

Lampiran 1. Surat ijin penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN BANGKALAN
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS MODUNG**

Jl. Raya Modung, Telp. 085235953156, Email: puskesmasmodung@yahoo.co.id
MODUNG 69166

SURAT KETERANGAN

Nomor 445/340/433/102/18/2020

Kami yang bertanda tangan di bawah ini

Nama Yoyok Hadi Sasono, AMd. Kep
Jabatan Kepala UPT Puskesmas Modung
Nama Instansi Puskesmas Modung
Alamat Instansi Jl. Raya Modung

Menyatakan bahwa instansi kami bersedia mengakomodasi dan memberikan ijin kepada Sdr/Sdri.
IMAM SHOFI'LS Pki

Mahasiswa Program Studi Psikologi Profesi (S2) UNTAG Surabaya untuk melaksanakan Penelitian
di Instansi kami dan untuk menggunakan data hasil wawancara /Observasi (data skunder lainnya)
yang didapat dari Instansi kami untuk mendukung proses pembelajaran Penelitian /Tesis

Dikeluarkan di Modung
Pada tanggal 16 Desember 2020

Kepala UPT Dinas Kesehatan Bangkalan
Puskesmas Modung



Lampiran 2. Informed Consent

INFORMED CONSENT
Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Jl. Semolowaru 45 Surabaya 60118. Telp. 031 5990029
Email : mapropsi_13@untag-sby.ac.id

Kami yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yoyok Hadi Sasono, AMd. Kep
Jabatan : Kepala UPT Puskesmas Modung
Nama Instansi : Puskesmas Modung
Alamat Instansi : Jl. Raya Modung

menyatakan bahwa instansi kami bersedia mengakomodasi dan memberikan ijin kepada Sdr/Sdri IMAM SHOFTILS.Psi, mahasiswa Program Studi Psikologi Profesi (S2) Untag Surabaya untuk melaksanakan kegiatan Penelitian (Tesis) di instansi kami dan untuk menggunakan data hasil wawancara/ observasi (data skunder lainnya) yang didapat dari instansi kami, untuk mendukung proses pembelajaran program Penelitian (Tesis) Program Studi Psikologi Profesi (S2) Untag Surabaya.

Dikeluarkan di : Modung
Pada tanggal : 16 Desember 2020

Kepala UPT Dinas Kesehatan Bangkalan
Puskesmas Modung


Yoyok Hadi Sasono, AMd. Kep
NIP. 197905262003121002

Lampiran 3. Aitem Uji Coba

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullohi Wabarokatuh

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan penyusunan Tesis pada Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang berjudul "Efektivitas Terapi Musik untuk Meningkatkan *Subjective Well-Being* pada lanjut usia Ditinjau Dari Jenis Kelamin", saya meminta bantuan kepada Bapak/Ibu untuk berkenan mengisi jawaban dalam skala psikologi ini.

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan yang berhubungan dengan peristiwa yang anda alami dalam kehidupan sehari-hari. Anda hanya diminta untuk mengisi biodata dan memberikan jawaban yang sesuai dengan keadaan atau pengalaman sendiri, dengan cara memberikan tanda cek list (V) pada salah satu pilihan jawaban yang tersedia. Sebelum mengisi mohon membaca pernyataan dengan seksama. Semua jawaban anda adalah **BENAR**, asalkan sesuai dengan keadaan atau pengalaman anda yang sebenarnya, serta tidak akan berpengaruh pada prestasi anda oleh karenanya mohon dijawab semua pernyataan dan jangan sampai ada yang terlewatkan.

Saya sangat menghargai kesungguhan dan kejujuran anda, kerahasiaan identitas dan jawaban anda saya jamin sesuai dengan kode etik psikologi.

Selamat mengerjakan dan terimakasih atas kesediaan dan kesungguhan anda dalam mengisi skala ini.

Hormat Saya,

Imam Shofi'i,S.Ps

IDENTITAS PRIBADI

NAMA :

USIA :

KELAS :

JENIS KELAMIN : Laki-laki /Perempuan

Dibawah ada 60 kalimat pernyataan, tugas anda hanya memberikan tanggapan terhadap kalimat/ pernyataan tersebut dengan memilih alternatif jawaban dengan menyentang atau memberikan tanda Check List (V) pada kolom yang telah disediakan yaitu,

1. Sangat Setuju (SS), bila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan keadaan yang anda rasakan.
2. Setuju (S), bila pernyataan tersebut **Sesuai** dengan keadaan yang anda rasakan
3. Tidak Setuju (TS), bila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan keadaan yang anda rasakan
4. Sangat Tidak Setuju (STS), bila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan keadaan yang anda rasakan.

Data yang anda isi tidak akan berpengaruh apapun terhadap anda. Kesadaran anda untuk mengisi angket tersebut merupakan bantuan yang sangat penting bagi saya untuk menyelesaikan maksud yang sebenarnya, Atas partisipasinya dan kerja sama, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Waraohmatullohi Wabarokatuh.

SKALA *Subjective Well-Being* pada lanjut usia YANG DI UJI COBAKAN

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Aktivitas saya berjalan dengan lancar				
2	Pekerjaan saya bisa menghasikan uang				
3	Saya sangat senang dengan pekerjaan saya				
4	Saya merasa memiliki banyak energi				
5	Setiap kegiatan selalu ada halangan				
6	Apa yang sudah saya lakukan hasilnya tidak maksimal				
7	Saya tidak minat dengan pekerjaan saya				
8	Saya tidak memiliki arti dan tujuan tertentu dalam hidup saya				
9	Saya menemukan banyak hal-hal lucu di sekitar saya				
10	Saya banyak tertawa dengan sahabat saya				
11	Saya banyak melakukan hal lucu terhadap keluarga saya				
12	Saya senang bergurau dengan orang lain				
13	Saya jarang bergurau dengan orang lain				
14	Saya jarang tersenyum dengan orang lain				
15	Saya jarang merasa senang				
16	Saya tidak ingin melakukan hal-hal yang kurang wajar				
17	Saya mampu berkomitmen dan terlibat langsung dalam organisasi				
18	Saya tidak berpikir saya terlihat menarik				
19	Kehadiran saya membawa pengaruh yang baik				
20	Saya sering mengalami kegembiraan dan kesenangan				
21	Saya merasa tidak mampu mengendalikan hidup saya				
22	Saya merasa tidak menarik seperti orang lain				

23	Kehadiran saya tidak diharapkan orang lain				
24	Saya berpikir hidup saya terlalu sengsara				
25	Saya merasa senang dengan pujian yang saya dapat				
26	Saya merasa senang dengan apa yang sudah saya dapat				
27	Ada kesenjangan antara apa yang ingin saya lakukan dan apa yang telah saya lakukan				
28	Saya tidak memiliki arti dan tujuan tertentu dalam hidup saya				
29	Saya bisa menyesuaikan diri dengan semua yang saya inginkan				
30	Saya merasa tidak menarik				
31	Saya sangat senang dengan penampilan saya				
32	Saya tidak bisa ngobrol sama orang yang belum saya kenal				
33	Saya kurang percaya diri				
34	Saya tidak berani menunjukkan diri saya di depan umum				
35	Saya merasa bahwa saya tidak secara khusus mengendalikan hidup saya				
36	Saya biasanya memiliki pengaruh yang baik pada keluarga				
37	Saya sangat puas tentang segala hal dalam hidup saya				
38	Saya tidak terlalu optimis terhadap masa depan				
39	Saya menemukan keindahan dalam beberapa hal				
40	Saya tidak memiliki arti dan tujuan tertentu dalam hidup saya				
41	Saya tidak merasa mudah membuat keputusan				
42	Ada kesenjangan antara apa yang ingin saya lakukan dan apa yang telah saya lakukan				
43	Saya tidak mampu menghadapi suatu masalah				
44	Saya mengalami suatu kesulitan				

45	Saya memiliki kesadaran mental				
46	Saya merasa memiliki banyak energi				
47	Saya merasa bisa menerima apa pun				
48	Saya tidak berpikir bahwa dunia ini adalah tempat yang baik				
49	Saya merasa tidak terlalu sehat				
50	Saya tidak bisa menerima kegagalan diri saya				
51	Saya tidak bisa menerima apa pun dari orang lain				
52	Saya merasa bahwa dunia ini terasa sempit				
53	Hidup itu berkah				
54	Saya merasa hidup ini sangat bermanfaat				
55	Saya memberikan suasana ceria pada orang lain				
56	Saya memiliki perasaan yang sangat hangat (bersahabat) terhadap hampir semua orang				
57	Hidup saya tidak bermaknah				
58	Saya tidak memiliki kenangan yang indah di masa lalu				
59	Saya tidak sependapat dengan orang lain				
60	Saya kurang bersahabat dengan masyarakat sekitar				

Lampiran 4. Aitem Pengambilan Data

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullohi Wabarokatuh

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan penyusunan Tesis pada Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang berjudul “Efektivitas Terapi Musik Untuk Meningkatkan *Subjective Well-Being* pada lanjut usia Ditinjau Dari Jenis Kelamin ‘, saya meminta bantuan kepada anda untuk berkenan mengisi jawaban dalam skala psikologi ini.

