

PENGARUH TERAPI MUSIK TRADISIONAL KERONCONG UNTUK MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA LANJUT USIA YANG TINGGAL DI PANTI WERDHA DITINJAU BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Oleh :

WISUDIANTI PUTRI PRATIWI, IGAA NOVIEKAYATI, SAHAT SARAGIH
Pakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

ABSTRAK

Usia lanjut sebagai tahap akhir siklus kehidupan merupakan tahap perkembangan normal yang akan dialami oleh setiap individu yang mencapai usia lanjut dan merupakan kenyataan yang tidak dapat dihindari. Terdapat dampak negatif pada kondisi psikis para lansia yang tinggal terpisah dengan keluarga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi musik tradisional keroncong untuk meningkatkan psychological wellbeing pada lanjut usia yang tinggal di panti werdha. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan *pre dan post test design without control*.

Subjek penelitian ini menggunakan *purposive sampling* sebanyak 10 orang lansia yang diantaranya 5 lansia berjenis kelamin laki – laki dan 5 lansia berjenis kelamin perempuan berusia 60-90 tahun yang berasal dari Panti werdha. Data hasil analisis ini diuji dengan menggunakan wilcoxon dan uji mann whitney. Hasil menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,005 yang berarti ada pengaruh antara musik tradisional keroncong dengan *psychological wellbeing*. dan berdasarkan hasil uji mann whitney diperoleh skor 0,528 yang berarti tidak ada perbedaan psychological wellbeing happiness antara laki – laki dan perempuan. Adapun saran dari penelitian ini diharapkan bahwa musik keroncong dapat diterapkan di seluruh unit lansia maupun panti jompo yang ada di Indonesia dan hendaknya peneliti selanjutnya untuk menambah jumlah sbyek penelitian selanjutnya.

Kata Kunci : Musik Keroncong, Psychological well-being, jenis kelamin

PENDAHULUAN

Menjadi tua merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi hal ini dimulai sejak permulaan kehidupan. Usia lanjut adalah sebagai tahap akhir siklus kehidupan merupakan tahap perkembangan normal yang akan dialami oleh setiap individu yang mencapai usia lanjut dan merupakan kenyataan yang tidak dapat di hindari.

Menjadi tua membuat individu mengalami ketakutan karena mereka percaya bahwa dengan bertambahnya usia maka mereka akan kehilangan fungsi fisik dan aspek yang menyenangkan dalam hidup (Snyder & Lopez, 2005). Seorang dapat dinyatakan sebagai seorang jompo atau lanjut usia setelah yang bersangkutan mencapai umur 55 tahun, tidak mempunyai atau tidak berdaya mencapai nafkah sendiri untuk keperluan hidupnya sehari-hari dan menerima nafkah dari orang lain (Azizah, 2011).

Masa tua yang sukses sangat didambakan oleh setiap individu yang memasuki usia dewasa akhir. Kriteria sukses masih terus diperdebatkan oleh banyak ilmuwan perkembangan dan bidang lainnya. Teori- teori bermunculan dengan dasar pengertian tentang "sukses penuaan" yaitu suatu rangkaian perilaku ideal seiring keterbatasan di usia tua. Psikologi perkembangan menetapkan sukses di usia tua dengan adanya optimalisasi perkembangan usia dewasa akhir.

Patokan atas kesuksesan di usia dewasa akhir ini adalah kesiapan dalam memasuki usia lanjut (lansia), ditandai dengan penilaian sejahtera terhadap diri atau kesejahteraan diri (well-being) (Poulin & Silver, 2007). Di Amerika Serikat dideskripsikan bahwa usia dewasa madya dan dewasa akhir memiliki ciri khusus perihal *Psychological Well-being*, 60%

lansia memandang diri mereka sendiri sebagai "cukup bahagia" dan 25% dewasa madya berkata bahwa mereka "cukup bahagia" (Ryff, 2004). Hal ini dikuatkan oleh hasil penelitian yang menemukan bahwa individu dewasa akhir (lansia) mengalami emosi negatif yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang lebih muda dalam suatu tugas antisipatif dan consummatory (Nielsen, Knutson & Carstensen, 2009).

Ryff (dalam Allan Car, 2008) mendefinisikan psychological well-being sebagai suatu dorongan untuk menggali potensi diri individu secara keseluruhan. Dorongan tersebut dapat menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat psychological well-being individu menjadi rendah atau berusaha untuk memperbaiki keadaan hidup yang akan membuat psychological well-being individu tersebut menjadi tinggi (Ryff & Keyes, 1995).

