

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum UPT RPSLT Budhi Dharma Yogyakarta**

Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta berlokasi di Jl. Ponggalan, UH VII/203 Giwangan, Kecamatan Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta. Panti ini menyelenggarakan berbagai kegiatan, antara lain, setiap hari senin diadakan bimbingan agama khusus untuk umat islam, sementara pada hari selasa ada pelatihan keterampilan seperti sulak, hiasan, bunga, taplak meja, dan lainnya, yang hasilnya dijual kepada pengunjung panti sebagai penghasilan bagi lansia itu sendiri. Pada hari Rabu, diadakan bimbingan rohani untuk umat katholik, dan pada hari kamis terdapat posyandu bagi lansia. Setiap hari Jum'at pagi, lansia mengikuti senam pagi, sedangkan akhir pekan diadakan kunjungan keluarga bagi mereka yang masih memiliki keluarga. Setiap hari, ada 9 perawat yang berjaga, 1 rohaniawan, 1 ahli gizi, dan 3 petugas sosial dan terdapat 3 wisma untuk lansia wanita dan 2 wisma untuk lansia pria.

#### **B. Hasil Penelitian**

Hasil data penelitian telah dikumpulkan kemudian disajikan dalam bentuk table, mencakup analisis univariat dan bivariat.

##### **1. Karakteristik Responden**

- a. Karakteristik responden yang tinggal di Unit Pelaksana Teknis Rumah Pelayanan Sosial Lansia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta.

Tabel 4.1  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Kelompok Intervensi dan Kontrol (n=54)

Karakteristik	Intervensi		Kontrol		P- value
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)	
1. Usia					
a. Lansia Elderly	16	59,0	19	70,0	0,402
b. Lansia Old	11	41,0	8	30,0	
2. Jenis kelamin					
a. Pria	10	37,1	10	37,1	1,000
b. Wanita	17	62,9	17	62,9	
3. Lama tinggal					
a. < 3 tahun	3	11,1	6	22,2	0,340
b. 3 – 8 tahun	23	85,2	20	74,1	
c. > 8 tahun	1	3,7	1	3,7	
4. Latar Keluarga					
a. Memiliki keluarga	8	29,6	3	11,1	0,94
b. Tidak memiliki keluarga	19	70,4	24	88,9	

\*Signifikan <0,05

Dalam penelitian ini, mayoritas responden dalam kategori lansia elderly (60-70 tahun) dan didominasi oleh perempuan yang telah lama tinggal 3 hingga 8 tahun dan sebagian besar berasal dari latar belakang keluarga yang sudah tidak memiliki keluarga. Meskipun demikian, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara faktor-faktor tersebut dengan hasil penelitian.

2. Hasil tingkat stres sebelum dan setelah dilakukan intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

a. Uji Normalitas Data

Tabel 4.3  
Hasil Uji Normalitas (n=54)

Kelompok	Kolmogrov Smirnov		
	Statistic	df	sig
<b>Intervensi</b>			
Pre Test 1	0,385	27	0,00
Post Test 1	0,346	27	0,00
Pre Test 2	0,346	27	0,00
Post Test 2	0,495	27	0,00
Pre Test 3	0,385	27	0,00
Post Test 3	0,535	27	0,00
<b>Kontrol</b>			
Pre Test 1	0,366	27	0,00
Post Test 1	0,366	27	0,00
Pre Test 2	0,346	27	0,00
Post Test 2	0,366	27	0,00
Pre Test 3	0,366	27	0,00
Post Test 3	0,346	27	0,00

Sumber : Data Primer 2025

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov karena jumlah sampel sebanyak 54 responden (>50). Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa data tidak berdistribusi normal. Maka dari itu, analisis data dilanjutkan dengan menggunakan uji Wilcoxon.

Uji Wilcoxon digunakan untuk menguji perbedaan tingkat stres antara pretest dan posttest pada kelompok intervensi dan kontrol. Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon, diperoleh hasil sebagai berikut :

Table 4.4  
Tingkat Stres sebelum dan setelah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol (n=54)

Kategori	Intervensi			Kontrol		
	Mean Rank	Z	P-value	Mean Rank	Z	P-value
Pre Test 1 – Post Test 1	6.00	-905	.366	3.50	000	1.000
Pre Test 2 – Post Test 2	6.00	-2.714	.007	8.00	-258	.796
Pre Test 3 – Post Test 3	5.00	-3.000	.003	8.00	-258	.796

Sumber : Data Primer 2025

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa tidak terdapat penurunan tingkat stres yang signifikan pada responden setelah pemberian intervensi pertama melalui terapi musik keroncong. Namun, setelah diberikan intervensi kedua dan ketiga dengan terapi yang sama, terjadi penurunan tingkat stres yang signifikan. Pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa tidak terdapat penurunan tingkat stres yang signifikan pada responden setelah pemberian intervensi pertama, kedua maupun ketiga.