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan yang berhubungan dengan peristiwa yang anda alami dalam kehidupan sehari-hari. Anda hanya diminta untuk mengisi biodata dan memberikan jawaban yang sesuai dengan keadaan atau pengalaman sendiri, dengan cara memberikan tanda cek list (V) pada salah satu pilihan jawaban yang tersedia. Sebelum mengisi mohon membaca pernyataan dengan seksama. Semua jawaban anda adalah **BENAR**, asalkan sesuai dengan keadaan atau pengalaman anda yang sebenarnya, serta tidak akan berpengaruh pada prestasi anda oleh karenanya mohon dijawab semua pernyataan dan jangan sampai ada yang terlewatkan.

Saya sangat menghargai kesungguhan dan kejujuran anda, kerahasiaan identitas dan jawaban anda saya jamin sesuai dengan kode etik psikologi.

Selamat mengerjakan dan terimakasih atas kesediaan dan kesungguhan anda dalam mengisi skala ini.

Hormat Saya,

Imam Shofi'i,S.Psi

IDENTITAS PRIBADI

NAMA :.....
USIA :.....
KELAS :.....
JENIS KELAMIN : Laki-laki /Perempuan

Dibawah ada 56 kalimat pernyataan, tugas anda hanya memberikan tanggapan terhadap kalimat/ pernyataan tersebut dengan memilih alternatif jawaban dengan menyentang atau memberikan tanda Check List (V) pada kolom yang telah disediakan yaitu,

1. Sangat Setuju (SS), bila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan keadaan yang anda rasakan.
2. Setuju (S), bila pernyataan tersebut **Sesuai** dengan keadaan yang anda rasakan
3. Tidak Setuju (TS), bila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan keadaan yang anda rasakan
4. Sangat Tidak Setuju (STS), bila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan keadaan yang anda rasakan.

Data yang anda isi tidak akan berpengaruh apapun terhadap anda. Kesadaran anda untuk mengisi angket tersebut merupakan bantuan yang sangat penting bagi saya untuk menyelesaikan maksud yang sebenarnya, Atas partisipasinya dan kerja sama, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu’alaikum Waraohmatullohi Wabarokatuh.

SKALA PENELITIAN

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Setiap kegiatan selalu ada halangan				
2.	Apa yang sudah saya lakukan hasilnya tidak maksimal				
3.	Saya tidak minat dengan pekerjaan saya				
4.	Saya tidak memiliki arti dan tujuan tertentu dalam hidup saya				
5.	Saya menemukan banyak hal-hal lucu di sekitar saya				
6.	Saya banyak tertawa dengan sahabat saya				
7.	Saya banyak melakukan hal lucu terhadap keluarga saya				
8.	Saya senang bergurau dengan orang lain				
9.	Saya jarang bergurau dengan orang lain				
10.	Saya jarang tersenyum dengan orang lain				
11.	Saya jarang merasa senang				
12.	Saya tidak ingin melakukan hal-hal yang kurang wajar				
13.	Saya mampu berkomitmen dan terlibat langsung dalam organisasi				
14.	Saya tidak berpikir saya terlihat menarik				
15.	Kehadiran saya membawa pengaruh yang baik				
16.	Saya sering mengalami kegembiraan dan kesenangan				
17.	Saya merasa tidak mampu mengendalikan hidup saya				
18.	Saya merasa tidak menarik seperti orang lain				
19.	Kehadiran saya tidak diharapkan orang lain				
20.	Saya berpikir hidup saya terlalu sengsara				
21.	Saya merasa senang dengan pujian yang saya dapat				
22.	Saya merasa senang dengan apa yang sudah saya dapat				

23.	Ada kesenjangan antara apa yang ingin saya lakukan dan apa yang telah saya lakukan				
24.	Saya tidak memiliki arti dan tujuan tertentu dalam hidup saya				
25.	Saya bisa menyesuaikan diri dengan semua yang saya inginkan				
26.	Saya merasa tidak menarik				
27.	Saya sangat senang dengan penampilan saya				
28.	Saya tidak bisa ngobrol sama orang yang belum saya kenal				
29.	Saya kurang percaya diri				
30.	Saya tidak berani menunjukkan diri saya di depan umum				
31.	Saya merasa bahwa saya tidak secara khusus mengendalikan hidup saya				
32.	Saya biasanya memiliki pengaruh yang baik pada keluarga				
33.	Saya sangat puas tentang segala hal dalam hidup saya				
34.	Saya tidak terlalu optimis terhadap masa depan				
35.	Saya menemukan keindahan dalam beberapa hal				
36.	Saya tidak memiliki arti dan tujuan tertentu dalam hidup saya				
37.	Saya tidak merasa mudah membuat keputusan				
38.	Ada kesenjangan antara apa yang ingin saya lakukan dan apa yang telah saya lakukan				
39.	Saya tidak mampu menghadapi suatu masalah				
40.	Saya mengalami suatu kesulitan				
41.	Saya memiliki kesadaran mental				
42.	Saya merasa memiliki banyak energi				
43.	Saya merasa bisa menerima apa pun				
44.	Saya tidak berpikir bahwa dunia ini adalah tempat yang baik				

45.	Saya merasa tidak terlalu sehat				
46.	Saya tidak bisa menerima kegagalan diri saya				
47.	Saya tidak bisa menerima apa pun dari orang lain				
48.	Saya merasa bahwa dunia ini terasa sempit				
49.	Hidup itu berkah				
50.	Saya merasa hidup ini sangat bermanfaat				
51.	Saya memberikan suasana ceria pada orang lain				
52.	Saya memiliki perasaan yang sangat hangat (bersahabat) terhadap hampir semua orang				
53.	Hidup saya tidak bermaknah				
54.	Saya tidak memiliki kenangan yang indah di masa lalu				
55.	Saya tidak sependapat dengan orang lain				
56.	Saya kurang bersahabat dengan masyarakat sekitar				

SELAMAT MENGERJAKAN

1. Skala SWB

Tabel . Blue Print Penyebaran Item
Skala *Subjective Well-Being*

Indikator	Sub Indikator	Item Favorable	Item Unfavorable
a. Minat	Minat dalam aktivitas sehari-hari	1, 2, 3, 4	5, 6, 7, 8
b. Homor	Homor dengan keluarga, sahabat dan masyarakat	9, 10, 11, 12	13, 14, 15, 16
c. Rasa	Rasa bangga dengan diri sendiri	17, 18, 19, 20	21, 22, 23, 24
d. Aesthetic Appreciation	Aesthetic Appreciation	25, 26,	27, 28
e. Harga diri	Kepuasan terhadap kehidupan dan harga diri	29, 30, 31	32, 33, 34
f. Locus of control	Locus of control	35, 36, 37, 38, 39	40, 41, 42, 43, 44
g. Self Acceptance	Self-Acceptance	45, 46, 47, 48	49, 50, 51, 52
h. Kebaikan	Kebaikan hidup yang dialami	53, 54, 55, 56	57, 58, 59, 60
Jumlah Item		30	30

Lampiran 5. Uji Alat Ukur
Putaran 1
Scale: Skala SWB

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	23	95.8
	Excluded ^a	1	4.2
	Total	24	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.993	60

