

PENELITIAN
------------

## PENGARUH TERAPI *SOFT MUSIC* TERHADAP DEPRESI PADA LANSIA

Rini Ernawati<sup>1)</sup>, Ismansyah<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Stikes Muhammadiyah Samarinda, <sup>2)</sup> Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kaltim

**Abstrak.** Depresi merupakan suatu gangguan perasaan yang secara umum ditandai oleh rasa kesedihan, *apaty*, *pesimisme*, dan kesepian yang berdampak pada terganggunya aktivitas sosial dalam sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *soft music* Terhadap penurunan Depresi pada lansia di Panti Wredha Nirwana Puri Samarinda. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperimen*, dengan desain penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design*. Subyek penelitian sebanyak 30 orang lansia di Panti Wredha Nirwana Puri Samarinda yang mengalami Depresi ringan hingga sedang yang diambil secara *random*. Kelompok eksperimen diberi perlakuan mendengarkan musik lembut berupa *instrument* lagu Jawa dan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan. Hasil analisis data dengan menggunakan metode statistik parametrik uji T dependent / *paired sampel t test*, mendapatkan nilai Pvalue = 0.000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti ada perbedaan signifikan pada mean skor Depresi antara *Pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian *soft music* dengan mendengarkan instrumen lagu Jawa berpengaruh dalam menurunkan Depresi lansia di Panti Wredha Nirwana Puri Samarinda. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan memberikan hiburan berupa memperdengarkan *soft music* (musik lembut) untuk para lansia agar mereka tidak merasa kesepian dan merasa tidak berharga.

**Kata Kunci:** *Depresi*, lansia, *soft music*

**Abstract.** Depression is a feeling of disorder that is generally characterized by a sense of sadness, apathy, pessimism, and loneliness that resulted in disruption of social activity in everyday. This research aims to know the influence of soft music to decrease depression in elderly in Panti Wredha Nirwana Puri Samarinda. Methods used on this research is *quasy experiment* by approach *pretest-posttest control group design*. Respondent 30 elderly experiencing depression mild to moderate taken as *random*. The experiment was listening to music treatment soft instrument song of Java and the control group not getting treatment. The result analysis by the use of statistical methods parametrik *paired samples t-test*, obtained *p-value* = 0.000 ( $p < 0.05$ ), means there are significant differences in the mean score of depression between *pretest* and *posttest*. The results showed that the granting of soft music by listening to the song of influential Java instrument in lowering depression of the elderly in Panti Wredha Nirwana Puri Samarinda. Based on the results of the study, suggested giving entertainment uttered a soft music for the elderly so that they do not feel lonely and feel worthless.

**Keywords:** depression, elderly, soft music

### PENDAHULUAN

Usia lanjut dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Sedangkan menurut Pasal 1 ayat (2), (3), (4) UU

No.13 Tahun 1998 tentang kesehatan dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Maryam dkk, 2009). Penduduk lanjut usia juga merupakan bagian dari anggota keluarga

dan anggota masyarakat yang semakin bertambah jumlahnya sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup. Pada tahun 1980 penduduk lanjut usia baru berjumlah 7,7 juta jiwa atau 5,2% dari seluruh jumlah penduduk. Pada tahun 1990 jumlah penduduk lanjut usia meningkat menjadi 11,3 juta jiwa atau 8,9%. Jumlah ini meningkat di seluruh Indonesia 15,1 juta jiwa pada tahun 2000 atau 7,2% dari jumlah penduduk. Diperkirakan pada tahun 2020 akan menjadi 29 juta jiwa atau 11,4%, hal ini menunjukkan bahwa penduduk lanjut usia meningkat secara konsisten dari waktu ke waktu (BPS, 2000).

