

TERAPI MUSIK UNTUK MENINGKATKAN KOMUNIKASI DAN KUALITAS HIDUP LANSIA DEMENSIA TANGERANG BANTEN

Rose Emmaria Tarigan ¹, Kezia Putri ², Carly Stiana Scheffer Sumampow ³

¹Prodi Ilmu Komunikasi UPH

²Fakultas Musik UPH

³Prodi Ilmu Komunikasi UPH

Rose Emmaria Tarigan 1), Kezia Putri 2), Carly Stiana Scheffer Sumampow;

1)Program Studi/Departemen Ilmu Komunikasi & Musik, Universitas Pelita Harapan *Korespondensi Penulis:

E-mail: rose.tarigan@uph.edu

rose.tarigan@uph.edu, kezia.putri@uph.edu, carly.scheffer@uph.edu

Abstrak

Lansia dengan demensia sering mengalami penurunan kualitas hidup yang ditandai dengan melemahnya fungsi kognitif, menurunnya kemampuan berkomunikasi, serta berkurangnya interaksi sosial. Kondisi ini membuat sebagian besar lansia cenderung pasif, hanya duduk atau berbaring, dan tidak memiliki ruang untuk mengekspresikan diri. Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup lansia melalui penerapan terapi musik di dua Panti Werdha yakni Kasih Ayah Bunda, serta Panti Werdha Beth Shalom, Tangerang Banten. Terapi diberikan kepada 16 lansia dengan demensia yang dibagi ke dalam dua kelompok, masing-masing menjalani 10 sesi pertemuan dengan durasi 45 menit setiap sesi. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif, melibatkan kegiatan mendengarkan musik, bernyanyi, berdiskusi, serta bernostalgia melalui lagu-lagu hymns dan folksongs yang familiar. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan mood lansia, di mana mereka menjadi lebih aktif, tersenyum, dan berinteraksi dengan lingkungan. Selain itu, kemampuan kognitif terasah melalui proses mengenang pengalaman masa lalu, sekaligus memberikan wadah bagi lansia untuk mencurahkan perasaan dan pemikiran. Program ini sejalan dengan *Sustainable Development Goals* (SDGs), terutama poin 3 (*Good Health and Well-being*) karena berkontribusi pada kesehatan mental dan kesejahteraan lansia, serta poin 10 (*Reduced Inequalities*) dengan memberikan perhatian khusus kepada kelompok rentan.

Kata kunci: *terapi musik, demensia, lansia, kualitas hidup*

PENDAHULUAN

Pertambahan usia merupakan proses biologis yang alami dan tidak dapat dihindari. Seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup global, jumlah lansia di dunia terus bertambah signifikan. Data World Health Organization mencatat bahwa pada tahun 2050 jumlah lansia di dunia diproyeksikan mencapai lebih dari 2,1 miliar

jiwa (WHO, 2024). Indonesia sendiri mengalami fenomena serupa, di mana menurut Tahun 2023, menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), tahun 2023, jumlah lansia di Indonesia mencapai 30,9 juta jiwa (11,1% dari 278,7 juta penduduk). Pada 2045, angka ini diperkirakan naik menjadi 65,8 juta jiwa atau 20,5% dari total 320,4 juta penduduk. Angka ini setara dengan 20,5% dari 320,4 juta total penduduk tahun 2045. Jumlah lansia diperkirakan

meningkat menjadi 65,8 juta jiwa pada 2045, atau 20,5% dari total penduduk 320,4 juta (Kurnianingrum, 2024).

Demensia merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada lansia yang ditandai dengan penurunan fungsi kognitif, melemahnya daya ingat, kesulitan berkomunikasi, serta gangguan perilaku dan interaksi sosial (Fleming et al., 2020). Kondisi ini berdampak serius pada kualitas hidup lansia, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Lansia dengan demensia cenderung mengalami penurunan aktivitas harian, lebih pasif, dan kehilangan ruang untuk mengekspresikan diri. Kondisi tersebut juga menimbulkan beban psikologis bagi keluarga maupun pengasuh yang mendampingi (Prince, 2015)

Urgensi dan Rasionalisasi

Proses penuaan pada lansia berlangsung terus-menerus dan menyebabkan penurunan fungsi tubuh, seperti penglihatan, pendengaran, paru-paru, serta persendian. Penurunan fisiologis ini juga melemahkan daya tahan tubuh sehingga lansia lebih rentan terkena berbagai penyakit (Putri & Arlis, 2024). Kebanyakan intervensi masih berfokus pada penanganan medis, sementara aspek psikososial seringkali terabaikan. Padahal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kualitas hidup lansia dengan demensia dapat ditingkatkan melalui aktivitas sosial, stimulasi kognitif, serta terapi ekspresif (Brotons & Koger, 2000)