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	271.61	115760.704	-.540	.993
Item2	271.65	115599.601	-.346	.993
Item3	271.30	115505.585	-.287	.993
Item4	272.00	115237.455	.158	.993
Item5	272.65	115024.601	.516	.993
Item6	272.13	114934.755	.519	.993
Item7	271.43	114894.530	.623	.993
Item8	271.30	114762.040	.736	.993
Item9	271.43	114597.075	.808	.993
Item10	271.26	114478.474	.799	.993
Item11	271.61	114265.885	.849	.993
Item12	271.13	114206.937	.927	.993
Item13	271.74	113967.292	.942	.993
Item14	271.26	113902.292	.971	.993
Item15	271.35	113727.510	.922	.993
Item16	272.22	113480.814	.910	.993
Item17	271.57	113393.439	.935	.993
Item18	271.83	113262.968	.937	.993
Item19	270.87	113233.028	.958	.993
Item20	271.00	113056.091	.968	.992
Item21	271.17	112875.605	.981	.992

Item22	271.30	112703.040	.966	.992
Item23	270.65	112656.328	.987	.992
Item24	270.91	112470.447	.976	.992
Item25	271.09	112317.719	.986	.992
Item26	270.70	112224.130	.983	.992
Item27	271.26	111992.020	.994	.992
Item28	270.96	111870.407	.984	.992
Item29	270.74	111776.929	.985	.992
Item30	271.52	111560.534	.975	.992
Item31	270.87	111470.391	.983	.992
Item32	270.91	111314.538	.990	.992
Item33	270.96	111158.316	.982	.992
Item34	270.61	111054.976	.987	.992
Item35	271.17	110873.423	.986	.992
Item36	270.39	110822.522	.990	.992
Item37	270.39	110672.067	.990	.992
Item38	270.74	110520.383	.974	.992
Item39	270.35	110401.419	.985	.992
Item40	270.39	110224.613	.991	.992
Item41	270.70	110037.494	.991	.992
Item42	270.96	109862.862	.992	.992
Item43	270.48	109781.897	.994	.992
Item44	270.83	109590.968	.996	.992
Item45	269.96	109572.953	.995	.992
Item46	269.91	109425.628	.996	.992
Item47	270.30	109242.949	.994	.992
Item48	270.96	109039.498	.987	.992
Item49	270.04	108972.862	.994	.992
Item50	270.35	108795.964	.995	.992
Item51	270.22	108658.360	.995	.992
Item52	269.91	108548.174	.995	.992
Item53	269.43	108506.802	.992	.992
Item54	268.96	108426.316	.997	.992
Item55	269.48	108199.897	.997	.992
Item56	269.35	108089.055	.996	.992
Item57	269.43	107925.166	.995	.992
Item58	269.65	107746.510	.996	.992
Item59	269.57	107623.621	.996	.992
Item60	269.17	107529.605	.997	.992

Putaran 2
Scale: Skala SWB

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	23	95.8
	Excluded ^a	1	4.2
	Total	24	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.993	58

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	264.13	115779.573	-.542	.994
Item2	264.17	115618.514	-.348	.994
Item5	265.17	115042.332	.516	.993
Item6	264.65	114953.419	.517	.993
Item7	263.96	114913.134	.622	.993
Item8	263.83	114781.150	.734	.993
Item9	263.96	114615.771	.807	.993
Item10	263.78	114497.723	.797	.993
Item11	264.13	114285.391	.847	.993
Item12	263.65	114224.783	.927	.993
Item13	264.26	113985.838	.941	.993
Item14	263.78	113919.814	.971	.993
Item15	263.87	113745.300	.922	.993
Item16	264.74	113498.838	.910	.993
Item17	264.09	113411.447	.934	.993
Item18	264.35	113278.692	.937	.993
Item19	263.39	113250.885	.958	.993
Item20	263.52	113073.079	.968	.993
Item21	263.70	112893.949	.980	.993
Item22	263.83	112721.059	.965	.993
Item23	263.17	112674.968	.987	.993
Item24	263.43	112487.984	.976	.993

Item25	263.61	112334.613	.986	.993
Item26	263.22	112241.360	.983	.993
Item27	263.78	112009.269	.994	.993
Item28	263.48	111889.625	.983	.993
Item29	263.26	111794.202	.985	.993
Item30	264.04	111575.862	.976	.993
Item31	263.39	111486.340	.984	.993
Item32	263.43	111331.893	.990	.993
Item33	263.48	111176.170	.982	.993
Item34	263.13	111073.028	.986	.993
Item35	263.70	110889.676	.986	.993
Item36	262.91	110838.992	.991	.993
Item37	262.91	110687.992	.990	.993
Item38	263.26	110534.656	.974	.993
Item39	262.87	110415.937	.986	.993
Item40	262.91	110242.719	.991	.993
Item41	263.22	110054.542	.991	.993
Item42	263.48	109880.079	.992	.993
Item43	263.00	109799.091	.994	.993
Item44	263.35	109607.510	.996	.993
Item45	262.48	109589.897	.995	.993
Item46	262.43	109443.348	.996	.993
Item47	262.83	109259.514	.994	.993
Item48	263.48	109053.988	.987	.993
Item49	262.57	108991.439	.994	.993
Item50	262.87	108812.573	.995	.993
Item51	262.74	108676.383	.995	.993
Item52	262.43	108566.621	.995	.993
Item53	261.96	108521.771	.992	.993
Item54	261.48	108442.625	.998	.993
Item55	262.00	108216.455	.997	.993
Item56	261.87	108104.391	.996	.993
Item57	261.96	107942.134	.995	.993
Item58	262.17	107763.241	.996	.993
Item59	262.09	107639.901	.996	.993
Item60	261.70	107546.312	.997	.993

Putaran 3
Scale: Skala SWB

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	23	95.8
	Excluded ^a	1	4.2
	Total	24	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.993	58

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item5	265.17	115042.332	.516	.993
Item6	264.65	114953.419	.517	.993
Item7	263.96	114913.134	.622	.993
Item8	263.83	114781.150	.734	.993
Item9	263.96	114615.771	.807	.993
Item10	263.78	114497.723	.797	.993
Item11	264.13	114285.391	.847	.993
Item12	263.65	114224.783	.927	.993
Item13	264.26	113985.838	.941	.993
Item14	263.78	113919.814	.971	.993
Item15	263.87	113745.300	.922	.993
Item16	264.74	113498.838	.910	.993
Item17	264.09	113411.447	.934	.993
Item18	264.35	113278.692	.937	.993
Item19	263.39	113250.885	.958	.993
Item20	263.52	113073.079	.968	.993
Item21	263.70	112893.949	.980	.993
Item22	263.83	112721.059	.965	.993
Item23	263.17	112674.968	.987	.993
Item24	263.43	112487.984	.976	.993
Item25	263.61	112334.613	.986	.993
Item26	263.22	112241.360	.983	.993

Item27	263.78	112009.269	.994	.993
Item28	263.48	111889.625	.983	.993
Item29	263.26	111794.202	.985	.993
Item30	264.04	111575.862	.976	.993
Item31	263.39	111486.340	.984	.993
Item32	263.43	111331.893	.990	.993
Item33	263.48	111176.170	.982	.993
Item34	263.13	111073.028	.986	.993
Item35	263.70	110889.676	.986	.993
Item36	262.91	110838.992	.991	.993
Item37	262.91	110687.992	.990	.993
Item38	263.26	110534.656	.974	.993
Item39	262.87	110415.937	.986	.993
Item40	262.91	110242.719	.991	.993
Item41	263.22	110054.542	.991	.993
Item42	263.48	109880.079	.992	.993
Item43	263.00	109799.091	.994	.993
Item44	263.35	109607.510	.996	.993
Item45	262.48	109589.897	.995	.993
Item46	262.43	109443.348	.996	.993
Item47	262.83	109259.514	.994	.993
Item48	263.48	109053.988	.987	.993
Item49	262.57	108991.439	.994	.993
Item50	262.87	108812.573	.995	.993
Item51	262.74	108676.383	.995	.993
Item52	262.43	108566.621	.995	.993
Item53	261.96	108521.771	.992	.993
Item54	261.48	108442.625	.998	.993
Item55	262.00	108216.455	.997	.993
Item56	261.87	108104.391	.996	.993
Item57	261.96	107942.134	.995	.993
Item58	262.17	107763.241	.996	.993
Item59	262.09	107639.901	.996	.993
Item60	261.70	107546.312	.997	.993