Individu yang memiliki psychological well-being yang tinggi adalah individu yang merasa puas dengan hidupnya, kondisi emosional yang positif, mampu melalui pengalaman-pengalaman buruk yang dapat menghasilkan kondisi emosional negatif, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, mengontrol kondisi lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengembangkan dirinya sendiri (Ryff, 1989). Ryff (1989) menyatakan ada enam dimensi yang membentuk psychological well-being yakni penerimaan diri (self-acceptance), hubungan positif dengan orang lain (positive relation with others), otonomi (autonomy), penguasaan lingkungan (environmental mastery), tujuan hidup (purpose in life), dan pertumbuhan pribadi (personal growth).

Semakin sedikit jarak antara keinginan dan pencapaian maka semakin tinggi tingkat *Psychological Well-being*. Meskipun jelas bahwa seseorang menjadi lebih bahagia ketika mereka dapat mencapai tujuan yang mereka anggap penting, hubungan antara tujuan dan *Psychological Well-being* mencakup area yang lebih luas daripada sekedar mendapatkan apa yang kita inginkan. Ketika seseorang menerima dirinya sendiri dengan cara yang lebih positif, mereka akan tampil di hadapan orang lain dengan tingkat kepercayaan diri dan optimisme tertentu, yang nantinya akan membantu terciptanya reaksi positif dari orang lain dan hal itu akan meningkatkan kembali harga diri mereka. Penerimaan diri secara positif membentuk harga diri yang tinggi sehingga membangun relasi interpersonal yang baik individu dengan lingkungannya, kesejahteraan dipengaruhi oleh persepsi yang positif terhadap dukungan sosial yang diterima (Desiningrum, 2010).

Dikaitkan dengan kesuksesan di usia dewasa akhir yaitu melalui psychological well being, maka relasi dengan orang lain dapat mempengaruhi pula. Relasi merupakan sebuah konteks ketika proses sosialisasi terjadi. Individu menggunakan ketrampilan meregulasi emosi dan kompetensi emosional melalui relasinya dengan orang-orang yang signifikan atau orang-orang yang penting baginya (Hartup, 2000).

Pada masa ini, faktor lingkungan merupakan faktor yang cukup berpengaruh pada faktor psikis berupa ketegangan dan stres lansia. Peningkatan jumlah lansia yang cukup signifikan menunjukkan bahwa Indonesia memiliki angka harapan hidup yang semakin membaik dari tahun ke tahun. Pertambahan harapan hidup lansia tidak diimbangi dengan kesejahteraan psikis mereka. Tidak semua lansia tinggal dengan keluarga, banyak pula lansia yang tinggal

terpisah dengan keluarga. Diantara para lansia yang terpisah dengan keluarga mereka tinggal di panti (Dubey , Bhasin, Gupta & Sharma, 2011).

Terdapat dampak negatif pada kondisi psikis para lansia yang tinggal terpisah dengan keluarga. Beberapa dampak yang terjadi saat lansia terpisah dengan keluarga adalah perasaan kesepian, ditelantarkan bahkan depresi (Suri, 2010).

Dilakukan penelitian longitudinal yang diperoleh dari Journal of Psychology and Aging (Carstensen, 2005) melalui wawancara terhadap 28 perempuan dan 22 laki-laki dari Child Guidance Study, dilakukan selama 34 tahun, kepada mereka diperiksa dan diberi nilai untuk frekuensi interaksi, kepuasan terhadap hubungan, dan derajat kedekatan emosional dalam 6 jenis hubungan. Hasilnya, frekuensi interaksi dengan kenalan dan teman dekat menurun sejak masa dewasa awal. Frekuensi interaksi dengan pasangan, keluarga dan saudara kandung meningkat pada masa dewasa akhir, dan kedekatan emosional meningkat sepanjang masa dewasa akhir ini dalam hubungan dengan kerabat dan teman dekat. Hasil temuan lainnya menunjukkan bahwa individu semakin dekat dengan mitra sosial sejalan dengan pertambahan usia.

Meningkatkan *Psychological Well-being* pada lansia yang tinggal di panti wreda melalui terapi musik tradisional keroncong merupakan Psikoterapi Positif dalam Kelompok yang jenis terapinya dimana terapis dan beberapa klien mengatasi permasalahan yang dihadapi klien dengan menggunakan hubungan dalam kelompok. Psikoterapi kelompok merupakan bentuk psikoterapi di mana terapis memberikan intervensi pada sekelompok klien secara bersama-sama sebagai sebuah kelompok. Terapi kelompok dapat membantu memecahkan permasalahan emosional dan membangun kekuatan karakter (*character strength*).