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia akan membawa dampak terhadap sosial ekonomi baik dalam keluarga, masyarakat maupun dalam pemerintah. Implikasi yang penting dari peningkatan jumlah penduduk adalah peningkatan dalam ratio ketergantungan usia lanjut (*old age ratio dependency*). Setiap penduduk usia produktif akan menanggung semakin banyak penduduk usia lanjut. Wirartakusuma dan Anwar (Juniarti dkk, 2008) memperkirakan angka ketergantungan lansia pada tahun 1995 adalah 6,93% dan tahun 2015 menjadi 8,7% yang berarti bahwa pada tahun 1995 sebanyak 100 penduduk produktif harus menyokong 7 orang lansia sedangkan pada tahun 2015 sebanyak 100 orang penduduk produktif harus menyokong 9 orang lansia.

Tugas perkembangan usia lanjut lebih banyak berkaitan dengan kehidupan pribadi dari pada kehidupan orang lain. Tugas-tugas tersebut antara lain (1) menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan, (2) menyesuaikan diri de-

ngan masa pensiun dan berkurangnya *income* (penghasilan) keluarga, (3) menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup, (4) membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusia, (5) membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan, (6) menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes (Hurlock, 1994). Secara umum kondisi fisik seseorang yang telah memasuki masa lanjut usia mengalami penurunan. Hal ini dapat dilihat dari beberapa perubahan: (1) perubahan penampilan pada bagian wajah, tangan dan kulit, (2) perubahan bagian dalam tubuh seperti sistem saraf: otak, isi perut: limpa, hati, (3) perubahan panca indera: penglihatan, penciuman, pendengaran dan perasa, (4) perubahan motorik antara lain berkurangnya kekuatan, kecepatan dan belajar keterampilan baru (Kartari, 1990 dalam Bandiyah, 2009). Perubahan-perubahan tersebut pada umumnya mengarah pada kemunduran kesehatan fisik maupun psikis dan seringkali merupakan pemicu terjadinya depresi pada lansia.

Masalah umum yang dialami lanjut usia yang berhubungan dengan kesehatan fisik, yaitu rentannya terhadap berbagai penyakit, karena berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi pengaruh dari luar. Masalah kesehatan mental pada lansia dapat berasal dari empat aspek yaitu fisik, psikologik, sosial dan ekonomi. Masalah tersebut dapat berupa emosi labil, mudah tersinggung, gampang merasa dilecehkan, kecewa, tidak bahagia, perasaan kehilangan dan tidak berguna. Lansia dengan problem tersebut menjadi rentan mengalami gangguan psikiatrik seperti depresi, *anxietas* (kecemasan), psikosis (kegi-

laan) atau kecanduan obat. Dari berbagai macam gangguan psikiatrik, depresi merupakan gangguan kesehatan psikiatri yang paling sering didapatkan pada lansia (Maryam dkk, 2008).

Penelitian yang dilakukan oleh Hill (2007) menyatakan bahwa musik *soft rock* berkorelasi positif dengan rasa senang (*happiness*). Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa orang yang diperdengarkan *soft rock* dalam kurun waktu tertentu memiliki presentase lebih besar untuk merasa senang dibandingkan dengan orang yang diperdengarkan *hard rock*. Bila seorang yang mengalami depresi diperdengarkan musik yang bisa membuat perasaannya senang, bukan tidak mungkin terapi musik ini bisa mengurangi tingkat depresinya.

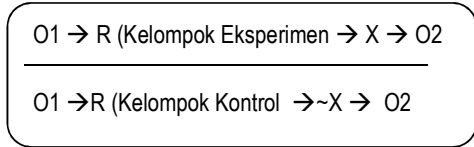
Musik dikatakan *soft* atau lebih ringan apabila musik tersebut bisa dinikmati secara santai, irama tidak ada aksen atau aksentuasinya lemah. Dikatakan *soft music* jika tidak ada hentakan. Namun untuk terapi pada penderita depresi harus tetap diperhatikan syair lagunya. Berdasarkan data penghuniPanti Werdha Nirwana Puri sebagian besar adalah suku Jawa, maka jenis terapi music yang digunakan pada penelitian ini adalah music gending jawa, agar syair dan melodinya mudah dicerna oleh responden. Musik memiliki fungsi sebagai katalisator atau stimulus bagi timbulnya sebuah pengalaman emosi (Djohan, 2005).