Tabel Rangkuman Item Sahih dan Gugur
Skala *Subjective Well-Being*

Indikator	Sub Indikator	Butir Item	Butir Item
		Sahih	Gugur
a. Minat	Minat dalam aktivitas sehari-hari	5, 6, 7, 8	1, 2, 3, 4
b. Homor	Homor dengan keluarga, sahabat dan masyarakat	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16	
c. Rasa	Rasa bangga dengan diri sendiri	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	
d. Aesthetic Appreciation	Aesthetic Appreciation	25, 26, 27, 28	
e. Harga diri	Kepuasan terhadap kehidupan dan harga diri	29, 30, 31, 32, 33, 34	
f. Locus of control	Locus of control	35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44	
g. Self Acceptance	Self-Acceptance	45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52	
h. Kebaikan	Kebaikan hidup yang dialami	53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60	
Jumlah Item		56	4

Lapiran 6. Modul Penelitian

**MODUL PELATIHAN
TERAPI MUSIK
PADA LANJUT USIA DI WILAYAH PUSKESMAS MODUNG
KABUPATEN BANGKALAN**



DISUSUN OLEH :

**IMAM SHOFII, S.Psi
NIM. 1521800007**

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI (S2)
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2021**

KATA PENGANTAR

Tiada kata yang lebih indah selain Puja dan Puji Syukur ke hadirat Illahi Robby, yang senantiasa menebarkan sifat Rahman dan RakhimNya kepada semua hamba, sehingga dengan kasih sayangnya jua, peneliti dapat menyelesaikan modul pelatihan Terapi Musik ini.

Modul Terapi Musik ini disusun sebagai sarana terpenting pada terlaksananya Program Pelatihan Terapi Musik untuk meningkatkan kebahagiaan yang dialami oleh para lanjut usia di Wilayah Puskesmas Modung Kabupaten Bangkalan.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan modul ini tidak akan tuntas tanpa adanya cinta kasih, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti ingin menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya, penghargaan yang setinggi-tingginya dan permohonan maaf atas segala kesalahan yang pernah peneliti lakukan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian modul ini. Terutama kepada :

1. Bapak Dr. Suroso, M.S.,Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi
2. Ibu Dr. I Gusti Ayu Agung Noviekayati, M.Si, Psikolog, selaku Ketua Program Studi Magister Profesi Psikologi sekaligus sebagai dosen pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktu tanpa mengenal lelah dalam kesibukan yang begitu padat dengan penuh kesabran dan ketelatenan untuk memberikan bimbingan, dorongan, teguran, motivasi, maupun saran yang tiada henti-hentinya untuk peneliti
3. Ibu Dr.Dyan Evita Santi, M.Si., Psikolog sebagai dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, pikiran dalam memberikan bimbingan, pengarahan dan dengan kesabran dan ketelatenann beliau sehingga sampai terselesainya modul ini.
4. Bapak Drs.Sastro Sardjono S.Psi., M.M., M.Kes, Psikolog CH., CHt .sebagai Master Trainer dalam pelatihan Terapi musik yang telah dengan rela dan ikhlas untuk meluangkan waktu disela kesibukannya untuk membantu peneliti dalam memberikan pelatihan kepada Lanjut usia.
5. Ibu Rita Fatmawati, AMd. Keb. selaku pemegang program lanjut usia di Wilayah Puskesmas Modung Bangkalan
6. Bapak Yoyok Hadi sasono AMd.Kep, Kepala Puskesmas Modung yang telah memberikan ijin peneliti untuk melakukan penelitian di Wilayah Puskesmas Modung.
7. Para Lanjut usia di Wilayah Puskesmas Modung sebagai responden yang telah dengan sukarela dan ikhlas menjadi subyek dalam penelitian ini, dan semoga penelitian ini bermanfaat bagi para lanjut usia dan petugas Nakes

lainnya di Wilayah Puskesmas Modung pada umumnya dalam meningkatkan kebahagiaan yang dialami oleh para lanjut usia tersebut.

8. Semua pihak yang telah banyak membantu dan tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu.

Peneliti menyadari bahwa modul ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak terdapat kesalahan serta kekurangan didalamnya. Untuk itu kami mengharapkan kritik dan saran dari pembaca guna kesempurnaan modul ini.

Peneliti hanya dapat berucap dalam do'a Jazakumullahu Khoiron Jaza' Fiddunya Wal- Akhiroh Aamiin. Semoga semua keikhlasan amal kebajikan mendapat balasan yang berlipat ganda. Akhir kata peneliti berharap mudah-mudahan modul sederhana ini dapat bermanfaat bagi siapapun yang membacanya.

Bangkalan, 03 Desember 2020

Imam Shofii, S.Psi

DAFTAR ISI

I. PENDAHULUAN

A.	Latar Belakang masalah	1
B.	Tujuan Kegiatan	1
C.	Manfaat Kegiatan	2

II. RANCANGAN KEGIATAN

a.	Petunjuk Umum	3
b.	Kontrak Kegiatan	4
c.	Lembar Petunjuk Trainer	9
d.	Materi	10
e.	Latihan Relaksasi	21
f.	Lembar Pre Tes dan Post Test	28
g.	Peserta	29
h.	Materi dalam bentuk PPT	29
i.	Daftar Pustaka	40

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Pelatihan terapi musik dapat meningkatkan *Subjective well-being* lansia berpengaruh terhadap proses fisiologis lainnya. Menurut Federasi Terapi Musik Dunia (WMFT), terapi musik adalah penggunaan musik dan elemen musik (suara, irama, melodi, dan harmoni) oleh seseorang terapis musik yang telah memenuhi kualifikasi, terhadap klien atau kelompok dalam proses membangun komunikasi, meningkatkan relaksasi interpersonal, belajar, meningkatkan mobilitas, mengungkapkan ekspresi, menata diri atau untuk mencapai berbagai tujuan terapi lainnya (Utomo, 2013).

World Federation of Music Therapy menjelaskan terapi musik sebagai penggunaan profesional dari musik dan elemennya sebagai salah satu intervensi dalam bidang kesehatan, pendidikan, dan lingkungan sehari-hari dengan individu, kelompok, keluarga, atau komunitas yang mencoba untuk melakukan optimalisasi kualitas hidupnya dan meningkatkan kesehatan fisik, sosial, komunikatif, emosional, intelektual, spiritualnya serta kondisi *well-being* dirinya (Edwards, 2017).

Lebih lanjut, terapi musik dapat didefinisikan sebagai sebuah aktivitas terapeutik yang menggunakan musik sebagai media untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi. Terapi musik juga dijelaskan sebagai sebuah proses intervensi sistematis dengan terapis yang membantu klien untuk meningkatkan kesehatan menggunakan pengalaman musik dan hubungan yang berkembang diantaranya sebagai kekuatan dinamis perubahan (Bruscia, 2014).

Musik berperan sebagai salah satu teknik relaksasi untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi. Selanjutnya Kemper dan Danhauer menjelaskan mengenai manfaat musik. Musik selain dapat meningkatkan kesehatan seseorang juga dapat meringankan dari rasa sakit, perasaan-perasaan dan pikiran yang kurang menyenangkan serta membantu untuk mengurangi rasa cemas (Dewi M, 2009).

Campbell (2002) menjelaskan bahwa musik dapat menyeimbangkan gelombang otak. Gelombang otak dapat dimodifikasi oleh musik ataupun suara yang ditimbulkan sendiri. Kesadaran biasa terdiri atas gelombang beta, yang bergetar dari 14 hingga 20 hertz.

Gelombang beta terjadi apabila kita memusatkan perhatian pada kegiatan sehari-hari di dunia luar, juga ketika kita mengalami perasaan

negatif yang kuat. Ketenangan dan kesadaran yang meningkat dicirikan oleh gelombang alfa, yang daurnya mulai 8 hingga 13 hertz.

