

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MUSIK GAMELAN JAWA TERHADAP TINGKAT KESEPIAN PADA LANSIA DI PANTI WREDHA DHARMA BAKTI KASIH SURAKARTA

Arvia Getarahaeni Yunanto¹⁾, Innez Karunia Mustikarani²⁾, Muhammad Agung K³⁾

¹⁾Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta,

^{2),3)}Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

Arviaynt99@gmail.com

ABSTRAK

Kesepian merupakan perasaan dimana seseorang merasa dirinya ditinggalkan, tidak diharapkan lagi oleh orang terdekatnya, dan perasaan kehilangan seseorang. Semakin bertambahnya usia, maka masalah pada kesehatan juga semakin meningkat salah satunya adalah perasaan kesepian. Terapi musik salah satu usaha yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental, karena irama dan instrumental musik dapat menenangkan. Gamelan jawa adalah alat musik bersejarah yang bersal dari budaya jawa yang selalu digunakan untuk pengiringan pergelaran atau pertunjukan wayang kulit dan kesenian tradisional jawa lainnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi musik gamelan jawa terhadap tingkat kesepian pada lansia di Panti Wredha. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan design *Quasy Eksperimen*. Total responden pada penelitian ini adalah 33 lansia. Variabel independen pada penelitian ini adalah terapi musik, sedangkan variabel dependennya adalah kesepian. Pengumpulan data menggunakan kuesioner UCLA *Loneliness Scale vertion 3* oleh Rusel (1996), kemudian dianalisis menggunakan uji statistik *Wilcoxon*. Hasil menunjukkan bahwa nilai *p-value* (0,000) < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pada penelitian ini ada pengaruh dari pemberian terapi musik gamelan jawa terhadap tingkat kesepian pada lansia di Panti Wredha.

Kata Kunci : Terapi musik, Kesepian, Lansia

Daftar Pustaka : 19 (2011 – 2018)

ABSTRACT

Loneliness is a feeling of abandonment, unwanted by the closest relatives, and the loss of someone. Health problems will increase with age, for example, loneliness. Music therapy is an effort to improve physical and mental quality because of the comforting rhythm and instrumental music. Javanese gamelan is a historical musical instrument from Javanese culture. The music accompanies performances or puppet shows and other traditional Javanese arts. The study proposed to determine the effect of providing Javanese Gamelan Music therapy on the loneliness level of the elderly at Panti Wredha. The method adopted quantitative with Quasi-Experimental design. The total respondents were 33 elderlies. The independent variable was music therapy, and loneliness was the dependent variable. Data collection applied the UCLA Loneliness Scale Version 3 questionnaire by Rusel (1996). Its data were analyzed using Wilcoxon statistical test. The result obtained a p-value (0.000) <0.05. Ho was rejected, and Ha was accepted. Therefore, the study concluded that there was an effect of providing Javanese gamelan music therapy on the loneliness level of the elderly at Panti Wredha.

Keywords: Music therapy, Loneliness, Elderly.

Bibliography : 19 (2011 – 2018)

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan sekelompok manusia yang berumur 60 tahun keatas (Sunaryo, 2016). Lansia adalah bagian akhir dari pada proses kehidupan yang ditandai dengan adanya tanda penuaan (Pusat Data dan Informasi Situasi Lanjut Usia, 2016). Pada umumnya lansia akan mengalami keterbatasan, sehingga mengakibatkan kualitas hidup pada lansia menurun (Yulianti, 2014).

Proses penurunan kemampuan aktivitas yang dilakukan sehari – hari oleh lansia, bukan hanya penurunan kognitif, penurunan emosional dan sosial juga dapat terjadi sehingga harus mendapatkan perlakuan khusus dari orang terdekatnya seperti keluarga (Silva et al, 2015).

Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total polulasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan

jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) (Badan Pusat Statistik, 2016).

Latar belakang lansia yang tinggal di panti wreda mempunyai masalah yang berbeda – beda, faktor ini bisa menjadi salah satu pemicu tingkat stres pada lansia yang tinggal di panti wreda. Masalah – masalah lain juga dapat muncul pada lansia yang tinggal di panti wredha salah satunya adalah kesepian karena jauh dari keluarga (Pusat Data dan Informasi Situasi Lanjut Usia, 2016).