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *soft music* terhadap depresi lansia di Panti Werdha Nirwana Puri Samarinda. Manfaat yang bisa diperoleh dari penelitian ini akan berkontribusi terhadap teori dan

praktik keperawatan, khususnya manfaat bagi area asuhan keperawatan pasien lanjut usia.

**METODE**

Disain atau rancangan yang digunakan pada penelitian ini adalah *quasy eksperimental*, dengan pendekatan *Pretest-Posttest Control Group Design*. Pada desain ini kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa terapi *soft* musik sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi tetapi tetap melakukan kegiatan seperti biasa. Desain eksperimen ini digambarkan sebagai berikut :



**Skema 4.1 Design Penelitian**

Keterangan:

- O = Pengukuran (pengambilan data skor depresi)
- R = Subyek kelompok KE dan KK ditentukan dengan *randomisasi*
- X = Pemberian perlakuan (*treatment soft music*)
- ~X = Tidak diberi perlakuan

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia suku jawa yang tinggal Panti Werdha Nirwana Puri Samarinda sebanyak 61 lansia. Peneliti mengambil populasi lansia suku jawa karena treatment yang diberikan untuk terapi harus sesuai dengan kesukaan subjek, sedangkan di Panti Werdha Nirwana Puri Samarinda lebih dari 50% dihuni oleh suku jawa yang gemar mendengarkan musik bernuan-

sa jawa, maka dalam penelitian ini treatment yang digunakan adalah musik bernuansa jawa atau gending jawa yang merupakan kesukaan lansia bersuku jawa. Sampel sebanyak 30 orang (masing-masing kelompok 15 orang) yang diambil secara random.

Penelitian dilakukan di Panti Werdha Nirwana Puri Samarinda pada tanggal 16 sampai 22 bulan juli 2012. Alat digunakan untuk mengukur tingkat depresi pada kelompok intervensi maupun kelompok control yaitu **Beck Depression Inventory (BDI)** yang dikembangkan oleh Aaron T Beck, 1967 dalam Achmad (1999), dengan 21 indikator depresi. Sedangkan untuk perlakuan pada kelompok intervensi diberi perlakuan menggunakan musik gending Jawa dengan Lagu-lagu Jawa yang akan digunakan dalam penelitian adalah (1) Lir-ilir; (2) Gambang Suling; (3) Ing Taman Ono Lintang; (4) Jenang Gulo; (5) Caping Gunung; (6) Nyidam Sari; (7) Ojo Lamis; (8) Melati Rinonce; (9) Kencono Katon Wingko dan (10) Tresno.

## HASIL

### Analisis Univariat

Karakteristik responden

#### 1. Usia

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebagian besar (70%) responden berusia antara 60 tahun sampai 70 tahun, sisanya (30%) berusia >70 tahun

#### 2. Jenis Kelamin

Hasil penelitian didapatkan kelompok eksperimen sebanyak 4 (26.7%) laki-laki, dan 11 (73.3%) perempuan, pada kelompok kontrol dalam jumlah yang sama.

#### 3. Pendidikan

Hasil penelitian didapatkan data pada kelompok eksperimen ada sebanyak 7 (46.7%) responden tidak bersekolah, sedangkan responden SD ada 6 (40.0%), dan responden SMP ada 2 (13.3%). Pada kelompok kontrol responden tidak sekolah ada 11 (73.3%), sedangkan responden SD ada 3 (20.0%), dan responden SMP ada 1 (6.7%).

#### 1. Lama Rawat

Hasil penelitian didapatkan pada kelompok eksperimen ada sebanyak 9 (60.0%) responden dirawat < 3 tahun, sedangkan yang dirawat > 3 tahun ada 6 (40.0%) responden. Pada kelompok kontrol responden yang dirawat < 3 tahun ada 11 (73.3%), sedangkan responden yang dirawat > 3 tahun ada 4 (26.7%).