Salah satu bentuk terapi ekspresif yang terbukti efektif adalah **terapi musik**. Musik memiliki kekuatan untuk membangkitkan emosi, merangsang memori, serta memperkuat ikatan sosial (Koelsch, 2014). Penelitian menunjukkan bahwa musik yang familiar bagi lansia dapat memicu kenangan masa lalu, meningkatkan suasana hati, dan memfasilitasi komunikasi, bahkan pada pasien dengan demensia tingkat lanjut (Sarkamo et al., 2014). Oleh karena itu, penerapan terapi musik di panti werdha merupakan langkah strategis untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Tujuan Kegiatan

Berdasarkan latar belakang di atas, kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk: 1) Meningkatkan kualitas hidup lansia dengan demensia melalui penerapan terapi musik berbasis partisipatif. 2) Menyediakan ruang ekspresi dan interaksi sosial yang bermakna bagi lansia. 3) Memberikan alternatif intervensi non-farmakologis yang sejalan dengan upaya pencapaian **Sustainable Development Goals (SDGs)**, terutama poin 3 (Good Health and Well-being) dan poin 10 (Reduced Inequalities). Alternatif non-farmakologis adalah pendekatan yang dilakukan bukan dengan obat-obatan atau terapi medis murni, melainkan dengan cara-cara *non-medis* seperti terapi musik, seni, aktivitas sosial, atau stimulasi kognitif. Hal ini penting karena terapi medis saja sering kali tidak cukup mengatasi kompleksitas masalah demensia, sementara terapi non-farmakologis bisa meningkatkan kualitas hidup secara emosional, sosial, dan psikologis tanpa efek samping obat. Kegiatan ini dilakukan di dua Panti Werdha, yakni 1) **Kasih Ayah Bunda**: Jl. Ternate Raya, Perumnas III, Bencongan Indah, Kec. Karawaci, Kabupaten Tangerang, Banten 15114 dan 2) **Beth Shalom**: Gang Mushola Nurul Amal Jl. Ciater Rw. Mekar Jaya No.14, RT.002/RW.001, Rawa Mekar Jaya, Serpong Sub-District, South Tangerang City, Banten 15310

Rencana Penanganan Masalah

Berbeda dengan masalah yang dihadapi lansia pada umumnya meliputi rendahnya keterlibatan sosial, penurunan kognitif, dan keterbatasan ruang ekspresi. Selain itu, yang sering dijumpai di panti werdha pada umumnya adalah rasa kesepian akibat keterpisahan dari keluarga, penurunan kesehatan fisik karena keterbatasan aktivitas harian, serta munculnya stres dan depresi akibat rutinitas yang monoton (Nugroho, 2008); (WHO, 2017). Tidak jarang Lansia di panti sering menghadapi masalah kurangnya stimulasi psikososial, minimnya kegiatan rekreatif, serta keterbatasan jumlah tenaga pengasuh yang membuat interaksi individual kurang optimal. Kondisi tersebut dapat memperburuk isolasi sosial dan mempercepat penurunan fungsi kognitif

maupun emosional. Biasanya para lansia mendapat mendapatkan stimulasi psikososial yang memadai melalui berbagai program kegiatan serta memiliki akses pada aktivitas rekreatif yang teratur. Misalnya dengan adanya kunjungan dari masyarakat mewakili lembaga tertentu, atau kelompok yang mengunjungi panti. Biasanya mereka melakukan pelayanan kepada para lansia, mereka berinteraksi dengan para lansia. Selain itu ketersediaan tenaga pengasuh yang memadai memungkinkan adanya interaksi individual yang lebih intensif dan personal. Kondisi ini berkontribusi dalam mencegah isolasi sosial serta mendukung pemeliharaan fungsi kognitif maupun emosional lansia secara lebih optimal.