Musik yang sesuai untuk kondisi *well-being* lanjut usia yaitu suara alam karena suara alam sangat dekat dengan setiap orang dalam kehidupan sehari-harinya dan manusia memiliki daya tarik bawaan dengan alam sehingga interaksinya dengan alam memiliki efek terapeutic terhadap manusia itu sendiri (Noah Letchtzin et al, 2005).

Suara musik tersebut selain menstimulus munculnya gelombang *alfa* (7-13 Hz), juga menstimulus munculnya gelombang *delta* (0,5-4 Hz), dan *theta* (4-8 Hz). Gelombang *delta* mengindikasikan bahwa kondisi pasien berada dalam keadaan sangat nyaman karena dalam keadaan ini gelombang otak semakin melambat sehingga terjadi kondisi tidur yang sangat dalam pada pasien. Sedangkan gelombang *alfa* merupakan pintu masuk ke dalam pikiran bawah sadar dimana informasi akan masuk kedalam pikiran bawah sadar. Pada kondisi ini otak memproduksi hormon *serotonin* dan *endorfin* yang menyebabkan seseorang merasa nyaman, tenang dan bahagia. (Intani et al, 2012).

B. TUJUAN KEGIATAN

Tujuan dari pelatihan terapi musik ini adalah

1. Untuk membantu meningkatkan kesehatan lanjut usia juga dapat meringankan dari rasa sakit, perasaan-perasaan dan pikiran yang kurang menyenangkan serta membantu untuk mengurangi rasa cemas
2. Melalui Program pelatihan terapi musik ini diharapkan dapat membuat tubuh menjadi lebih rileks, pikiran bisa menjadi tenang.
3. Agar tubuh bisa kembali beroperasi dalam kapasitas maksimal, sehat, bugar nyaman penuh energi penuh vitalitas sehingga dapat menjalankan aktivitas kegiatan sehari dengan sebaik-baiknya

C. MANFAAT KEGIATAN

Manfaat yang dapat diperoleh dari pelatihan ini:

1. Manfaat Teoritis
Diharapkan dapat dijadikan bahan bacaan, referensi, kajian dan rujukan akademis dan menambah wawasan bagi pembaca.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi petugas kesehatan penelitian ini dapat memberikan informasi terkait dengan efektivitas terapi musik untuk meningkatkan pada lanjut usia.
 - b. Bagi lanjut usia Pelatihan ini dapat memberikan sumbangsih wacana dan pemikiran tentang tehnik terapi musik yang dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari untuk kondisi *well-being*

BAB II

RANCANGAN PROGRAM PELATIHAN

A. Petunjuk umum

1. Metode.

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 yang sudah disampaikan oleh trainer.

2. Pelatihan terapi musik ini terdiri dari 4 Sesi

I. Sesi Kegiatan Hari Pertama

- a. Perkenalan
- b. Ice Breaking
- c. Pre Test
- d. Pemberian materi tentang *Subjective Well-Being* dan terapi musik
 1. Pra Terapi
 2. Pelaksanaan terapi musik
 3. Evaluasi

II. Sesi Kegiatan (Ke dua samapai Ke 3) Sama

1. Ice Breaking
2. Pra Terapi
3. Pelaksanaan terapi musik
4. Evaluasi

III. Sesi Kegiatan (Ke Empat)

1. Ice Breaking
2. Pra Terapi
3. Pelaksanaan terapi musik
4. Refleksi Dan Kesimpulan
5. (Post Test)

Keterangan.

Terdapat 2 lembar penunjang modul pelatihan ini:

a. Lembar petunjuk trainer

Merupakan lembar yang berisi uraian kegiatan lengkap beserta waktu dan instruksi yang menjadi pedoman trainer dalam melaksanakan setiap kegiatan.

b. Lembar pre dan post tes

Lembar ini adalah untuk mengevaluasi subjektif masyarakat terhadap hidup individu, seberapa efektif pelatihan terapi musik bagi para lanjut

usia di Wilayah Puskesmas Modung.

B. Kontrak kegiatan

Kontrak kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Tujuan.

- a. Menjelaskan kepada peserta akan tahapan pelatihan
- b. Menjelaskan kepada peserta aturan-aturan yang harus dipenuhi
- c. Mengetahui kesediaan peserta untuk mengikuti pelatihan secara penuh tanpa paksaan.

2. Outcome

Peserta dapat mengikuti seluruh pelatihan dengan baik sehingga dapat diperoleh hasil secara maksimal. Selain itu peserta dapat menemukan cara terbaik untuk mengevaluasi subjektif masyarakat terhadap hidup individu yang dialami dengan menerapkan Latihan terapi musik yang diajarkan oleh traine

3. Rundown Acara

Pertemuan Pertama

No	Waktu	Ikhtisar	Kegiatan	Pelaksana
1	09.00 – 09.10	Perkenalan	1.Trainer dan peneliti memperkenalkan diri 2.Memberikan penjelasan singkat tentang maksud dan tujuan dilakukan penelitian	Peneliti dan Trainer
2	09.10 – 09.25	Ice breaking	Memecahkan kekakuan situasi pada saat pelatihan relaksas	Peneliti
3	09.25 – 09.50	Pre Tes	Untuk mengevaluasi subjektif masyarakat terhadap hidup individu, yang meliputi konsep seperti kepuasan hidup, emosi yang menyenangkan, sebelum diberikan terapi musik	Peneliti

4	09.50 – 10.30	Pemberian Materi Tentang <i>Subjective Well-Being</i> dan terapi musik	<ol style="list-style-type: none"> 1.Trainer memberikan penjelasan secara singkat tentang <i>Subjective Well-Being</i> 2.Trainer memberikan penjelasan tentang terapi musik, maksud dan manfaat penggunaan terapi musik 	Trainer
5	10.30 – 11.00	Pra Terapi	<ol style="list-style-type: none"> 1.Trainer memberikan Overview tahapan-tahapan implementasi terapi musik. dan peneliti mengkonfirmasi kesediaan konseli menggunakan terapi musik ini 2.Memberi petunjuk kepada konseli tentang tempat yang nyaman untuk sesi latihan 3.Trainer dan peneliti menyediakan atau menyeting lingkungan yang tenang, kursi yang nyaman atau lantai yang memadai serta suhu ruangan yang cukup nyaman 	Peneliti dan Traine
6	11.00- 11.40	Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tubuh berbaring, kepala disanggah dengan bantal, dan mata terpejam 2. Atur napas hingga napas menjadi lebih nyaman 3. Tarik napas sekuat-kuatnya lalu buang secara perlahan-lahan 	Peneliti dan Traine
		Langkah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fokuskan diri saat menikmati musik suara alam 2. Bayangkan anda sedang berada di tempat yang tenang, sejuk dan damai.lakukan sampai 30 menit. 3. Setelah 30 menit buka mata 	

			dan ceritakan apa yang dirasakan	
7	11.40 - 12.00	Penilaian Pasca terapi / Evaluasi	1.Trainer bertanya kepada konseli tentang sesi latihan terapi musik 2.Mendiskusikan masalah-masalah yang muncul saat konseli melakukan terapi	Peneliti dan Traine

Pertemua ke dua

No	Waktu	Ikhtisar	Kegiatan	Pelaksana
1	09.00 - 09.15	Ice breaking	Untuk mencairkan suasana	Trainer
2.	09.15 – 09.45	Pra Terapi	1.Mengingatkan tentang materi sebelumnya Prosedur terapi musik dilakukan 2.Menanyakan adakah kendala yang dialami klien	Trainer
3.	09.45 – 09.30	Pelaksanaan	1. Tubuh berbaring, kepala disanggah dengan bantal, dan mata terpejam 2. Atur napas hingga napas menjadi lebih lentur 3. Tarik napas sekuat-kuatnya lalu buang secara perlahan	Trainer

		Langkah	1. Fokuskan diri saat menikmati musik suara alam 2. Bayangkan anda sedang berada di tempat yang tenang, sejuk dan damai.lakukan sampai 30 menit. 3. Setelah 30 menit buka mata dan ceritakan apa yang dirasakan	
4.	09.30 – 10.00	Penilaian Pasca terapi/Evaluasi	1. Trainer bertanya kepada konseli tentang sesi latihan terapi musik 2. Mendiskusikan masalah-masalah yang muncul saat konseli melakukan terapi	Trainer