### Analisa Bivariat

Analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *paired sampel t-test* / dependent T test yaitu untuk menguji perbedaan mean antara dua kelompok data yang dependen yaitu perbedaan antara rata-rata skor depresi *pretest* dengan rata-rata skor depresi *posttest* dan perbedaan skor depresi lansia antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang akan disajikan sebagai berikut :

Tabel 1. Analisa Perbandingan Skor Depresi *Pretest* dengan *Posttest* Pada Kelompok Eksperimen

Skor Depresi Lansia	Kelompok Eksperimen				P value
	N	Mean	SD	SE	
Rata-rata <i>Pretest</i>	15	18.00	2.055	0.531	0.000
Rata-rata <i>Posttest</i>		16.51	2.152	0.556	

Berdasarkan data diatas didapat-kan bahwa mean skor depresi lansia *pretest* adalah 18.00 dengan standar deviasi 2.055. Pada skor depresi *posttest* didapatkan mean adalah 16.51 dengan standar deviasi 2.152. Terlihat nilai mean perbedaan antara sebelum dan sesudah adalah 1.49 dengan standar deviasi 0,4. Hasil uji statistik didapatkan nilai P value = 0,000 lebih kecil dari nilai alpha (0,05) .

Tabel 2. Analisa Perbedaan Skor Depresi *Pretest* dengan *Posttest* Pada Kelompok Kontrol

Skor Depresi lansia	Kelompok Kontrol				P value
	N	Mean	SD	SE	
Rata-rata <i>Pretest</i>	15	17.93	22.89	0.591	0,240
Rata-rata <i>Posttest</i>		18.11	21.55	0.557	

Berdasarkan data diatas didapat-kan bahwa mean skor depresi *pretest* adalah 17.93 dengan standar deviasi 22.89. Pada rata-rata skor depresi *posttest* didapatkan mean adalah 18.11 dengan standar deviasi 21.55. Terlihat nilai mean perbedaan antara *pretest* dan *posttest* adalah -0.18 dengan standar deviasi 0.56. Hasil uji statistik didapatkan nilai Pvalue = 0,240 lebih besar dari nilai alpha (0,05)

**PEMBAHASAN**

**A. Analisis Karakteristik Responden**

Hasil analisis univariat tentang karakteristik usia responden menunjukkan bahwa usia responden yang terlibat dalam penelitian ini lebih banyak yang berusia antara 60-70 tahun. Asumsi peneliti secara fisiologis dan psikologis pada usia ini lansia akan mengalami penurunan fungsi yang semakin nyata, dan seseorang pada saat memasuki usia lanjut akan membutuhkan waktu untuk dapat beradaptasi atas penurunan-penurunan fungsi fisiologis maupun psikologis. Apabila seseorang tidak dapat beradaptasi atas penurunan-penurunan fungsi tubuh maka akan sangat rentan terhadap depresi. Hal ini diperkuat oleh teori yang dikemukakan oleh (Maryam dkk, 2008) Penurunan kondisi fisik lanjut usia berpengaruh pada kondisi psikis. Dengan berubahnya penampilan, menurunnya fungsi panca indera menyebabkan lanjut usia merasa rendah diri, mudah tersinggung dan merasa tidak berguna lagi. Lansia dengan problem tersebut menjadi rentan mengalami gangguan psikiatrik seperti depresi, *anxietas* (ke-cemasan), psikosis (kegilaan). Pada umumnya masalah kesehatan mental lansia adalah masalah penyesuaian. Penyesuaian tersebut karena adanya perubahan dari keadaan sebelumnya (fisik masih kuat, bekerja dan berpenghasilan) menjadi kemunduran.

Jenis kelamin adalah karakteristik atau sifat yang membedakan manusia. Resiko terjadinya depresi lebih besar terjadi pada perempuan dari pada laki-laki. Dalam penelitian ini, responden yang berjenis kelamin perempuan memiliki frekuensi lebih banyak dibandingkan laki-laki, artinya penderita depresi yang dialami lansia di panti werdha didominasi oleh perempuan, yaitu 73.3%. Demikian juga hasil penelitian yang dilakukan Ikatan Dokter Ahli Jiwa Indonesia (IDAJI) di Jakarta. Menurut Ketua IDAJI Sasano Wibisono, perempuan akan lebih ren-tan

terhadap depresi lantaran tubuh perempuan memiliki hormon yang le-bih mudah berubah-ubah lantaran mengalami siklus menstruasi dan me-nopause. Hal itu, menyebab-kan pera-saan perempuan lebih halus, peka dan memiliki sensitivitas lebih besar dari laki-laki (Yunizar dan Guntur, 2009).