Upaya pemerintah dalam hal ini adalah adanya panti wredha sebagai pilihan yang terbaik untuk menikmati masa tua. Seiring berjalannya waktu dengan kesibukan pekerjaannya sehingga tidak sempat untuk mengurus orang tua yang sudah lanjut usia di rumah. Dampak kesepian pada lansia dapat menyebabkan berbagai macam masalah biasanya seperti masalah depresi, resiko lansia bunuh diri, penurunan imun tubuh, masalah pada pola tidur, kecemasan, ketidak puasan atau ketidak bahagiaan, yang ditautkan dengan rasa pesimis, rasa menyalahkan pada diri sendiri, bahkan rasa malu yang

sampai bisa mengakibatkan kematian (Khairani, 2014 ; Nuraini dkk, 2018).

Kesepian adalah suatu permasalahan yang normal dan dapat diterima tetapi pada sebagian individu kesepian merupakan hal yang mengakibatkan kesedihan yang mendalam karena terpisah jauh dari keluarga atau mengalami gangguan sosial. (Amalia, 2015). Kesepian membuat orang merasa tidak nyaman, ketidak berdayaan, kurang percaya diri, ketergantungan, dan perasaan ditinggalkan, seseorang yang mengalami kesepian cenderung menganggap dirinya sebagai individu yang tidak berharga, merasa tidak ada yang peduli, dan tidak dicintai (Safarina, 2016).

Cara mengatasi rasa kesepian menurut *Nursing Interventions Classification* salah satunya adalah dengan terapi musik (Bulechek dkk, 2016) yaitu terapi musik. Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam pemberian terapi musik yang harus diperhatikan yaitu, pada jenis pilihan musik yang digunakan. Ada beberapa pilihan jenis musik yang dapat digunakan sebagai terapi antaralain musik jenis klasik, musik gamelan, dan instrumental musik. Dan lansia lebih banyak menyukai jenis musik tradisional (Hidayat, 2016).

Musik gamelan Jawa merupakan salah satu musik tradisional, yang muncul dari sejarah kebudayaan Jawa dan di dalam perkembangannya biasanya selalu digunakan sebagai pengiring pagelaranan kesenian Jawa salah satunya wayang ataupun jenis pagelaran adat Jawa lainnya (Prasetyo, 2012). Suatu musik mempunyai kekuatan sebagai obat pada penyakit tertentu dan sebagai penenang saat individu mengalami ketidak mampuan, karena pada saat pengaplikasian musik menjadi terapi musik dapat meningkatkan dan memulihkan emosional, meningkatkan kesehatan

pada psikologis, serta dapat memelihara kesehatan fisik (Widiastuti, 2013).

Musik dengan tempo yang lambat berkarakteristik menenangkan dengan santai bisa membuat ketenangan jiwa dan rasa, musik gamelan adalah salah satu musik yang mempunyai karakteristik menenangkan (Daryani, 2014). Menurut Yudistira, (2011) salah satu cara mengurangi rasa kesepian adalah dengan mendengarkan musik, musik sudah banyak diteliti dan dipercayai bisa menjadi media musik yang bisa dikembangkan menjadi terapi musik. Musik tradisional merupakan musik yang berasal dari suatu daerah ataupun satu suku, memiliki irama musik yang teratur sehingga dapat membuat relakasasi yang optimal (Drajat, 2017).

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada 7 lansia yang ada di Panti tersebut, lansia mengatakan jarang sekali dikunjungi oleh keluarganya atau bahkan tidak pernah dikunjungi. Ke 7 lansia tersebut juga mengeluh merasa kesepian, merasa tersisihkan dari keluarga, jauh atau pisah dari keluarga dan kerabat, serta merasa sulit tidur.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut “Pengaruh Pemberian Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Kesepian Pada Lansia di Panti Wreda Dharma Bakti Kasih Surakarta”.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain *Quasy Eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang tinggal di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta yang berjumlah 48 lansia. Salah satu metode yang digunakan dalam menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan rumus *Isaac & Michael* yang didapatkan

hasil sebanyak 33 responden. Teknik penelitian ini menggunakan teknik perumusan purposive sampling. Teknik analisa yang digunakan pada penelitian ini adalah analisa data uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisa Univariat

1. Karakteristik Responden Demografi

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta berdasarkan usia. (n = 33) tahun

Usia	Jumlah	(%)
60 – 74 tahun (elderly)	14	42,4
75 – 90 tahun (old)	19	57,6
> 90 tahun (very old)	0	0
Total	33	100

Dapat dilihat dari tabel 1. bahwa sebagian besar lansia berumur 75 – 90 tahun sebanyak 19 (57,6%), lansia yang berumur 60 – 74 tahun sebanyak 14 (42,4 %), dan tidak ada lansia yang berumur lebih dari 90 tahun yang termasuk dalam responden pada penelitian ini.