3. Perbedaan tingkat stres kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah dilakukan terapi.

Uji Mann Whitney digunakan untuk menganalisis perbedaan skor perubahan nilai posttest tingkat stres antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Tabel 4.5  
Perbedaan Tingkat Stres Lansia Pada Kelompok Intervensi  
dan Kelompok Kontrol (n=54)

Variabel	Kelompok	Mean Sign Rank	Sum of Ranks	Z	Sig. (p value)
Nilai Posttest	Intervensi	21.50	580.50	-3.543	.000
	Kontrol	33.50	904.50		
<b>Total</b>		54			

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan hasil uji Mann Whitney terhadap nilai posttest, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi musik keroncong dan kelompok kontrol musik alam. Perbedaan ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata (mean) yang lebih rendah pada kelompok intervensi musik keroncong dibandingkan dengan kelompok kontrol musik alam. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres yang signifikan pada kelompok intervensi musik keroncong, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terlihat adanya penurunan tingkat stres yang signifikan.

### C. Pembahasan

#### 1. Karakteristik Responden

##### a. Usia

Usia merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat stres pada lanjut usia. Dalam penelitian ini, mayoritas responden berada pada kategori lansia elderly. Peneliti berasumsi semakin lanjut usia seseorang, semakin besar kemungkinan mengalami peningkatan stres. Hal ini dapat

dilihat oleh berbagai perubahan yang terjadi seiring bertambahnya usia, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial, maupun ekonomi.

Secara psikologis, lansia menghadapi tantangan emosional seperti rasa kesepian, kehilangan pasangan atau teman sebaya, dan penurunan peran dalam keluarga maupun masyarakat. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Elliya, et.al., (2021), bahwa masalah mental yang umum dialami oleh lansia adalah stres. Lansia yang mengalami gangguan mental akan merasakan kesepian, kehilangan dan perasaan tidak berharga. Kondisi ini dapat menjadi pemicu munculnya stres.

Semakin bertambah usia, lansia cenderung mengalami peningkatan perasaan kesepian. Kesepian merupakan kondisi yang dapat memengaruhi aspek emosional lansia secara signifikan. Lansia yang mengalami kesepian cenderung lebih rentan terhadap tekanan emosional karena minimnya dukungan sosial dan interaksi yang mereka terima. Menurut temuan Eliza, et.al., (2023), kesepian dapat memengaruhi kondisi emosional lansia, kemampuan mereka dalam menghadapi stres serta tingkat penerimaan diri yang pada akhirnya berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan serta dapat menimbulkan berbagai dampak negative, terutama gangguan psikologis seperti stres, depresi dan sejenisnya.

Hasil tabulasi silang mendukung temuan bahwa pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan kategori lansia elderly mayoritas mengalami stres sedang. Peneliti berasumsi bahwa bertambahnya usia pada

lansia berkaitan dengan meningkatnya resiko mengalami stres. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti kehilangan pasangan hidup, menurunnya kondisi fisik serta terbatasnya kesempatan untuk berinteraksi sosial yang pada akhirnya dapat memacu terjadinya stres.

b. Jenis kelamin

Penelitian ini didominasi responden berjenis kelamin perempuan, pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Peneliti berasumsi bahwa Perempuan memiliki angka harapan hidup yang umumnya lebih tinggi dibandingkan laki-laki, sehingga cenderung hidup lebih lama di usia lanjut. Kondisi ini menyebabkan Perempuan lansia lebih mungkin mengalami kehilangan pasangan hidup lebih dulu. Kehilangan tersebut seringkali menimbulkan dampak emosional yang signifikan, seperti kesedihan mendalam, perasaan kesepian serta ketidakstabilan psikologis. Hal ini dibuktikan dengan penelitian Muchsin et al., (2023), yakni lansia Perempuan tercatat sekitar satu persen lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki. Perbedaan ini berkaitan dengan angka harapan hidup yang lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Akibatnya, banyak perempuan lansia akan banyak mengalami rasa kehilangan pasangan hidup, maupun anggota keluarganya. Hal ini dapat menjadi salah satu faktor pemicu munculnya gangguan psikologis seperti stres terutama pada usia lanjut.