Tingkat pendidikan responden yang terlibat dalam penelitian ini ma-yoritas adalah tidak bersekolah yaitu sebesar 60%. Menurut peneliti hal inilah yang menyebabkan kurangnya pengetahuan akan kesehatan dirinya, baik kesehatan fisik maupun mental, dengan rendahnya tingkat pendidikan maka akan rendah pula pengetahuan seseorang. Hal tersebut sesuai de-ngan pendapat yang dikemukakan oleh (Kardjati, 1985) bahwa tinggi rendahnya pendidikan erat kaitanya dengan tingkat pengertian terhadap perawatan kesehatan, serta kesa-daran dalam menjaga kesehatan fisik maupun psikologis.

Lama perawatan responden yang terlibat dalam penelitian ini mayoritas adalah kurang dari 3 tahun yaitu 66.7%. Asumsi peneliti bahwa sema-kin lama lansia berada di Panti Werdha maka lansia tersebut semakin terbiasa atas lingkungan Panti Werdha tersebut dan sudah menganggap selu-ruh penghuni panti sebagai keluarga sehingga para lansia tidak lagi merasa kesepian. Hasil penelitian ini didukung oleh pendapat Smith dan Bengtson, 1979 dalam Gerald, (2006) bahwa perawatan yang diberikan panti wreda menghilangkan tekanan dan beban yang disebabkan oleh masalah fisik atau mental yang dihadapi orang tua.

#### **B. Analisis Pengaruh Soft Music Terhadap Depresi Lansia**

Untuk menyimpulkan hasil pene-litian ini, peneliti menggunakan uji sta-tistic, *paired sampel t-test* / uji T de-penden

untuk menguji perbedaan mean dua kelompok data yang de-penden yaitu perbedaan rata-rata skor depresi lansia antara *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang kemudian dibandingkan mean skor depresi lan-sia antara kelompok eksperimen de-ngan kelompok kontrol untuk menja-wab pengaruh *soft music* terhadap depresi lansia di Panti Werdha Nirwana Puri Samarinda.

1. Perbandingan hasil rata-rata skor depresi lansia *pretest* dengan *post test* antara kelompok eks-perimen dengan kelompok kontrol.

Hasil penelitian yang diperoleh melalui uji statistik *paired sampel t-test* pada kelompok eksperimen didapat-kan hasil Pvalue = 0.000 lebih kecil dari alpha (0.05) berarti ada per-bedaan yang signifikan antara rata-rata skor depresi *pretest* dengan *post test* (Ho=ditolak). Sedangkan hasil pe-nelitian yang diperoleh melalui uji sttiatik *paired sampel t-test* pada ke-lompok kontrol didapatkan nilai Pvalue = 0.240 lebih besar dari nilai alpha (0.05) berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata skor depresi *pretest* dengan *posttest* (Ho = gagal ditolak).

Dari hasil penelitian yang diperoleh melalui uji statistik *paired sampel t-test* juga dapat dibandingkan skor depresi lansia pada kelompok eksperimen dangan kelompok kontrol, sehingga di-peroleh perbedaan skor depresi pada kelompok eksperimen yang pada pengukuran pretest 18.00 menjadi 16.51 pada pengukuran posttest, yang berarti terjadi penurunan nilai mean skor depresi. Sedangkan hasil pene-litian ini diperoleh perbedaan skor depresi pada kelompok kontrol yang pada pengukuran pretest 17.93 men-jadi 18.11 pada pengukuran posttest, yang berarti terjadi peningkatan nilai mean skor depresi.

