

**EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK TERHADAP
PENURUNAN *LONELINESS* PADA
USIA DEWASA AKHIR**

Studi tentang Efektivitas Terapi Musik terhadap Penurunan *Loneliness* pada
Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Wreda Budi Pertiwi Bandung

Oleh:

**MIRZA ARFINA
NPM 190420140036**

TESIS

Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Rangka Pelaksanaan Ujian Tesis
Guna Memperoleh Gelar Magister Psikologi Profesi Program Studi Psikologi
Profesi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Bidang Minat Psikologi Klinis
Dewasa



**MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
UNIVERSITAS PADJADJARAN
JATINANGOR**

2018

ABSTRAK

Selama 30 tahun terakhir, Indonesia menunjukkan peningkatan angka harapan hidup yang cukup pesat. Di satu sisi hal ini dapat diartikan bahwa kesejahteraan penduduk Indonesia telah meningkat. Namun di sisi lain terdapat berbagai masalah yang dapat terjadi pada para lanjut usia. Darmawan (2000; dalam Sutoyo, 2009) mengungkapkan terdapat tiga masalah pokok psikologis yang dialami oleh lanjut usia. Pertama adalah masalah yang disebabkan oleh perubahan hidup dan kemunduran fisik, kedua adalah munculnya perasaan kesepian (*loneliness*) dan ketiga adalah *post power syndrome*. Di antara ketiga permasalahan itu, perasaan kesepian merupakan permasalahan yang paling penting karena separuh dari jumlah lanjut usia meninggal dalam perasaan hampa, terasing, tidak berdaya dan kesepian (Perlman & Peplau, 1981). *Loneliness* dilihat sebagai suatu fakta kehidupan, salah satu resiko alamiah, suatu resiko dari mereka yang bernafas. Dengan fenomena ini, maka peneliti merancang suatu terapi musik untuk menurunkan *loneliness* pada lanjut usia.

Penelitian dilakukan terhadap tiga subjek penelitian di Panti Sosial Tresna Wreda Budi Pertiwi Bandung. Tahapan penelitian ini diawali dengan melakukan asesmen terhadap subjek penelitian dengan menggunakan alat ukur *UCLA Loneliness Scale V.3* dari Daniel Russel (1996) yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia. Dari hasil asesmen diketahui bahwa ketiga subjek mengalami *loneliness* pada tingkat yang tinggi. Permasalahan utama yang menyebabkan munculnya *loneliness* ini adalah kurangnya kemampuan komunikasi yang baik pada ketiga subjek. Dari hasil tersebut disusunlah terapi musik dengan fokus untuk meningkatkan kemampuan komunikasi pada subjek penelitian. Hasil intervensi terapi musik yang dilakukan ternyata efektif dalam menurunkan *loneliness* pada ketiga subjek penelitian. Jumlah penurunan skor yang berbeda pada ketiga subjek dapat disebabkan karena latar belakang masing-masing subjek, bagaimana mereka menghayati terapi musik yang dilakukan, dan sejauh mana subjek mengaplikasikan hal-hal yang didapatkan dalam sesi terapi musik dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: *loneliness*, *loneliness* pada lansia, lanjut usia, terapi musik, komunikasi

ABSTRACT

Over last thirty years, Indonesia has shown a significant increase in life expectancy. It can be interpreted that Indonesian's welfare has increased. But on the other hand, there are various problems that can occur in elderly. Darmawan (2000; in Sutoyo, 2009) said there are three psychological main problems that experienced by elderly. First is the problem cause by changes in life and physical decline, the second is the loneliness and the third is post power syndrome. Among three problems, loneliness is the most important issue because half of the elderly people die in feeling of emptiness, alienation, helplessness and loneliness (Perlman & Peplau, 1981). Loneliness is seen as a fact of life, one of the natural risks, a risk of those who breathe. With these phenomenon, researcher designed a music therapy to reduce loneliness in the elderly.

The research is conducted for three participants at Budi Pertiwi Nursing Home Bandung. It begins by conducting an assessment on the participants using Daniel Russels's UCLA Loneliness Scale V.3 (1996) which has been adapted to Indonesian language. From the result known that the three participants experienced loneliness at high level. The main problem causing this loneliness is the lack of good communication skills on all three participants. From these result, researcher conducted a music therapy to improve communication skills of the three participants. The result of this intervention said that music therapy is effective to reduce loneliness in elderly. The different scores in the three participants can be caused by participants' background, their understanding of music therapy, and how long they apply things that obtained in music therapy sessions in everyday life.

Keywords: loneliness, loneliness in elderly, elderly, music therapy, communication