Demikian juga dengan kegiatan terapi musik yang dilakukan kepada para lansia di kedua panti ini. Terapis yakni dosen musik dan co-terapis (mahasiswa) fakultas musik melakukan kegiatan terapi musik kepada para lansia dengan demensia tersebut. Secara khusus, bagi lansia dengan demensia diterapkan intervensi berupa terapi musik menggunakan lagu-lagu hymns dan folksong. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perbedaan antara pre-test dan post-test pada kelompok lansia yang mengikuti terapi musik tersebut.” Untuk itu, kegiatan dirancang dengan melibatkan 16 lansia yang dibagi ke dalam dua kelompok. Setiap kelompok mengikuti 10 sesi terapi musik dengan durasi 45 menit per sesi. Kegiatan mencakup mendengarkan musik, bernyanyi bersama, berdiskusi, serta bernostalgia melalui lagu-lagu yang familiar. Pendekatan partisipatif ini memungkinkan lansia untuk lebih terlibat aktif, menghidupkan kembali pengalaman personal, dan menumbuhkan rasa kebersamaan.

Penelitian dan pengabdian ini menggunakan dua kelompok intervensi musik, yakni **hymns** dan **folksongs**, yang diberikan kepada lansia dengan demensia. Evaluasi dilakukan melalui **pre-test** dan **post-test** dengan tiga instrumen utama. Pertama, **DASS-42** untuk menilai tingkat depresi, kecemasan, dan stres, dengan skor tinggi menunjukkan gangguan psikologis yang lebih berat. Kedua, **MMSE (Mini Mental State Examination)** untuk menilai fungsi kognitif seperti orientasi, memori, perhatian, bahasa, dan kemampuan visuospasial, dengan skor maksimal 30 yang mengindikasikan fungsi normal. Ketiga, **MoCA (Montreal Cognitive**

Assessment) digunakan karena lebih sensitif dalam mendeteksi gangguan kognitif. Tes ini mencakup atensi, konsentrasi, eksekutif, memori, bahasa, visuospasial, abstraksi, dan orientasi, dengan skor maksimal 30; nilai ≥ 26 dianggap normal. Dengan kombinasi instrumen tersebut, penelitian mampu menilai perubahan psikologis dan kognitif lansia sebelum dan sesudah intervensi musik secara lebih menyeluruh.

Tinjauan Pustaka

Berbagai studi mendukung efektivitas terapi musik dalam meningkatkan kesehatan mental lansia dengan demensia. (Raglio et al., 2015) menemukan bahwa terapi musik mampu mengurangi gejala perilaku seperti agitasi dan depresi, sekaligus meningkatkan interaksi sosial. Sementara itu, penelitian (Vink et al., 2003) menegaskan bahwa musik dapat memperlambat penurunan kognitif pada penderita demensia dengan memberikan stimulasi sensorik yang bermakna. Selain itu, studi lokal oleh (Mellyana et al., 2023) juga menunjukkan bahwa terapi musik berbasis lagu-lagu tradisional Indonesia mampu meningkatkan semangat dan partisipasi sosial lansia di panti werdha.

Schwarz & Cottrell, membahas hubungan antara penuaan dan spiritualitas. Seiring bertambahnya usia, spiritualitas terbukti memberi kekuatan, kenyamanan, serta berperan penting dalam menjaga kesehatan psikologis dan sosial lansia. Walaupun penuaan memengaruhi tubuh dan pikiran, jiwa tetap kuat dan justru semakin penting (Schwarz & Cottrell, 2007). Karena itu, praktisi dianjurkan tidak hanya fokus pada kebutuhan fisik lansia, tetapi juga memelihara spiritualitas mereka. Dengan begitu, hubungan terapeutik dapat menjadi lebih bermakna sekaligus mendukung kesehatan secara menyeluruh. Dalam kajian yang mereka lakukan mereka menemukan bahwa spiritualitas memberi makna dan tujuan hidup bagi para partisipan, sejalan dengan pandangan bahwa aktivitas sehari-hari yang bermakna dapat menjadi ekspresi spiritualitas. Spiritualitas terbukti tidak hanya memberi motivasi dalam memilih aktivitas harian, tetapi juga menopang keterlibatan dalam pekerjaan yang bermakna. Lebih jauh, spiritualitas membantu partisipan menghadapi penyakit atau cedera dengan

cara yang sehat dan positif, memberikan kekuatan untuk menerima kondisi yang dialami. Hal ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa spiritualitas dapat menjadi sarana refleksi, memberi makna pada pengalaman sulit, dan meningkatkan kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan hidup, termasuk penyakit kronis.