Dari penjelasan diatas peneliti me-nyimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eks-perimen dan kelompok kontrol. Pada pengukuran

rata-rata skor depresi *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen terjadi penurunan skor depresi, berbeda dengan kelompok kontrol menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata skor depresi *pretest* dengan *posttest*, justru terjadi peningkatan skor depresi. Menurut asumsi peneliti hal tersebut terjadi karena pada kelompok eksperimen telah diberi perlakuan yaitu diperdengarkan *soft music* sehingga terjadi penurunan skor depresi, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi penurunan skor depresi karena tidak diberi perlakuan apapun. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Djohan (2009).

Menurut Djohan (2009) mengatakan musik dengan kategori gembira menghasilkan peningkatan suasana hati yang positif demikian pula musik yang sedih juga menghasilkan peningkatan suasana hati negatif. Maka disimpulkan bahwa sebuah musik cenderung menimbulkan suasana hati yang berbeda dalam diri pendengarnya. Suasana hati yang disebabkan oleh musik dapat merubah konsentrasi, persepsi dan memori serta mempengaruhi keputusan seseorang terhadap kondisi mental dan emosionalnya.

## 2. Pengaruh *Soft Music* terhadap Depresi Lansia

Depresi merupakan suatu gangguan keadaan tonus perasaan yang secara umum ditandai oleh rasa kesedihan, apatis, pesimisme, dan kesepian yang mengganggu aktivitas sosial dalam sehari-hari. Depresi biasanya terjadi pada saat stress yang dialami seseorang tidak kunjung reda, sebagian besar individu pernah merasa sedih atau jengkel, kehidupan yang penuh masalah, kekecewaan, kehilangan dan frustrasi yang dengan mudah menimbulkan ketidakbahagiaan dan keputusasaan. Namun secara umum perasaan demikian itu cukup normal dan merupakan reaksi sehat yang berlangsung cukup singkat dan mudah dihalau.

Penelitian dilakukan terhadap lansia di Panti Wredha Nirwana Puri Samarinda, dalam penelitian ini dianalisis dan didapatkan pengaruh *soft music* terhadap depresi lansia bahwa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan pengukuran *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil perhitungan pada kelompok eksperimen didapatkan  $P\text{value} = 0.000$  lebih kecil dari  $\alpha$  (0.05) berarti ( $H_0$ =ditolak). Sedangkan pada kelompok kontrol berdasarkan hasil perhitungan didapatkan  $P\text{value} 0.240$  lebih besar dari  $\alpha$  (0.05) berarti ( $H_0$ =gagal ditolak). Maka dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan nilai rerata depresi yang signifikan antara depresi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setelah dilakukan terapi *soft music*, depresi kelompok eksperimen lebih rendah dari pada depresi kelompok kontrol. Dari uraian tersebut maka dapat dikatakan bahwa adanya perbedaan depresi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol disebabkan oleh adanya pemberian treatment, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh mendengarkan *soft music* terhadap depresi lansia di Panti Wredha Nirwana Puri Samarinda. Hasil penelitian ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Mucci & Kate (Jumiaturun, 2008), bahwa apabila dengan menggabungkan jenis musik yang tepat dan imajinasi yang terarah akan berpengaruh baik bagi penderita depresi. Hal senada juga dikemukakan oleh Ortiz (2002), yakni musik mampu mengusir kesedihan tersebut, menghapus kemarahan, melepaskan stress, serta mengurangi rasa takut dan cemas. Dalam hal ini, musik dengan kategori tertentu dapat mempengaruhi suasana hati seseorang (Djohan, 2009).

Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Hill (2007) menyatakan bahwa musik *soft rock* berkorelasi positif dengan rasa senang (*happiness*). Dalam

