendah
- d) Bersedia menjadi dan mengikuti keseluruhan dari proses penelitian berdasarkan pengisian *informed concern*.

Tabel 1. Desain Tahapan Atau Prosedur Penelitian

| Jenis Kelamin | Pre-test | Perlakuan | Post-test |
|---------------|----------|----------------|-----------|
| Laki-Laki | O1 | X Terapi Musik | O2 |
| Perempuan | O1 | | O2 |

nonR O1 - (X) O2

Keterangan :

O1 = Pre-test

X = Perlakuan Terapi Musik

O2 = Post-test

Menurut penelitian Kemper & Danhauer (2005), menyatakan musik dapat mempengaruhi kondisi emosional seseorang. Dalam Pelatihan terapi musik ini menggunakan dua metode yang pertama adalah metode ceramah dan tanya jawab serta yang ke dua Role Play. Melalui metode ceramah dan tanya jawab ini diharapkan subyek dalam penelitian diajak untuk mengenal musik manfaat dari terapi. Untuk sesi role play, dalam sesi ini peserta akan diajak untuk bersama-sama ikut serta dalam mempraktekkan Teknik terapi musik

HASIL

1. Hipotesis pertama berbunyi “Terapi musik efektif meningkatkan *Subjective Well-Being* pada lanjut usia” Hasil analisis uji paired sampel t-tes diperoleh data nilai t hitung sebesar -9.324 dengan taraf signifikansi 0,00 maka hipotesis pertama ada perbedaan *Subjective Well-Being* pada lanjut usia sebelum dan sesudah diberikan terapi musik suara alam. Oleh karena itu dapat dinyatakan bahwa Terapi musik suara alam efektif untuk meningkatkan tingkat *Subjective Well-Being* lanjut usia di Wilayah Puskesmas Modung Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terapi musik efektif meningkatkan *Subjective Well-Being* pada lanjut usia”.

Diterima

2. Hipotesis kedua berbunyi perbedaan *Subjective Well-Being* antara lanjut usia laki-laki dan lanjut usia perempuan Berdasarkan hasil analisis uji independent paired sampel t-test diperoleh nilai sig. (2-tailed) atau taraf signifikansi 0,054 ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan *Subjective Well-Being* antara lanjut usia laki-laki dan lanjut usia perempuan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Tidak ada Perbedaan *Subjective Well-Being* pada lanjut usia Laki-laki dan lanjut usia Perempuan”.

Ditolak

PEMBAHASAN

Tujuan terapi musik di Wilayah Puskesmas Modung untuk meningkatkan *subjective well-being* pada lanjut usia terdiri

dari: Penerimaan diri, Hubungan positif dengan orang lain, dan Otonomi / kemandirian.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, peneliti menemukan bahwa terapi musik dapat meningkatkan *Subjective Well-Being* dari para lansia yang ada di wilayah Puskesmas Modung. Selain itu peneliti menemukan bahwa tidak ada perbedaan *Subjective Well-Being* antara laki – laki dan perempuan.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, maka saran yang dapat peneliti ajukan adalah ;

1. Bagi subjek penelitian

Disarankan untuk menerapkan terapi musik sebagaimana yang telah dilatihkan dalam penelitian ini dalam kehidupan sehari-hari supaya dapat membantu meningkatkan *Subjective Well-Being*.

2. Bagi Pihak – pihak yang berkepentingan

Disarankan kepada pihak-pihak terkait untuk lebih mempertimbangkan penggunaan terapi music secara periodic guna meningkatkan *subjective well-being* para lanjut usia di masa pandemi Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. 2015. <http://bps.go.id>. Diakses pada tanggal 5 November 2020 pada pukul 17.00 WIB.
- Boedhi, Darmojo, R. (2011). *Buku Ajar Geriatric (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia)* edisi ke – 4. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Bruscia, K. E. (2014). *A Survey of Treatment Procedures in Improvisational Music Therapy*. *Psychology of Music*, 1
- Diener, Ed., Richard E. Lucas, dan Oishi S. (2008). *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction*. *Handbook of Positive Psychology*, 63-73.
- Djohan, (2006), *Terapi Musik “Teori dan Aplikasi*, Galang Press: Yogyakarta.
- Kemper K.J., & Danhauer, S. C. (2005). *Music as Therapy*. Southern Medical

Association. 282-286.

- Ryff. C. & Keyes. C. (2005). *The Ryff Scales of Psychological Well-Being*. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 69. No. 4
- Seligman, M E.P. (2005). *Authentic Happiness*. Bandung: Mizan Media Utama