Selain karena angka harapan hidup, Perempuan juga lebih rentan mengalami stres yang disebabkan karena faktor hormonal. Perubahan ini

terjadi pada Perempuan terutama setelah menopause yang dapat mempengaruhi keseimbangan emosi dan meningkatkan kerentanan terhadap gangguan psikologis seperti stres dan depresi. Hal ini sejalan dengan penelitian Kurniawati et al., (2024), menjelaskan bahwa otak perempuan cenderung menunjukkan tingkat kewaspadaan yang lebih tinggi terhadap konflik dibandingkan laki-laki, yang memicu pelepasan hormon-hormon negative yang berperan dalam munculnya stres, kecemasan, serta rasa nyeri. Hal ini diperkuat oleh Pratiwi, et al., (2021), menerangkan bahwa tingkat kecemasan maupun stres yang dirasakan oleh lansia Perempuan cenderung lebih besar dari lansia laki-laki.

Hasil analisis tabulasi silang menguatkan temuan penelitian bahwa pada kelompok intervensi maupun kontrol, perempuan cenderung lebih rentan mengalami stres dengan kategori tingkat stres sedang. Peneliti menduga bahwa hal ini berkaitan dengan hormon dan angka harapan hidup pada Perempuan dibandingkan laki-laki.

c. Lama tinggal

Tingkat stres yang dialami oleh lansia di panti tidak hanya dipengaruhi oleh masa awal tinggal, tetapi juga dapat terjadi pada mereka yang telah menghuni panti dalam jangka waktu lebih lama, dalam penelitian ini diketahui mayoritas lama tinggal lansia yaitu 3 – 8 tahun. Peneliti berasumsi lama tinggal di panti merupakan salah satu faktor yang memengaruhi tingkat stres lansia. Semakin lama tinggal, semakin besar kemungkinan mereka

mengalami perubahan dalam aspek emosional dan psikososial yang dapat menimbulkan rasa kejenuhan atau monoton dalam menjalani aktivitas keseharian. Hal ini dapat memperburuk rasa kesepian dan ketidakberdayaan yang dapat memicu munculnya stres. Temuan ini diperkuat oleh Styorini & Fauzia, (2019), bahwa faktor – faktor yang dapat menyebabkan tingkat stres tinggi pada responden diantaranya perasaan bosan, masalah sosial, perasaan tidak nyaman saat berada di panti. Peneliti lain Nurhasanah et al.,(2022), menunjukkan lansia di panti hanya melakukan kegiatan monoton seperti makan, tidur, shalat, senam, pengajian pada hari tertentu. Selain itu, lansia juga keluar hanya untuk belanja ataupun kunjungan keluarga jika bagi mereka yang masih memiliki keluarga, keadaan monoton inilah yang membuat lansia stres.

Menurut hasil tabulasi silang, didapatkan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, lansia dengan lama tinggal 3 – 8 tahun mayoritas mengalami stres sedang. Berdasarkan temuan ini, peneliti berasumsi bahwa hal ini terjadi karena mereka tidak mendapatkan dukungan emosional yang memadai, kurang terlibat dalam kegiatan sosial yang bermakna, atau mengalami penurunan kondisi fisik dan mental. Dengan demikian, durasi tinggal memang memengaruhi tingkat stres, tetapi bukan satu-satunya faktor penentu.

d. Latar belakang keluarga

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar lansia di panti ini mayoritas tidak lagi memiliki keluarga pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Hal ini merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres pada lansia. Peneliti berasumsi lansia yang tidak memiliki keluarga baik karena ditinggal meninggal, terpisah, maupun karena kurangnya hubungan emosional yang kuat, cenderung lebih rentan mengalami stres. ketidakadaan figur keluarga sebagai sumber dukungan emosional dan sosial membuat lansia merasa kesepian, ketidaberdayaan, serta kehilangan rasa memiliki dan makna hidup.

Temuan ini diperkuat dengan penelitian Muchsin et al., (2023), dimana lansia yang tidak tinggal serumah dengan anggota keluarganya umumnya akan mengalami perasaan kesepian dan kurang mendapatkan perhatian dari anak-anaknya. Kondisi ini memicu timbulnya rasa rendah diri serta perasaan kesepian, sehingga berpotensi meningkatkan tingkat stres pada lansia.