penelitian tersebut menunjukkan bahwa orang yang diperdengarkan *soft rock* dalam kurun waktu tertentu memiliki presentase lebih besar untuk merasa senang dibandingkan dengan orang yang diperdengarkan *hard rock*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Dewi (2006) pada pasien stroke di RSUD Banyumas dengan menggunakan musik gendhing Banyumasan ternyata dapat menurunkan tingkat depresi bagi penderita depresi ringan dan sedang secara signifikan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh *sofy music* terhadap depresi lansia dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden yang terdiri dari usia, jenis kelamin, pendidikan dan lama perawatan, berdasarkan data primer 30 lansia didapatkan hasil yaitu, usia yang terbanyak adalah usia 60-70 tahun sebanyak 21 (70%), berdasarkan jenis kelamin yang terbanyak adalah perempuan sebanyak 22 (73.3%), berdasarkan tingkat pendidikan yang terbanyak adalah tidak bersekolah sebanyak 18 (60%), sedangkan berdasarkan lama perawatan yang terbanyak adalah kurang dari 3 tahun sebanyak 20 (66.7%).
2. Analisis tentang perbandingan skor depresi lansia antara pretest dengan posttest pada kelompok eksperimen terlihat signifikan, dengan nilai  $P$ value = 0,000. Sedangkan pada kelompok kontrol terlihat tidak signifikan, dengan  $P$ value = 0,240 lebih besar dari nilai  $\alpha$  (0,05).
3. Analisis tentang perbandingan skor depresi lansia antara Kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol terlihat adanya perbedaan. Pada kelompok eksperimen terjadi penurunan sedangkan pada kelompok kontrol terjadi peningkatan.
4. Dari hasil penelitian dengan menggunakan uji *paired sampel t-test* dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh *soft music* berupa mendengarkan instrument lagu Jawa terhadap depresi lansia di Panti Wredha Nirwana Puri Samarinda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, Saleh. 1999. *Manual Skala Kepribadian* Univ. Muhammadiyah, Malang: Bagian Psikologi Klinis fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah. Tidak diterbitkan.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atkinson, Rita, L, & Atkinson, Richard, C. 1995. *Pengantar Psiko-logi I*. terjemahan oleh Nurdjannah Taufiq. Jakarta : Erlangga.
- Bandawiyah. 2009. *Lanjut Usia Dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Muha Medika.
- Beck, A.T. 1967. *Depression: Clinical Experimental and Theoretical Aspect*. New York: Hoeber Medical Davison, Harper & Row, Publishers, Inc.
- Blackburn, Ivy Marie and Katie Davidson. 1994. *Terapi Kognitif untuk depresi dan kecemasan*. Semarang : IKIP Semarang Press.
- Bongsoe. 2007. Lansia Rentan Alami Depresi. (online), (<http://www.kompas.co.id/ver1/Kesehatan/0707/23/102746.htm>, diakses tanggal 3 Januari 2012)
- Chaplin, J.P. 2004. *Kamus Psikologi Lengkap*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Darmono. 2008. *Lansia Depresi Rawan Aksi Bunuh Diri*. (online), (<http://www.pdpersi.co.id/?show=detail>