Intervensi dengan pendekatan psikoterapi positif akan dilakukan dalam bentuk group. Hal tersebut dilakukan karena hubungan lansia yang tinggal di Panti Wreda dengan keluarga jarang terjadi bahkan mungkin tidak terjadi. Pada lansia di Panti Wreda, peran keluarga akan digantikan oleh teman-teman mereka yang tinggal di Panti Wreda. Oleh karena itu, pemberian intervensi dengan pendekatan *positive psychotherapy* dilakukan dalam kelompok dimana diantara peserta saling memberikan support. Keunggulan dari pemberian intervensi dengan pendekatan kelompok adalah kelompok dapat menjadi *agent of change* dan adanya dukungan sosial. Kekuatan dukungan sosial yang berasal dari relasi dan keluarga merupakan salah satu proses psikologis yang dapat menjaga perilaku sehat dalam diri seseorang (Shaw, Krause, Chatters, Connel & Dayton, 2004).

Terapi musik adalah suatu proses yang menggabungkan antara aspek penyembuhan musik itu sendiri dengan kondisi dan situasi fisik /tubuh, emosi, mental, spiritual, kognitif dan kebutuhan sosial seseorang. Terapi musik adalah metode penyembuhan dengan musik melalui energi yang dihasilkan dari musik itu sendiri (Natalina, 2013). Terapi musik adalah sebuah terapi kesehatan yang menggunakan musik di mana tujuannya adalah untuk meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif, dan sosial bagi individu dari berbagai kalangan usia (Suhartini, 2010)

Terapi musik adalah proses yang dapat mempengaruhi kondisi seseorang baik fisik maupun mental. Musik memberikan rangsangan pertumbuhan fungsi- fungsi otak seperti fungsi belajar, ingatan, berbicara, mendengar dan fungsi kesadaran (Satiadarma, 2004)

Musik keroncong merupakan musik yang dapat melatih otot-otot dan pikiran menjadi relaks. Dengan mendengarkan

musik, responden merasakan kondisi yang rileks dan perasaan yang nyaman. Terapi musik klasik bertujuan untuk menghibur para lansia sehingga meningkatkan gairah hidup dan dapat mengenang masa lalu yang dapat memberikan rasa relaksasi pada lansia

Keuntungan terapi musik dibanding terapi yang lain adalah terapi musik mampu mempengaruhi kemampuan bahasa dan konsentrasi yang akhirnya berakibat pada hilangnya kualitas hidup dan peningkatan konsentrasi. Sehingga musik dapat mengembalikan kemampuan tersebut pada penderita depresi. Otak dapat memberitahu bagaimana cara kerja yang terjadi dalam musik, baik saat mendengar, menciptakan ataupun mempertunjukkannya, ini sangat sederhana karna kerja otak dapat dipicu oleh perilaku dan perhatian manusia terhadap kesadaran, pikiran, persepsi dan sejenisnya (Djohan, 2006).

Alat penyembuh yang bermanfaat serta mudah ditemukan biasanya terlupakan adalah kekuatan musik. Gabungan antara jenis musik yang tepat dan imajinasi yang terarah dan/atau meditasi, pengaruhnya terhadap penderita depresi sangat menakjubkan (Mucci, 2002)

METODE

Subyek Penelitian

“Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Sedangkan menurut Sugiyono (2009:115) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Penentuan populasi harus dimulai dengan penentuan secara jelas mengenai populasi yang menjadi sasaran penelitiannya yang disebut populasi sasaran yaitu populasi yang akan menjadi cakupan kesimpulan penelitian. Jadi apabila dalam sebuah hasil penelitian dikeluarkan kesimpulan, maka

menurut etika penelitian kesimpulan tersebut hanya berlaku untuk populasi sasaran yang telah ditentukan. Berdasarkan pengertian populasi tersebut maka yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah lanjut usia yang tinggal di panti werdha yang mandiri dan sehat jasmani rohani. Yaitu sebanyak 10 orang yang terdiri dari 5 lansia wanita dan 5 lansia pria.