Pertemuan ketiga

No	Waktu	Ikhtisar	Kegiatan	Pelaksana
1	09.00 - 09.15	Ice breaking	Untuk mencairkan suasana	Trainer
2.	09.15 – 09.45	Pra Terapi	1.Mengingatkan tentang materi sebelumnya Prosedur terapi musik dilakukan 2.Menanyakan adakah kendala yang dialami klien	Trainer
3.	09.45 – 09.30	Pelaksanaan	1. Tubuh berbaring, kepala disanggah dengan bantal, dan mata terpejam 2. Atur napas hingga napas menjadi lebih lentur 3. Tarik napas sekuat-kuatnya lalu buang secara perlahan-lahan	Trainer

		Langkah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fokuskan diri saat menikmati musik suara alam 2. Bayangkan anda sedang berada di tempat yang tenang, sejuk dan damai.lakukan sampai 30 menit. 3. Setelah 30 menit buka mata dan ceritakan apa yang dirasakan 	
4.	09.30 – 10.00	Penilaian Pasca terapi/ Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Trainer bertanya kepada konseli tentang sesi latihan terapi musik 2. Mendiskusikan masalah-masalah yang muncul saat konseli melakukan terapi 	Trainer

Pertemuan keempat

No	Waktu	Ikhtisar	Kegiatan	Pelaksana
1	09.00 - 09.15	Ice breaking	Untuk mencairkan suasana	Trainer
2.	09.15 – 09.45	Pra Terapi	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mengingatkan tentang materi sebelumnya Prosedur Terapi dan cara melakukan relaksasi 2.Menanyakan adakah kendala yang dialami klien 	Trainer
3.	09.45 – 10.30	Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tubuh berbaring, kepala disanggah dengan bantal, dan mata terpejam 2. Atur napas hingga napas menjadi lebih nyaman 3. Tarik napas sekuat-kuatnya lalu buang secara perlahan-lahan 	Trainer

		Langkah	1. Fokuskan diri saat menikmati musik suara alam 2. Bayangkan anda sedang berada di tempat yang tenang, sejuk dan damai.lakukan sampai 30 menit. 3. Setelah 30 menit buka mata dan ceritakan apa yang dirasakan	
4.	10. 30 – 11.00	Terapi dan Kesimpulan	Trainer membuat kesimpulan mengenai keseluruhan pelatihan dan mengakhiri pelatihan	Trainer
5.	11.00 – 11.20	Post Test	Untuk mengetahui efektivitas perubahan sebelum diberikan terapi dan sesudah diberikan terapi	Peneliti

C. Lembar Petunjuk Trainer

“ Mengenal *Subjective Well-Being* dan terapi musik”.

a. Tujuan

1. Dapat memahami aspek-aspek *Subjective Well-Being* serta faktor-faktor yang mempengaruhinya
2. Agar peserta mengetahui tentang terapi musik ,Manfaat dan Prosedur Pelaksanaan

b. Sub Pokok Pembahasan

1. Pengertian *Subjective Well-Being*, aspek dan faktor yang mempengaruhinya
2. Pengertian terapi musik, Manfaat dan Prosedur Pelaksanaan Terapi musik

c. Materi dan Bahan

1. Lap Top
2. Slide Power Point
3. LCD Proyektor
4. Tape Recoder

d. Metode

Metode ceramah diskusi dan tanya jawab

e. Waktu 3 Jam

f. Prosedur :

1. Trainer memberikan Ice Breaking
2. Menjelaskan tentang materi *Subjective Well-Being* dan terapi musik

3. Berdiskusi atau tanya jawab
4. Melakukan refleksi untuk mengetahui tingkat pemahaman setelah diberikan materi, apakah lanjut usia dapat memahami dan menyerap materi yang diberikan oleh Peneliti.

Lampiran 1. Uraian Materi

Subjective Well-Being

1. Pengertian *Subjective Well-Being*

Diener, Kahneman, dan Schwarz (dalam Ed Diener & Scollon, 2003) *subjective well-being* adalah evaluasi subjektif masyarakat terhadap hidup individu, yang meliputi konsep seperti kepuasan hidup, emosi yang menyenangkan, perasaan pemenuhan, kepuasan dengan domain seperti perkawinan, pekerjaan dan tinggi rendahnya situasi emosi. Dengan demikian *subjective well-being* merupakan istilah umum yang mencakup berbagai konsep yang terkait pada bagaimana orang merasakan dan berfikir tentang kehidupan mereka.

Diener, Suh, & Oishi dalam Eid dan Larsen (2008), menjelaskan bahwa individu dikatakan memiliki *subjective well-being* tinggi jika mengalami kepuasan hidup, sering merasakan kegembiraan, dan jarang merasakan emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan atau kemarahan. Sebaliknya, individu dikatakan memiliki *subjective well-being* rendah jika tidak puas dengan kehidupannya, mengalami sedikit kegembiraan dan afeksi, serta lebih sering merasakan emosi negatif seperti kemarahan atau kecemasan.

2. Aspek *Subjective Well-Being*

Ryff (2005) menghasilkan suatu model kesejahteraan dalam bentuk multidimensi yang terdiri atas enam fungsi psikologis positif, yaitu:

1. Penerimaan diri

Penerimaan bukan berarti bersikap pasif atau pasrah, akan tetapi pemahaman yang jelas akan peristiwa yang terjadi sehingga individu dapat memberikan tanggapan secara efektif (dalam Lopez, 2007).

2. Hubungan positif dengan sesama

Diener dan Seligman menemukan bahwa hubungan sosial yang baik merupakan sesuatu yang diperlukan, tapi tidak cukup untuk membuat *subjective well-being* seseorang tinggi. Artinya, hubungan sosial yang baik tidak membuat seseorang mempunyai *subjective well-being* yang tinggi, namun seseorang dengan *subjective well-being* yang tinggi mempunyai ciri-ciri berhubungan sosial yang baik.

3. Autonomi

Ciri utama dari seorang individu yang memiliki autonomi yang baik antara lain dapat menentukan segala sesuatu seorang diri (*self determining*) dan mandiri. Ia mampu untuk mengambil keputusan tanpa tekanan dan campur tangan orang lain. Selain itu, orang tersebut memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan sosial, dapat mengatur tingkah laku dari dalam diri, serta dapat mengevaluasi diri dengan standard personal

4. Penguasaan lingkungan

Seseorang yang baik dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki

keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan. Ia dapat mengendalikan berbagai aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi.

Sebaliknya seseorang yang memiliki penguasaan lingkungan yang kurang baik akan mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya, kurang peka terhadap kesempatan yang ada di lingkungannya dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan.

5. Tujuan dalam hidup

Seseorang yang mempunyai komitmen dalam mengejar tujuan hidupnya, dia akan dapat memahami makna hidup dan mampu mengatasi masalah. Hal itu memiliki arti pada masa sekarang dan masa lalu dalam kehidupan. Sedangkan orang yang komitmen dalam hidupnya kurang maka dia tidak mampu memaknai hidup.

6. Pertumbuhan pribadi

Pribadi yang mampu berfungsi sepenuhnya adalah pribadi yang mempunyai *locus of control* sebagai alat evaluasi, dimana seseorang tidak melihat orang lain untuk mendapatkan persetujuan, tetapi mengevaluasi diri dengan menggunakan standard pribadinya.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being*

Menurut Pavot dan Diener (dalam Linely dan Joseph, 2004) faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah sebagai berikut:

1. Perangai/watak

Perangai biasanya diinterpretasikan sebagai sifat dasar dan universal dari kepribadian, dianggap menjadi yang paling dapat diturunkan, dan ditunjukkan sebagai faktor yang stabil di dalam kepribadian seseorang.

2. Sifat

Sifat ekstrovert berada pada tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi karena mempunyai kepekaan yang lebih besar terhadap imbalan yang positif atau mempunyai reaksi yang lebih kuat terhadap peristiwa yang menyenangkan.

3. Karakter pribadi lain

Karakter pribadi lain seperti optimisme dan percaya diri berhubungan dengan *subjective well-being*. Orang yang lebih optimis tentang masa depannya dilaporkan merasa lebih bahagia dan puas atas hidupnya dibandingkan dengan orang pesimis yang mudah menyerah dan putus asa jika suatu hal terjadi tidak sesuai dengan keinginannya.