Dari perspektif ilmu komunikasi, musik dapat dipandang sebagai medium simbolik yang memperkuat komunikasi interpersonal maupun kelompok. Musik menghadirkan *shared meaning* (makna bersama) yang memudahkan lansia untuk mengekspresikan emosi, membangun kedekatan, serta memfasilitasi dialog non-verbal dengan sesama maupun tenaga perawat (Denora, 2004) Interaksi melalui musik juga memperkuat rasa kebersamaan dan identitas sosial sehingga kualitas hidup lansia meningkat, baik dalam aspek psikologis maupun sosial. Dengan demikian, penerapan terapi musik di kedua panti werdha ini, bukan hanya relevan secara ilmiah, tetapi juga kontekstual dengan kebutuhan komunikasi dan budaya masyarakat Indonesia.

METODE

Metode yang digunakan dalam program ini adalah pendekatan **partisipatif**, di mana lansia tidak hanya menjadi objek terapi, melainkan subjek aktif dalam proses kegiatan. Proses mendengarkan musik Hymns dan Folksong, yang membuat para lansia ikut bernyanyi, berdiskusi, dan bernostalgia diharapkan tidak hanya merangsang fungsi kognitif, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial mereka. (Bergold & Thomas, 2012) melihat riset partisipatif sebagai sebuah **pendekatan metodologis yang dinamis dan terus bergerak** (*a methodological approach in motion*). Mereka menekankan bahwa riset partisipatif bukan sekadar teknik pengumpulan data, melainkan sebuah proses kolaboratif yang melibatkan peneliti dan partisipan dalam seluruh tahapan penelitian. Inti dari pendekatan ini adalah **kesetaraan** dalam hubungan peneliti dan masyarakat, di mana pengalaman, pengetahuan, serta perspektif partisipan diakui sebagai sumber pengetahuan yang sah. Dengan cara ini, penelitian tidak hanya menghasilkan temuan akademis, tetapi juga

memberdayakan partisipan untuk memahami dan mengatasi persoalan mereka sendiri.

Dengan demikian kegiatan ini juga akan memberi kontribusi pada upaya global dalam mendukung populasi lansia yang sehat, produktif, dan sejahtera. Dalam penelitian partisipatif (misalnya *Participatory Action Research / PAR*), peneliti tidak hanya menjadi pengamat pasif, tetapi ikut terlibat dalam kelompok yang diteliti. Menurut Cornwall & Jewkes riset partisipatif adalah **sebuah sikap dan pendekatan yang emansipatoris**, yang bertujuan memberdayakan masyarakat, mendorong pembelajaran bersama, serta menghasilkan perubahan sosial yang bermakna, bukan sekadar data akademik. Observasi digunakan untuk:

1. **Melihat langsung perilaku dan interaksi** – bagaimana peserta berkomunikasi, bekerja sama, atau merespons suatu intervensi.
2. **Menguji konsistensi data** – hasil wawancara atau diskusi bisa dikonfirmasi lewat pengamatan situasi sehari-hari.
3. **Merekam perubahan** – misalnya perubahan sikap, partisipasi, atau komunikasi setelah program/intervensi dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum, kegiatan bernyanyi lagu lagu rakyat (*folksongs*) dan hymns (*hymns*) tidak memberikan dampak buruk yang nyata terhadap

		PRE-TEST				
KELOMPOK	PARTISIPAN	DASS-42			MMSE	MOCA
		Depression	Anxiety	Stress		
HYMNS	R1	4	0	3	28	28
	R2	9	9	8	21	12
	R3	5	8	6	27	27
	R4	3	9	5	28	28
	R5	10	10	16	20	18
	R6	6	4	3	28	28
	R7	16	10	22	27	22
	R8	8	13	11	23	18
FOLKSONGS	R1	2	4	4	17	10
	R2	2	6	2	28	28
	R3	2	9	11	15	9
	R4	12	3	4	17	16
	R5	9	9	10	28	27
	R6	30	25	27	11	7
	R7	6	3	1	20	27
	R8	14	16	15	15	11