Berdasarkan batasan usia menurut Mujahidullah (2012) dengan kriteria usia lanjut (*elderly*) (60 – 74 tahun) lansia akan banyak mengalami perubahan dari segi fisik, mental, psikososial, atau pun kognitif. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Murdanita, B (2018) lansia yang mengalami kesepian rata – rata berusia 60 – 74 tahun yaitu sebanyak 25 lansia.

2. Karakteristik Responden Demografi

Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi karakteristik responden di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta berdasarkan jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	(%)
Laki – laki	7	21,2
Perempuan	26	78,8
Jumlah	33	100

Dapat dilihat dari tabel 4. 2 menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 atau (78,8%), dan sisanya berjenis kelamin laki – laki sebanyak 7 (21,2%).

Hal ini terjadi karena perempuan mempunyai peluang yang besar untuk mengalami kesepian dibandingkan dengan laki – laki, terjadinya tekanan akibat ditinggalkan oleh pasangannya, ditinggalkan oleh anak – anaknya yang sudah mempunyai keluarga sendiri ataupun anak yang belum mempunyai keluarga sendiri.

Menurut Rahmi (2015), perempuan memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi dari laki – laki. Ini dikarenakan ketika perempuan yang masih mempunyai pasangan mereka sering melakukan hal apapun secara bersama – sama. Pasangan dianggap suatu hal yang sangat penting keberadaannya oleh perempuan. Maka ketika tidak ada lagi pasangan perempuan akan lebih membutuhkan keberadaan orang lain sekedar sebagai tempat bertukar pikiran atau perasaannya. Berbanding terbalik dengan laki – laki, biasanya laki – laki yang ditinggal pergi pasangannya kondisi emosionalnya tidak telalu berubah karena laki – laki mempunyai karakteristik lebih kuat dari perempuan.

3. Gambaran Karakteristik Responden Tingkat Kesepian

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengukuran Tingkat Kesepian Lansia Sebelum dan Diberikan Terapi Musik di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta

Tingkat Kesepian Lansia	Sebelum (Pre Test)		Sesudah (Post Test)	
	N	%	N	%
Tidak	0	0	0	0

Keseharian				
Keseharian Ringan	9	27,3	25	75,8
Keseharian Berat	24	72,7	8	24,2
Total	33	100,0	33	100,0

Dapat dilihat dari tabel 4.3 menunjukkan bahwa tingkat kesepian pada lansia sebelum diberikan terapi musik gamelan Jawa sebagian besar mengalami kesepian berat yaitu sebanyak 24 orang (72,7%) dan kesepian ringan sebanyak 9 orang (27,3). Hasil pengukuran tingkat kesepian sesudah diberikan terapi musik gamelan Jawa yaitu kesepian ringan sebanyak 25 orang (75,8%), dan kesepian berat 8 orang (24,2%).

Keseharian adalah suatu hal negatif akibat kurangnya hubungan yang harmonis yang bersifat subjektif sehingga dapat menyebabkan seseorang merasakan tersisih atau tersingkirkan karena merasa berbeda dengan orang lain. Lingkungan tempat tinggal merupakan salah satu penyebab kesepian, lingkungan yang kondusif dan semakin banyaknya kegiatan – kegiatan bersama maka akan mengurangi perasaan kesepian seseorang. Selain itu, jenis kelamin dan adanya teman dekat juga ikut dalam pengaruh tingkat kesepian (Rahmi, 2015).

Keseharian adalah gejala yang paling sering muncul pada lansia, hal ini dipengaruhi oleh kualitas dan dukungan yang diberikan oleh keluarga dan interaksi sosial yang ada di lingkungan tersebut. Seseorang yang kurang mempunyai hubungan sosial cenderung akan mengalami kesepian, dibandingkan dengan individu yang mempunyai hubungan sosial baik. Maka dari itu hal ini dapat menunjukkan pentingnya hubungan sosial pada setiap individu untuk menghindari masalah kesepian terjadi (Nuraini et al, 2018).

B. Analisa Bivariat

1. Pengaruh Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Kesepian

Pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta.