4. Hubungan sosial

Hubungan yang positif dengan orang lain berkaitan dengan *subjective well-being*, karena dengan adanya hubungan yang positif tersebut akan mendapat dukungan sosial dan kedekatan emosional. Pada dasarnya kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain merupakan suatu kebutuhan bawaan.

5. Pendapatan

Dari survei diketahui, 96 persen orang mengakui bahwa kepuasan hidup bertambah seiring meningkatnya pendapatan pribadi maupun negara bersangkutan. Meski begitu, ketimbang uang, perasaan bahagia lebih banyak dipengaruhi faktor lain seperti merasa dihormati, kemandirian, keberadaan teman serta memiliki pekerjaan yang memuaskan.

6. Pengangguran

Adanya masa pengangguran dapat menyebabkan berkurangnya *subjective well-being*, walaupun akhirnya orang tersebut dapat bekerja kembali. Pengangguran adalah penyebab besar adanya ketidakbahagiaan, namun perlu diperhatikan bahwa tidak semua pengangguran mengalami ketidakbahagiaan.

7. Pengaruh sosial/budaya

Pengaruh masyarakat bahwa perbedaan *subjective well-being* dapat timbul karena perbedaan kekayaan Negara. Ia menerangkan lebih lanjut bahwa kekayaan Negara dapat menimbulkan *subjective well-being* yang tinggi karena biasanya Negara yang kaya menghargai hak asasi manusia, memungkinkan orang yang hidup disitu untuk berumur panjang dan memberikan demokrasi.

Lampiran Materi 2

Penjelasan Secara Singkat Tentang Terapi Musik

1. Pengertian Terapi Musik

Terapi musik sendiri merupakan intervensi yang sedang berkembang belakangan ini sebagai sebuah intervensi sistematis dengan terapis yang membantu klien untuk meningkatkan kesehatan menggunakan pengalaman musik dan hubungan yang berkembang diantaranya sebagai kekuatan dinamis perubahan (Bruscia, 2014).

Terapi musik adalah terapi yang menggunakan musik atau terapi yang bersifat non verbal (Djohan, 2006). Menurut Dayat Suryana (2012) terapi musik adalah proses yang menggunakan musik untuk terapi aspek-fisik, emosional, mental, sosial, estetika dan spiritual untuk meningkatkan atau mempertahankan kesehatan mereka.

Terapi musik adalah suatu terapi yang menggunakan metode alunan melodi, ritme, dan harmonisasi suara dengan tepat. Terapi ini diterima oleh organ pendengaran kita yang kemudian disalurkan ke bagian tengah otak yang disebut sistem limbik yang mengatur emosi (Cervellin G, 2011).

Terapi musik juga mempunyai tujuan untuk membantu mengekspresikan perasaan, membantu rehabilitasi fisik, memberi pengaruh positif terhadap kondisi suasana hati dan emosi serta mengurangi tingkat kecemasan pada pasien (Djohan, 2006).

Terapi Musik yang efektif menggunakan musik dengan komposisi yang tepat antara tempo, ritme dan harmoni yang disesuaikan dengan tujuan dilakukannya terapi musik. Jadi memang terapi musik yang efektif tidak bisa menggunakan sembarang musik (Djohan, 2010).

Musik sangat mempengaruhi kehidupan manusia. Musik memiliki 3 bagian penting yaitu tempo, ritme, dan harmoni. Tempo mempengaruhi tubuh, ritme mempengaruhi jiwa, sedangkan harmoni mempengaruhi perasaan. (Trappe, 2012).

Musik yang sesuai untuk kebahagiaan lansia yaitu suara alam karena suara alam sangat dekat dengan setiap orang dalam kehidupan sehari-harinya dan manusia memiliki daya tarik bawaan dengan alam sehingga interaksinya dengan alam memiliki efek terapeutik terhadap manusia itu sendiri (Noah Letchtzin et al, 2005).

Suara musik tersebut selain menstimulus munculnya gelombang *alfa* (7-13 Hz), juga menstimulus munculnya gelombang *delta* (0,5-4 Hz), dan *theta* (4-8 Hz). Gelombang *delta* mengindikasikan bahwa kondisi pasien berada dalam keadaan sangat nyaman karena dalam keadaan ini gelombang otak semakin melambat sehingga terjadi kondisi tidur yang sangat dalam pada pasien. Sedangkan gelombang *alfa* merupakan pintu masuk ke dalam pikiran bawah sadar dimana informasi akan masuk kedalam pikiran bawah sadar. Pada kondisi ini otak memproduksi hormon *serotonin* dan *endorfin* yang menyebabkan seseorang merasa nyaman, tenang dan bahagia. (Intani et al, 2012).

2. Manfaat Musik

Musik berperan sebagai salah satu teknik relaksasi untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi. Selanjutnya Kemper dan Danhauer menjelaskan mengenai manfaat musik. Musik selain dapat meningkatkan kesehatan seseorang juga dapat meringankan dari rasa sakit, perasaan-perasaan dan pikiran yang kurang menyenangkan serta membantu untuk mengurangi rasa cemas (Dewi M, 2009).

Musik dapat digunakan dalam lingkup klinis, pendidikan, dan sosial bagi klien atau pasien yang membutuhkan pengobatan, pendidikan atau intervensi pada aspek sosial dan psikologis (Wang CF, 2014).

Campbell(2002) menjelaskan bahwa musik dapat menyeimbangkan gelombang otak. Gelombang otak dapat dimodifikasi oleh musik ataupun suara yang ditimbulkan sendiri. Kesadaran biasa terdiri atas gelombang beta, yang bergetar dari 14 hingga 20 hertz.

3. Prosedur Terapi Musik adalah sebagai berikut :

1. Pilih tempat yang tenang jauh dari gangguan
2. Mendengarkan musik.
3. Tubuh berbaring atau duduk dan Bermeditasi.

4. Untuk melaksanakan Latihan Terapi Musik, terdapat beberapa Langkah yang perlu dilakukan, yaitu :

a. Pelaksanaan

1. Tubuh berbaring, kepala disanggah dengan bantal, dan mata terpejam
2. Atur napas hingga napas menjadi lebih lentur
3. Tarik napas sekuat-kuatnya lalu buang secara perlahan-lahan

b. Langkah

1. Fokuskan diri saat menikmati musik suara alam
2. Bayangkan anda sedang berada di tempat yang tenang, sejuk dan damai.lakukan sampai 30 menit.
3. Setelah 30 menit buka mata dan ceritakan apa yang dirasakan

5. Penutup

Bapak /Ibu sekarang sudah rileks, tenang dan nyaman, kita akan segera menghentikan. Latihan.Akan saya hitung sampai tiga, secara bertahap Bapak /Ibu akan merasakan tubuh semakin rileks dan nyaman, ini akan tetap Bapak /Ibu rasakan, pada hitungan ke tiga bukalah mata Bapak /Ibu .

Bapak /Ibu masih bisa duduk sebentar, sesudah itu akan kita bicarakan apa yang terjadi dan apa yang Bapak /Ibu rasakan.

1. Pertama Bagaimana perasaan Bapak /Ibu setelah melakukan terapi?
2. Kedua Bapak /Ibu mempunyai keinginan untuk melanjutkan terapi ini?
3. Ketiga Sekarang bukalah mata Bapak /Ibu

Penting untuk diketahui, bila Bapak /Ibu sedang merasa tegang dan gelisa maka Bapak /Ibu bisa mencoba untuk merileks diri Bapak /Ibu bisa melakukan terapi ini agar bisa merasa nyaman.