RANCANGAN PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Quasi eksperimen dengan non-equivalent control group design. Menurut Sugiyono (2009:116) “Non-equivalent control group design hampir sama dengan pretest- post test control group design, hanya pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random”. (Sumber : Sugiyono, 2009:79). Berdasarkan desain tersebut, penelitian quasi Eksperimen ini hanya melibatkan satu kelompok klien, yaitu kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen tersebut kemudian diberikan pre-test dan post test, yakni terapi musik keroncong.

VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Pada penelitian ini uji validitas dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment Pearson* dengan bantuan *SPSS 16.0 for Windows* diperoleh hasil sebagai berikut :Dari 24 item skala PTSD setelah dilakukan 4 kali analisis maka terdapat 8 item gugur, sehingga hasil analisis terakhir menyisakan 16 item.

TEKNIK ANALISIS DATA

Analisis data adalah kegiatan yang dilakukan untuk mengubah data hasil dari penelitian menjadi informasi yang nantinya bisa dipergunakan dalam mengambil kesimpulan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan subjek dalam jumlah kecil sehingga menggunakan *statistic non parametric* dan akan di olah dengan menggunakan teknik analisis *Wilcoxon Sign*

Rank, untuk mengetahui tingkat efektivitas pada satu variabel saja.

HASIL

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 10orang lanjut usia. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol karena jumlah subjek yang terbatas, mengingat untuk memperoleh subjek dengan spesifikasi sesuai kriteria inklusi penelitian relatif sulit untuk mendapatkannya. Kebanyakan populasi yang ditemukan dalam Panti adalah Lanjut usia yang tidak memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian. 10 orang yang mengikutiintervensi terdiri dari 5 orang laki-laki dan 5 orang perempuan.

Peneliti melakukan wawancara dan observasi untuk penggalan data dan perkenalan dengan lanjut usia. Data-data yang diperoleh terdiri dari nama subjek, usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, pekerjaan, yang dialami subjek. dan hasil pengukuran skala *Psychological Wellbeing* yang diberikan sebelum dan sesudah intervens.

Output Ranks Uji Wilcoxon

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
tingkat <i>Psychological Well-being</i> setelah mendengarkan keroncong - tingkat <i>Psychological Well-being</i> sebelum mendengarkan keroncong	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	10 ^a	5,50	55,00
	Ties	0 ^c		
Total		10		

Output Signifikansi Uji Wilcoxon

	tingkat <i>Psychological Well-being</i> setelah mendengarkan keroncong - tingkat <i>Psychological Well-being</i> sebelum mendengarkan keroncong
Z	-2,805 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,005

Berdasarkan hasil yang ditunjukkan pada Tabel diketahui bahwa nilai signifikansi yang ditunjukkan ialah sebesar 0,005. Nilai signifikansi ini lebih rendah dari nilai kritis yang digunakan, yakni 0,05. Sehingga dapat dijelaskan bahwa terdapat perbedaan antara *Psychological Well-being* yang dirasakan oleh lansia di Panti Wreda sebelum mendengarkan musik tradisional keroncong dan setelah mendengarkan musik tradisional keroncong. Hasil ini menerangkan bahwa terapi dengan mendengarkan musik tradisional keroncong memiliki pengaruh terhadap tingkat *Psychological Well-being* yang dirasakan oleh lansia di Panti Wreda.

Selanjutnya setelah mengetahui bahwa terdapat perbedaan *Psychological Well-being* yang dirasakan oleh lansia sebelum dan setelah dilakukan terapi mendengarkan musik tradisional keroncong, berikutnya ialah melakukan pengujian untuk mengetahui perbedaan *Psychological Well-being* yang dirasakan oleh lansia yang berjenis kelamin laki-laki dengan lansia yang berjenis kelamin perempuan, yang ditunjukkan pada Tabel berikut :

	tingkat <i>Psychological Well-being</i> sebelum mendengarkan keroncong
Mann-Whitney U Wilcoxon W Z	9,500 24,500 -,631
Asymp. Sig. (2-tailed)	,528
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,548 ^b

Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney yang ditunjukkan pada Tabel 4.16, diketahui bahwa nilai signifikansi yang ditunjukkan ialah sebesar 0,528. Nilai ini lebih besar dari nilai kritis yang digunakan, yakni 0,05. Sehingga dapat dijelaskan bahwa tidak terdapat perbedaan *Psychological Well-*

being yang dirasakan oleh lansia berjenis laki-laki dan perempuan pada saat sebelum diberikan terapi mendengarkan musik tradisional keroncong.