Tabel 4 1. Pengaruh Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Kesepian Pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta

Pemberian Terapi Musik	N	Mean	ρ Value
Pre Test –	33	8,50	0,000
Post Test			

Hasil uji statistik pengaruh pemberian terapi musik gamelan Jawa terhadap tingkat kesepian pada lansia di panti wredha surakarta menggunakan *Wilcoxon* diperoleh nilai $\rho = (0,000)$ maka tidak lebih dari $\alpha (0,05)$. Hal ini berarti menunjukkan adanya pengaruh terapi musik gamelan Jawa terhadap tingkat kesepian pada lansia di Panti Wredha Surakarta.

Keseharian terjadi akibat munculnya berbagai macam masalah – masalah baik dari kesehatan fisik dan psikologis mulai dari munculnya perasaan depresi, terjadi gangguan tidur, stress, rasa ingin mengakhiri hidup atau bunuh diri, dan penurunan sistem kekebalan tubuh (Damayanti, 2013).

Hal ini dikarenakan sesuai hasil wawancara dengan responden, lansia mengalami kesepian karena merasa jauh dari keluarga dan jarang dikunjungi oleh keluarga atau kerabat dekat. Pendapat dari beberapa lansia, mengatakan bahwa mereka jarang dikunjungi oleh anak, saudara, atau keluarga, yang membuat lansia merasakan kesepian di dalam panti.

Selain itu, penyebab kesepian lainnya adalah lansia yang telah ditinggal meninggal dunia oleh pasangannya, dan ditinggal anaknya karena sudah memiliki keluarga sendiri. Ada beberapa faktor – faktor pengaruh kesepian pada lansia antara lain faktor psikologi, faktor kebudayaan dan situasional, dan faktor spiritual. Contoh dari psikologi adalah harga diri rendah pada lansia dengan disertai munculnya

perasaan – perasaan yang negatif seperti perasaan takut, cemas, dan berpusat pada diri lansia sendiri.

Faktor kebudayaan dan situasional adalah terjadinya perubahan dalam tata cara hidup lansia dan kultur kebudayaan dimana pada kebanyakan orang keluarga yang seharusnya merawat para lansia tetapi kini lebih banyak orang memilih untuk menitipkan ke dalam panti wredha dengan alasan sibuk dan tidak bisa selalu memantau lansia karena suatu pekerjaan. Faktor spiritual adalah perasaan kosong rasa spiritual pada diri lansia akibat tidak terlalu banyak aktifitas seringkali mengakibatkan kesepian pada lansia (Rahmi, 2015).

Hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa usia dan jenis kelamin dapat mempengaruhi tingkat kesepian pada lansia. Hal ini dikarenakan lansia sudah banyak mengalami perubahan salah satunya adalah perubahan kognitif. Selain itu, lansia yang tinggal di panti wredha sering mempunyai perasaan tersisihkan oleh keluarganya, merasa kehilangan, dan rasa kesepian akibat jarang dikunjungi keluarganya atau kerabatnya.

Dengan diberikannya terapi musik gamelan jawa ini berhasil menurunkan tingkat kesepian pada lansia. Mendengarkan musik juga dapat membuat seseorang menjadi rileks dan merasa tenang sehingga mampu menurunkan tingkat kesepian.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Responden pada penelitian ini adalah lansia berusia 60 – 90 tahun, dan jenis kelamin responden paling banyak adalah perempuan yaitu sebanyak (78,8%), sedangkan responden laki – laki berjumlah (21,2%).

2. Sebagian responden mengalami kesepian berat sebelum diberikan terapi musik gamelan jawa, yaitu sebanyak 24 responden (72,2%).
3. Sebagian responden mengalami perubahan tingkat kesepian setelah diberikan terapi musik gamelan jawa, yaitu sebanyak 25 responden (75,8%).
4. Terdapat pengaruh pemberian terapi musik gamelan jawa terhadap tingkat kesepian pada lansia di panti wredha surakarta, dengan nilai p-value $(0,000) < 0,05$.

SARAN

1. Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini dapat menambah informasi bagi responden tentang pemberian terapi musik gamelan jawa terhadap tingkat kesepian pada lansia.

2. Bagi Panti Wredha

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak panti terkait dalam bidang permasalahan lansia, untuk menjadi pertimbangan membuat suatu program edukasi atau pembinaan bagi lansia yang tinggal di panti wredha.