LATIHAN RELAKSASI TERAPI MUSIK

A. (Keterangan ; Foto menunjukkan posisi tubuh tidur yang nyaman dan mata tertutup



B. Peserta

Peserta adalah para lanjut usia berusia 60-90 Tahun di Wilayah Puskesmas Modung Bangkalan

C. Lembar Pre dan Post tes

Keterangan : SS: Sangat Setuju

S : Setuju

RG : Ragu-ragu

TS :Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

SKALA SKALA PSIKOLOGI

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Setiap kegiatan selalu ada halangan				
2.	Apa yang sudah saya lakukan hasilnya tidak maksimal				
3.	Saya tidak minat dengan pekerjaan saya				
4.	Saya tidak memiliki arti dan tujuan tertentu dalam hidup saya				
5.	Saya menemukan banyak hal-hal lucu di sekitar saya				
6.	Saya banyak tertawa dengan sahabat saya				
7.	Saya banyak melakukan hal lucu terhadap keluarga saya				
8.	Saya senang bergurau dengan orang lain				
9.	Saya jarang bergurau dengan orang lain				
10.	Saya jarang tersenyum dengan orang lain				
11.	Saya jarang merasa senang				
12.	Saya tidak ingin melakukan hal-hal yang kurang wajar				
13.	Saya mampu berkomitmen dan terlibat langsung dalam organisasi				
14.	Saya tidak berpikir saya terlihat menarik				

15.	Kehadiran saya membawa pengaruh yang baik				
16.	Saya sering mengalami kegembiraan dan kesenangan				
17.	Saya merasa tidak mampu mengendalikan hidup saya				
18.	Saya merasa tidak menarik seperti orang lain				
19.	Kehadiran saya tidak diharapkan orang lain				
20.	Saya berpikir hidup saya terlalu sengsara				
21.	Saya merasa senang dengan pujian yang saya dapat				
22.	Saya merasa senang dengan apa yang sudah saya dapat				
23.	Ada kesenjangan antara apa yang ingin saya lakukan dan apa yang telah saya lakukan				
24.	Saya tidak memiliki arti dan tujuan tertentu dalam hidup saya				
25.	Saya bisa menyesuaikan diri dengan semua yang saya inginkan				
26.	Saya merasa tidak menarik				
27.	Saya sangat senang dengan penampilan saya				
28.	Saya tidak bisa ngobrol sama orang yang belum saya kenal				
29.	Saya kurang percaya diri				
30.	Saya tidak berani menunjukkan diri saya di depan umum				
31.	Saya merasa bahwa saya tidak secara khusus mengendalikan hidup saya				
32.	Saya biasanya memiliki pengaruh yang baik pada keluarga				

33.	Saya sangat puas tentang segala hal dalam hidup saya				
34.	Saya tidak terlalu optimis terhadap masa depan				
35.	Saya menemukan keindahan dalam beberapa hal				
36.	Saya tidak memiliki arti dan tujuan tertentu dalam hidup saya				
37.	Saya tidak merasa mudah membuat keputusan				
38.	Ada kesenjangan antara apa yang ingin saya lakukan dan apa yang telah saya lakukan				
39.	Saya tidak mampu menghadapi suatu masalah				
40.	Saya mengalami suatu kesulitan				
41.	Saya memiliki kesadaran mental				
42.	Saya merasa memiliki banyak energi				
43.	Saya merasa bisa menerima apa pun				
44.	Saya tidak berpikir bahwa dunia ini adalah tempat yang baik				
45.	Saya merasa tidak terlalu sehat				
46.	Saya tidak bisa menerima kegagalan diri saya				
47.	Saya tidak bisa menerima apa pun dari orang lain				
48.	Saya merasa bahwa dunia ini terasa sempit				
49.	Hidup itu berkah				
50.	Saya merasa hidup ini sangat bermanfaat				
51.	Saya memberikan suasana ceria pada orang lain				
52.	Saya memiliki perasaan yang sangat hangat (bersahabat) terhadap hampir semua orang				

53.	Hidup saya tidak bermaknah				
54.	Saya tidak memiliki kenangan yang indah di masa lalu				
55.	Saya tidak sependapat dengan orang lain				
56.	Saya kurang bersahabat dengan masyarakat sekitar				

D. Materi dalam bentuk PPT



Subjective Well-Being adalah evaluasi subjektif masyarakat terhadap hidup individu, yang meliputi konsep seperti kepuasan hidup, emosi yang menyenangkan, perasaan pemenuhan, kepuasan dengan domain seperti perkawinan, pekerjaan dan tinggi rendahnya situasi emosi

Persiapkan Diri Menyambut Hari Tua

- Peta Ruang Lingkup Masa Lansia
- Mengenali Proses Penuaan • Mewaspada
Berbagai Penyakit di Masa Lansia
- Tabungan Hari Tua • Merawat Jiwa
- Belajar Menggapai Kebijakan, dll.



Untuk mencairkan suasana Trainer melakukan tanya jawab kepada peserta



Terapi musik adalah terapi yang menggunakan musik atau terapi yang bersifat non verba. Terapi musik juga mempunyai tujuan untuk membantu mengekspresikan perasaan, membantu rehabilitasi fisik, memberi pengaruh positif terhadap kondisi suasana hati dan emosi serta mengurangi tingkat kecemasan pada pasien



Suara musik tersebut selain menstimulus munculnya gelombang *alfa* (7-13 Hz), juga menstimulus munculnya gelombang *delta* (0,5-4 Hz), dan *theta* (4-8 Hz). Gelombang *delta* mengindikasikan bahwa kondisi pasien berada dalam keadaan sangat nyaman karena dalam keadaan ini gelombang otak semakin melambat sehingga terjadi kondisi tidur yang sangat dalam pada pasien. Sedangkan gelombang *alfa* merupakan pintu masuk ke dalam pikiran bawah sadar dimana informasi akan masuk kedalam pikiran bawah sadar. Pada kondisi ini otak memproduksi hormon *serotonin* dan *endorfin* yang menyebabkan seseorang merasa nyaman, tenang dan bahagia. (Intani et al, 2012).

Terapi Musik Dapat Meningkatkan kebahagiaan



Mendengarkan musik yang menyenangkan dapat membantu menenangkan perasaan atau ketegangan pada diri individu. Musik yang diperdengarkan dapat meningkatkan kesadaran efek emosional positif pada pasien, sehingga efek menguntungkan serupa juga dapat diperoleh dengan membuat pasien bahagia.

Seorang pasien dapat menunjukkan cahaya dalam 65% kasus saat mendengarkan musik kesayangannya, tapi hanya 15 kasus ketika mendengarkan musik yang tidak mereka sukai atau ketika dalam keheningan. Para peneliti percaya bahwa musik yang menyenangkan dapat menghasilkan emosi yang positif dan dapat membantu menghasilkan sinyal yang lebih efisien ke otak, meningkatkan kapasitasnya untuk memproses rangsangan.

Scan otak menegaskan bahwa mendengarkan musik yang menyenangkan akan mengaktifkan daerah yang terhubung dengan respon emosional positif, dan aktivitas ini akan di barengi dengan peningkatan kebahagiaan pada pasien, Keadaan itu akan membawa efek besar dalam kehidupan mereka sehari-hari.



TERIMAKASIH

PENUTUP

Modul ini merupakan modul Pelatihan Terapi musik untuk lanjut usia dengan usia 60-90 tahun yang berada di Wilayah Puskesmas Modung untuk mengetahui subjektif masyarakat terhadap hidup individu, tersebut kepuasan hidup. Harapannya modul ini dapat membantu lanjut usia memberikan dampak positif membuat tubuh menjadi lebih lires, dan bugar sehingga dapat menjalankan semua aktivitas atau kegiatan di lingkungan setempat dengan rasa nyaman, senang dan tenang.

Dokumen

















DAFTAR HADIR

Kegiatan : Posyandu Lansia Tanggal : 15 Januari 2020

No.	NAMA PESERTA	ALAMAT	TANDA - TANGAN
1	Hairiyah	padukoan	1
2	Rumayyah		2
3	Kephiyah		3
4	Ramlah		4
5	Narhamah		5
6	Rachar		6
7	Martaya		7
8	Azizah		8
9	Mosirah		9
10	Mohiyah		10
11	Samiyah		11
12	Aming		12
13	Sawia		13
14	Kima		14
15	Muslimah		15
16	Kodiyah		16
17	Satuma		17
18	Umriyah		18
19	Halimah		19
20	Zainiyah		20
21	Sulha		21
22	Dah		22
23	Senah		23
24	Khariyah		24
25	Hadiyah		25
26	Hamidah		26
27	Solima		27
28	Nalmah		28
29	Robiah		29