Ketidakhadiran keluarga dalam kehidupan lansia, terutama bagi mereka yang tinggal di panti werdha, merupakan salah satu faktor psikososial yang berperan penting terhadap tingkat stres yang dialami. Lansia yang tidak memiliki keluarga, baik karena telah meninggal, putus hubungan, maupun karena tidak adanya perhatian dari anggota keluarga, sering kali mengalami perasaan kesepian, kehilangan makna hidup, dan keterasingan secara emosional, hal ini dibuktikan dengan hasil tabulasi silang, bahwa lansia yang sudah tidak memiliki keluarga mayoritas mengalami stres sedang.

Kondisi ini berkebalikan dengan tingkat stres pada kelompok kontrol yang masih memiliki keluarga, dimana hasil penelitian menunjukkan kelompok kontrol yang masih memiliki keluarga memiliki tingkat stres sedang yang lebih tinggi dibanding yang sudah tidak memiliki keluarga. Hal ini dapat terjadi dikarenakan minimnya dukungan emosional yang dilakukan secara nyata. Dalam konteks ini, kehadiran keluarga yang jauh tidak cukup untuk secara signifikan mengurangi stres, terutama jika tidak disertai dengan komunikasi rutin. Selain itu, faktor lama tinggal juga bisa menjadi penyebab dari tingginya tingkat stres lansia, sesuai dengan penelitian Ngadiran. (2025), semakin lama lansia tinggal di panti seiring dengan semakin tua umur lansia, maka lansia mengalami stres dalam menghadapi kehidupannya terutama yang tinggal di panti werdha, hal itu disebabkan karena semakin menurunnya fungsi tubuh akibat penuaan dan sering disertai penyakit *degenerative* yang terjadi.

## 2. Tingkat Stres Lansia Sebelum dan Setelah Diberikan Perlakuan Terapi Musik Keroncong Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Dengan Perlakuan Musik Alam.

Pengukuran awal (pre test) terhadap tingkat stres lansia pada kedua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan intervensi. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor tingkat stres pada kedua kelompok adalah sebanding (homogen), yaitu dalam kategori stres sedang. Kesamaan rata-rata skor tingkat stres ini mengindikasikan bahwa kedua

kelompok berada pada kondisi awal yang sebanding, sehingga dapat diasumsikan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan intervensi sebelum perlakuan diberikan.

Hasil setelah diberikan perlakuan terapi musik keroncong didapatkan penilaian rata-rata skor pengukuran tingkat stres, belum terlihat adanya perubahan yang signifikan pada intervensi pertama pada kelompok intervensi. Namun, setelah dilakukannya intervensi kedua dan ketiga pada kelompok intervensi mengalami perubahan dengan rata-rata skor 26,3. Pada kelompok kontrol tidak terjadi penurunan tingkat stres dengan rata-rata skor 31,1.

Dapat diketahui terapi musik keroncong berkontribusi dalam menurunkan tingkat stres pada lansia. Dimana musik keroncong memiliki irama yang lembut untuk membantu menurunkan tingkat stres, khususnya pada lansia. Ritme yang stabil dan harmonis dari music keroncong mampu memberikan efek relaksasi.

Menurut Widiyono, (2021), musik keroncong merupakan musik yang dapat menenangkan atau dapat menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, epinefrin=norepinefrin, dopamine dan hormon pertumbuhan dalam serum. Unsur – unsur musik seperti irama, nada dan intensitasnya diterima oleh telinga luar, kemudian disalurkan melalui tulang pendengaran sehingga dapat merangsang memori yang tersimpan di sistem limbik dan memengaruhi system saraf otonom melalui

neurotransmitter, yang akhirnya mempengaruhi hypothalamus dan hipofisis dan memberikan respon emosional seperti perasaan tenang dan rileks.

Menurut penelitian Yulissusanti et al., (2019), musik jazz memengaruhi kecerdasan emosioanal dengan menstimulasi system saraf pusat, terutama amygdala, yang mengatur ekspresi emosi, detak jantung dan tekanan darah sesuai irama musik. Sementara itu, berdasarkan penelitian Winarno & Pramono, (2024), musik pop juga mampu menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan serotonin, yang dapat memperbaiki suasana hati. Penelitian Cahyani & Tasalim. (2024), mengungkapkan bahwa terapi musik suara alam yang bertemakan suara air terjun, suara hujan, suara angin, dan kicauan burung cenderung lebih berperan dalam Hyphothalamis Pituitary Adrenocortical, ketika seseorang mendengarkan musik maka akan terjadi penurunan HPA yang dapat menimbulkan rasa senang, rileks dan membantu mengurangi kecemasan.