- [news&kode=1416&tbl=cakrawala](#), diakses tanggal 3 Januari 2012).
- Davidson, G. C & Neale, J.M. 1974. *Abnormal Psychology* (6 ed). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Dewi. 2006. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Pasien Stroke di RSUD Banyumas. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang, Malang.
- Djohan. 2009. *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Best Publisher.
- Djohan. 2005. *Terapi Musik*. Yogyakarta: Galang Press.
- Fauzi, Luthfi S. 2008. *Pengaruh Musik Terhadap Perkembangan Kognitif dan Kecerdasan Emosi*. (online), (<http://luthfis.wordpress.com/2008/04/20/pengaruh-musik-terhadap-perkembangan-kognitif-dan-kecerdasan-emosi/>), diakses tanggal 22 Januari 2012).
- Gerald C, Davidson. 2006. *Psikologi Abnormal* (9 ed). Terjemahan Oleh Noermalasari Fajar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Herlinawati, Inandya Rakhma. 2009. *Depresi Pasca Persalinan Pada Ibu di Kecamatan Kota Kabupaten Bojonegoro*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Univ. Negeri Malang, Malang.
- Heyne, Marcel. 2008. *Music and personality: Your iPersonic Personality*. (online), (<http://music-and-personality.htm>), diakses tanggal 7 Januari 2012).
- Hidayat, AAA. 2007. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hill, J. 2007. *Assessing the Influence of Rock Music on Emotion*. (online), (<http://www.sordc.com/files/Hill.pdf>), diakses tanggal 22 Januari 2012).
- Horby, A.S. 2000. *Oxford: Advanced Learner's Dictionary of Current English*. London: Oxford University Press.
- Hurlock, EB. 1994. *Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga. Jakarta.
- Ismiadi. 2008. *Terapi Musik Hilangkan Depresi*. (online), (<http://lifestyle.okezone.com/index.php/ReadStory/2008/03/25/27/94405/terapi-musik-hilangkan-depresi>), diakses tanggal 26 Januari 2012).
- Jumiatur. 2008. *Perbedaan Perilaku Antara Sebelum dan Setelah Diberikan Terapi Musik Klasik pada Pasien Depresi di Rumah Sakit Jiwa Surakarta*. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta. (online).
- Juniarti, N., Eka, S. & Damayanti, S. 2008. *Gambaran Jenis dan Tingkat Kesepian pada Lansia di Balai Panti Sosial Tresna Werdha Pakutandang Ciparay Bandung*. Fakultas Ilmu Keperawatan Univ. Padjadjaran , Bandung. (online), ([http://pustaka.unpad.ac.id/wpcontent/uploads/2009/10/gambaran\\_jenis\\_dan\\_tingkat\\_kesepian.pdf](http://pustaka.unpad.ac.id/wpcontent/uploads/2009/10/gambaran_jenis_dan_tingkat_kesepian.pdf)), diakses tanggal 4 Januari 2012).
- Kaplan, H.I & Sadock, B.J. 1998. *Ilmu Kedokteran Jiwa Darurat*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Kartono, K. 2002. *Patologi Sosial*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Kerlinger, F. N. 1986. *Asas-asas Penelitian Behavioral*. Terjemahan oleh Landung R. Simatupang. 1990. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Kushariyadi. 2010. *Asuhan Keperawatan pada Klien Lanjut Usia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lubis. 2009. *DEPRESI: Tinjauan Psikologis* (1 ed). Jakarta: Kencana.
- Maryam, dkk. 2008. *Mengenal Lanjut Usia dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.

- Murad, J, dkk. 2005. Psikologi Ab-normal (5 ed). Jakarta: Erlangga
- Nugroho. 2008. Keperawatan Gerontik dan Geriatri (3 ed). Jakarta: EGC
- Nursalam. 2008. Konsep dan Pene-rapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan (2 ed). Jakarta: Salemba Medika.
- Ortiz, John.2002.*Nurturing Your Child with Music*.Jakarta:PT Gramedia Pustaka Utama.
- Perkins, Seth. 2008. *Personality and Music:An Examination of the Five-Factor Model in Conjunction with Musical Preference*.
- Prayoto. 2011. Gamelan-Gamelan. (<http://gamelan-gamelan.blogspot.com/>, Diakses 10 april 2012)
- Radcoy, R., dan Boyle, J. 1997. *Psychological Foundation of Music Behavior 3<sup>rd</sup> ed*. Springfield: Charles Inc.
- Seniati, L., Yulianto, A. & Setiadi, B.N. 2005. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta : PT. Indeks.
- Snyder, Keith A., & Tobing, Joshua L.2004.*Ada Apa dibalik Musik Rock?*.Bandung:Indonesia Publishing House.
- Tomb, D.A. 2004. *Buku Saku Psikiatri*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Utami, Hippy, Nurlinawati. 2006. *Kesehatan Masyarakat: Suatu Pengantar* (4 ed). Jakarta: EGC
- Wisher, L.K., Parry, L.B. & Piontek, M.C. *Postpartum Depression*. The New England Journal of Medicine, Vol. 347, No. 3, (online), [http:// www.nejm.org](http://www.nejm.org) (diakses tanggal 9 Januari 2012).
- Wiwie S. Nasrun dkk. 2004. *Buku Saku Psikiatri* (6 ed). Jakarta: EGC
- Yunizar, E. & Guntur, M. 2009. *Pe-rempuan Lebih Rentan Terhadap Depresi*. (online), (<http://berita.liputan6.com/sosbud/200104/11697/ass=%27vidico%27>, diakses tanggal 26 Januari 2012).