3. Instansi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah referensi untuk institusi pendidikan dalam menangani perubahan psikologis lansia. Sehingga para mahasiswa diharapkan bisa mendapatkan referensi terbaru.

4. Penelitian Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan pertimbangan yang dapat dikembangkan lagi dengan melakukan uji coba pada media lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. D. (2015). Kesepian dan isolasi sosial yang dialami lanjut usia: tinjauan dari *perspektif sosiologis Loneliness And Social Isolation Experienced By TheElderly: A Sociological Perspective*. Review Ayu Diah Amalia. Jurnal Informasi.18(2): 203–210.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2016). Proyeksi penduduk Indonesia population projection 2010–2035. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Bulechek, dkk. (2016). *Nursing Interventions Classification*. Indonesia: Elsevier.
- Damayanti, Y., Sukmono, AC. (2013). Perbedaan Tingkat Kesepian Lansia Yang Tinggal di Panti Werdha dan di Rumah Bersama Keluarga. E-Jurnal ;1-10.
- Daryani. (2014). Pengaruh terapi musik langgam jawa terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di purworejo. Triage Jurnal Ilmu Keperawatan (*Journal of Nursing Science*), 9 (1), 1 – 12.
- Drajat, R. S., Whardana, E. S., & Rochmah, Y, S. (2017). Perbedaan pengaruh musik instrumental kitaro dan musik tradisional langgam jawa terhadap tingkat kecemasan anak – anak sebelum tindakan perawatan gigi. *Odonto Dental Journal*, 4 (1), 22.
- Hidayat, M. F., Nahariani, P., & Mubarrok. A. S. (2016). Pengaruh terapi musik klasik jawa terhadap penurunan tekanan darah pada sia hipertensi di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. *Jurnal Keperawatan*.
- Khairani. (2014). Hubungan dukungan keluarga dengan kesepian pada lansia di Desa Cucum Kecamatan Kuta Baro Aceh Besar. *Idea Nursing Journal*, V (1), 22-31.
- Murdanita., M. (2018). Hubungan Kesepian Lansia Dengan Interaksi Sosial Pada Lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia. Magetan. Madiun.
- Nuraini. (2018). Hubungan Interaksi Sosial dengan Kesepian pada Lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 3 (1).
- Prasetyo. (2012). Seni Gamelan Jawa Sebagai Representasi Dari Tradisi Kehidupan Manusia Jawa : Suatu Telaah dari Pemikiran Collingwood. Jakarta. Universitas Indonesia.
- Pusat Data Dan Informasi, I. K. (2016). Situasi Lanjut Usia (Lansia) Di Indonesia. Retrieved October 13, 2017.
- Rahmi. (2015). Gambaran tingkat kesepian pada lansia di panti tresna werdha pandaan. Seminar psikologi dan kemanusiaan, 3(1), 258.
- Safarina L (2016). Hubungan tingkat kesepian dengan kualitas hidup lansia di panti sosial di bandung. Volume 3 No, 1, Februari 2016.
- Silva, F. F. M. da, Farias, M. do C. A. D. de, Filho, A. F., Oliveira, F.

B. De, Bezerra, M. L. de O., Castro, A. P. de, ... Dantas, I. L. A. (2015). *Music Use as Therapy for Institutionalized Elderly*. *Internastional Archives of Medicine Section. Primary Care*, 8(253), 1-5.

Sunaryo, dkk. (2016). *Asuhan keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Cv Andi.

Widiastuti, R. (2013). Pengaruh Intervensi Musik Gamelan Terhadap Depresi Pada Lansia Di Panti Wreda Harapan Ibu, Semarang. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 1(2), 135–140. Retrieved from <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKK/article/view/991>

Yudistira, Y., Asep A. S., & Samsul F. A. (2011). Tembang Tradisional Angklung Untuk Mengatasi Permasalahan Psikologis Khususnya Masalah Kesepian (Loneliness) Lansia Ditinjau Dari Analisis Spektrum Frekuensi. *Jurnal Penelitian Mahasiswa UNY Volume VI, Nomor 2, Agustus 2011*.

Yuliati A., Baroya, N., dan Ririyanti, M. (2014). Perbedaan kualitas hidup lansia yang tinggal di komunitas dengan di pelayanan sosial lanjut usia (*The different of quality of life among the elderly who living at community and social services*). *Jurnal pustaka kesehatan*.