Sekalipun terdapat jenis musik lainnya, karena minat lansia terhadap genre ini seringkali lebih tinggi, mengingat musik klasik telah menjadi bagian dari pengalaman hidup mereka. Banyak lansia yang tumbuh dengan mendengarkan musik klasik, sehingga genre ini bisa menciptakan koneksi emosional yang mendalam, serta nostalgia yang menyenangkan. Selain itu, musik klasik dengan ritme yang lambat dan

melodi yang menenangkan sangat sesuai dengan kebutuhan fisiologis lansia untuk mengurangi stres.

Diperkuat dengan adanya penelitian Pratiwi, et al. (2021), dimana melalui terapi musik klasik tradisional keroncong dapat meningkatkan *psychological Well-being* untuk mengatasi stres. Terapi musik keroncong adalah sebuah terapi kesehatan yang menggunakan musik dimana tujuannya untuk memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif, dan sosial bagi individu dari berbagai kalangan usia. Sejalan dengan Fentina et al., (2023), dimana musik dengan irama yang landai, halus dan tempo yang lambat lebih dapat membuat pasien merasa nyaman dan tenang. Sedangkan dalam kandungan musik alam tidak adanya unsur melodi, ritme yang familiar, atau lirik yang dapat membangkitkan kenangan menjadikan musik alam terasa datar dan kurang menarik bagi sebagian besar lansia.

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan terhadap tingkat stres sebelum dan setelah dilakukan intervensi dengan nilai  $p = 0,003$  ( $p < 0,05$ ), maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak secara statistic adanya penurunan yang signifikan pada skor tingkat stres. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi musik keroncong memiliki hubungan yang signifikan dengan penurunan tingkat stres pada lansia. Frekuensi pemberian yang teratur, dengan durasi dan suasana yang mendukung,

kesesuaian jenis musik dengan preferensi dan pengalaman hidup lansia menjadi faktor penting dalam keberhasilan terapi.

### 3. Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia dengan Terapi Musik Keroncong dan Musik Alam

Perbedaan tingkat stres antara responden pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi terlihat dari penurunan gejala serta skor tingkat stres saat pengisian kuesioner tingkat stres. Terdapat penurunan tingkat stres pada lansia dalam kelompok intervensi, sementara pada kelompok kontrol justru tidak mengalami penurunan tingkat stres saat posttest. Hal ini sejalan dengan penelitian Meliyana, Kurniawan & Yanti. (2023), menyatakan bahwa apabila seseorang mendengarkan musik keroncong yang didengarkan 1 minggu 3 kali dengan durasi 15 – 30 menit dalam sehari maka dapat menurunkan stres. Musik gamelan jawa, salah satu jenis musik dengan ketukan yang lambat berkarakteristik menenangkan, sehingga dapat mempengaruhi tingkat stres pada lansia.

Melodi dan irama dalam musik keroncong memiliki tempo lambat dan pola ritmis yang stabil, yang dapat memberikan efek relaksasi pada sistem saraf pusat. Temuan ini diperkuat oleh Sashikirana et al., (2024), alunan musik gamelan jawa yang mendayu – dayu dengan tempo lamban akan memberikan efek ketenangan serta mengurangi ketegangan pada otot maupun pikiran.

Pada hasil penelitian dalam kelompok intervensi menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi menunjukkan skor rata-rata yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol, yang berarti tingkat stres pada kelompok intervensi mengalami penurunan yang lebih besar setelah dilakukan intervensi. Stres pada lansia perlu ditangani secara tepat, apabila tidak dikelola dengan baik, dapat menimbulkan dampak *negative* yang berujung pada penurunan kondisi fisik serta kualitas hidup lansia. Selain itu, kondisi tersebut juga berpotensi memicu munculnya gangguan psikologis yang lebih serius pada lansia.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

- Penelitian ini hanya dilakukan di satu panti jompo, sehingga hasil yang diperoleh belum tentu dapat digeneralisasikan pada seluruh populasi lansia di panti jompo lainnya yang memiliki latar belakang sosial, budaya, dan kondisi kesehatan yang berbeda.
- Tidak semua lansia di panti jompo memiliki pengalaman atau kedekatan emosional dengan musik keroncong. Perbedaan latar belakang budaya dan selera musik dapat memengaruhi penerimaan serta efektivitas terapi.
- Adanya jeda waktu antara intervensi pertama, kedua dan ketiga yang berpotensi menimbulkan bias. Jeda waktu tersebut dapat memengaruhi hasil, karena selama periode tersebut terdapat kemungkinan faktor luar yang tidak terkontrol turut memengaruhi kondisi tingkat stres responden.