Output Signifikansi Uji Mann Whitney Setelah Diberi Perlakuan

	tingkat <i>Psychological Well-being</i> setelah mendengarkan keroncong
Mann-Whitney U Wilcoxon W Z	8,000 23,000 -,958
Asymp. Sig. (2-tailed)	,338
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,421 ^b

Hasil yang sama juga terjadi ketika setelah diberikan perlakuan terapi mendengarkan musik tradisional keroncong. Berdasarkan nilai signifikansi yang ditunjukkan pada Tabel diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,338, lebih besar dari nilai kritis yang digunakan yakni 0,05. Sehingga dapat diterangkan bahwa *Psychological Well-being* yang dirasakan oleh lansia berjenis laki-laki dan lansia yang berjenis kelamin perempuan merupakan sama atau tidak terdapat perbedaan, meskipun telah diberikan perlakuan dengan terapi mendengarkan musik tradisional keroncong.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan sebelumnya, diketahui bahwa terdapat perbedaan antara *Psychological Wellbeing* yang dirasakan oleh lansia yang tinggal di Panti Wreda sebelum dan setelah mendengarkan musik tradisional keroncong. Hasil ini menerangkan bahwa terapi musik tradisional keroncong yang dilakukan terhadap lansia yang tinggal di Panti Wreda memiliki pengaruh terhadap *Psychological well-being* lansia. Di dalam melihat well-

being seseorang, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu bagaimana warga panti memiliki hubungan dengan keluarga, konflik dengan orang lain, kedekatan relasi dengan orang lain, otonomi, problem solving, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi dan fasilitas panti. Semua tema di atas saling berkaitan dalam membentuk well-being seseorang. Ketika salah satu tema tersebut tidak terpenuhi maka akan menurunkan well-being seseorang (Utomo, Prasetyo).

Soeraya & Sarifah (2015) yang menjelaskan bahwa terapi musik keroncong memiliki pengaruh terhadap tingkat depresi pada lansia. Hasil penelitian ini menerangkan bahwa ketika lansia telah diberikan perlakuan terapi dengan mendengarkan musik keroncong, tingkat depresi yang dirasakan menjadi berkurang. Purbowinoto & Kartinah (2013) menambahkan bahwa terapi dengan mendengarkan musik keroncong memiliki tempo irama yang sedang dan dapat ditangkap dengan mudah oleh lansia. Lebih lanjut diterangkan bahwa pemberian musik keroncong dapat mempengaruhi gelombang otak yang diinginkan. Perubahan gelombang otak ini kemudian menyebabkan peningkatan pada serotonin, dimana serotonin sendiri merupakan neurotransmitter yang memiliki peranan terhadap rasa lapar dan *mood* yang dimiliki oleh individu

Menurut Soeraya & Sarifah (2015) dijelaskan bahwa secara medis, penggunaan terapi musik dapat menurunkan tingkat depresi yang dirasakan oleh individu. Hal ini ditentukan oleh intervensi musikal dengan maksud memulihkan, menjaga, memperbaiki emosi, psikologis, dan kesehatan serta kesejahteraan spiritual individu. Intervensi yang dimaksud diantaranya: (1) terapi musik digunakan oleh terapis musik dalam sebuah tim perawatan yang memiliki anggota tim medis, pekerja

sosial, psikolog, guru ataupun orang tua, (2) musik merupakan alat terapi yang utama, (3) materi musik yang diberikan akan diatur melalui latihan yang disesuaikan dengan arahan terapis, (4) terapi musik yang diterima oleh pihak yang diterapi akan disesuaikan secara fleksibel dengan memperhatikan tingkat usia.

Mengacu hasil analisis yang telah dilakukan, diketahui pula bahwa tidak terdapat perbedaan *Psychological wellbeing happiness* yang dirasakan oleh lansia laki-laki dan lansia perempuan yang tinggal di Panti Wreda. Hasil penelitian ini menerangkan bahwa tingkat *Psychological Well-being* yang dirasakan oleh lansia laki-laki dan lansia perempuan cenderung sama.

Maryati & Suyami (2015) menerangkan bahwa tingkat kecemasan yang dirasakan oleh lansia perempuan cenderung lebih besar dari lansia laki-laki. Oleh karena itu, tingkat *Psychological Well-being* yang dirasakan cenderung lebih besar dirasakan oleh lansia laki-laki daripada lansia perempuan. Hasil yang ditunjukkan pada penelitian ini justru menunjukkan bahwa baik sebelum dilakukan terapi mendengarkan musik keroncong ataupun setelah dilakukan terapi mendengarkan musik keroncong, *Psychological wellbeing happiness* yang dirasakan oleh lansia laki-laki dan perempuan cenderung sama.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diterangkan pada bagian sebelumnya, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah Terapi mendengarkan musik tradisional keroncong memiliki pengaruh terhadap *Psychological wellbeing* pada lansia yang tinggal di Panti Wreda dan Tidak terdapat perbedaan subjective wellbeing happiness pada lansia yang berjenis kelamin laki-laki dan lansia yang berjenis kelamin perempuan yang tinggal di Panti Wreda, baik sebelum dilakukan terapi

ataupun setelah dilakukan terapi mendengarkan musik tradisional musik keroncong.

SARAN :

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah diuraikan, maka saran yang dapat diajukan melalui penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Bagi pihak pengelola Panti Wreda
Dapat memberikan terapi musik keroncong kepada lansia secara rutin atau berkala dengan tujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan *Psychological Well-being* yang dirasakan oleh lansia yang tinggal di Panti Wreda dengan didampingi oleh terapis yang memiliki pengetahuan di bidang medis.
2. Bagi Lansia
Dapat lebih sering untuk menikmati alunan musik tradisional keroncong, ketika sedang mengalami emosi yang negatif atau kurang menyenangkan, sehingga dapat lebih merasakan *Psychological Well-being* selama tinggal di Panti Wreda khususnya.
3. Bagi penelitian selanjutnya
Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, diantaranya jumlah sampel yang digunakan yang kecil, yakni berjumlah 10 responden, sehingga pada penelitian pengembangan selanjutnya dapat dilakukan pada lebih banyak lansia dengan menentukan perbedaan lansia yang tinggal di Panti Wreda dengan lansia yang tinggal diluar Panti Wreda

DAFTAR PUSTAKA

Azizah, Lilik Ma' rifatul, (2011). Keperawatan Lanjut Usia. Edisi 1. Yogyakarta : Graha Ilmu

Carstensen, L. L. (2005). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Journal of Psychology and Aging*, 7, 331-338.

Cho, Park F., Francis Poulin, Yoon Andrew Cho-Park, Ian B. Cho-Park, Jarred B. Chicoine, Paul Lasko, dan Nahum Sonenberg. 2005. A New Paradigm for Translational Control: Inhibition via 5'-3' mRNA Tethering by Bicoid and the eIF4E Cognate 4EHP. *Cell Press*. 121(3):411-423.

Desiningrum (2010). Family social support and psychological well being of elderly in Tembalang. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. 26 (1), 61-68.

Djohan. (2006). Terapi Musik, Teori dan Aplikasi .Yogyakarta : Galang Press

Dubey, Aruna., Bhasin, Seema., Gupta, Neelima., & Sharma, Neeraj. (2011). A Study of Elderly Living in Old Age Home and Within Family Set-up in Jammu. *Journal Stud Home Com Sci*, 5(2): 93-98

Hartup, W. W. (2000). Social relationship and their developmental significance. *American Psychologist*, 44(2), 120 – 126.

Kate & Mucci, R. 2002. The Healing Sound of Music. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta

Lopez, & Snyder, C.R. 2003. Positive Psychological Assessment a Handbook of Models & measures. Washington. DC : APA.

Natalina, D. (2013). Terapi Musik Bidang Keperawatan. Jakarta : Mitra Wacana Media.

- Purbowinoto & Kartinah. (2013). Pengaruh terapi musik terhadap perubahan tingkat depresi pada lansia di PWS. *Ejournal stikesmukla*
- Ryff, C. D. (2004). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle and oldaged adults. *Psychology and Aging*, 4, 195-210.
- Satiadarma, K., dkk. (2004). Azas Pengembangan Prosedur Analisis. Surabaya: Airlangga University Press: hal. 87-91.
- Shaw, B. A., Krause , N., Chatters, L. M., Connell, C. M., & Ingersol-Dayton, B. (2003). Social Structural Influence on Emotional Support from Parents Early in Life and Adult Halth Status. *Behavioal Medicine*, 29, 68-79.
- Snyder, S. R & Lopez, S. J. (2005). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D).
- Bandung: Alfabeta. Suri, R. 2010. Working with the elderly: An existential humanistic approach. *Journal of Humanistic Psychology*. 50(2), 175 – 186.