Gambar 1. Pre-Test

para partisipan. Pengukuran menggunakan alat ukur DASS 42, MMSE dan MOCA tidak dapat menjadi acuan keberhasilan kegiatan bernyanyi lagu folk songs dan hymns, namun lebih kepada perangkat asesmen untuk memastikan bahwa kegiatan tersebut tidak memberikan dampak negatif terhadap kesehatan kognitif dan emosional para partisipan. Bila dianalisis dari transkrip diskusi yang terjadi pada dua kelompok, maka didapati perbedaan konten diskusi pada kelompok hymns dan kelompok folksongs. Diskusi pada kelompok hymn terkesan lebih memiliki substansi dan lebih serius, sedangkan diskusi pada kelompok folksongs lebih terkesan seperti diskusi ringan. Kelompok hymns pada umumnya mendiskusikan tentang hal spiritualitas dan lebih banyak bernostalgia tentang suatu kejadian signifikan dalam kehidupan mereka. Kelompok hymns lebih banyak melakukan refleksi terhadap perjalanan hidup mereka dan kaitannya dengan keimanan dan kondisi hidup mereka sekarang. Diskusi yang terjadi, selain merupakan kesempatan untuk merefleksikan kehidupan mereka, juga adalah momen untuk para partisipan memaknai kehidupan mereka. Hal ini umum ditemukan pada lansia, dimana umumnya para lansia perlu untuk memaknai perjalanan kehidupan mereka, dan mengetahui bahwa hidup mereka telah memiliki tujuan (Schwarz & Cottrell, 2007). Selain itu, refleksi diri terkait spiritualitas diperlukan oleh para lansia yang mengetahui bahwa mereka berada di tahap terakhir kehidupan, untuk menciptakan rasa aman dan nyaman (Lowry, 2002) Di sisi lain, diskusi yang serius dan reflektif dalam sebuah kelompok juga dapat memicu cecok verbal atau ketidaksetujuan ringan antar partisipan. Namun hal-hal tersebut dapat diselesaikan dengan baik.

Untuk kelompok folksongs, diskusi yang terjadi lebih berkaitan dengan lirik-lirik lagu yang cenderung jenaka, atau merupakan perumpamaan, atau pantun. Sehingga konten diskusi pun menjadi ringan dan merupakan hal-hal sehari-hari. Diskusi yang ringan juga diperlukan oleh kelompok lansia, terutama candaan dikarenakan dapat menurunkan stres pada lansia, serta mengurangi resiko depresi dan kecemasan (Marziali et al., 2008) Secara umum pada kelompok folksongs, hampir tidak pernah terjadi cecok, dan bahkan seluruh peserta menunjukkan mood yang lebih ringan dan gembira.

Tergantung dari tujuan diadakannya sesi terapi musik, kedua jenis lagu baik itu hymns maupun folksongs memiliki manfaat yang berbeda. Akan lebih baik apabila pemilihan lagu tersebut disesuaikan dengan preferensi, kondisi dan kebutuhan klien, seperti layaknya sesi-sesi terapi musik pada umumnya.

Perubahan Psikologis (DASS-42: Depresi, Kecemasan, Stres)

1. **Kelompok Hymns:** rata-rata skor depresi, kecemasan, dan stres mengalami sedikit penurunan (Depresi 7,63 → 7,38; Kecemasan 7,88 → 6,25; Stres 9,25 → 8,25). Ini menunjukkan adanya perbaikan emosional, meski tidak terlalu besar.
2. **Kelompok Folksongs:** penurunan lebih signifikan (Depresi 9,63 → 7,63; Kecemasan 9,38 → 7,38; Stres 10,25 → 8,50). Artinya, musik folksongs lebih efektif dalam menurunkan gejala psikologis negatif.

Perubahan Kognitif (MMSE & MoCA)

3. **MMSE:** skor rata-rata kelompok Hymns relatif stabil (25,25 → 25,13), begitu juga kelompok Folksongs (18,88 → 18,88). Ini menandakan tidak ada penurunan fungsi kognitif yang berarti setelah intervensi.
4. **MoCA:** kelompok Hymns sedikit meningkat (22,13 → 22,25), sedangkan kelompok Folksongs sedikit menurun (16,88 → 16,50). Hal ini menunjukkan bahwa hymns lebih baik dalam menjaga atau meningkatkan fungsi kognitif dibanding folksongs.

Dengan kombinasi ketiga instrumen, terlihat bahwa **musik folksongs lebih kuat dalam menurunkan depresi, kecemasan, dan stres,**

KELOMPOK	PARTISIPAN	POST-TEST				
		DASS-42			MMSE	MOCA
		Depression	Anxiety	Stress		
HYMNS	R1	4	0	1	28	28
	R2	8	7	8	21	13
	R3	4	5	6	27	28
	R4	3	8	4	28	28
	R5	7	9	12	20	18
	R6	5	4	4	28	28
	R7	15	11	20	27	22
	R8	5	10	11	22	18
FOLKSONGS	R1	1	1	4	17	10
	R2	3	3	4	26	28
	R3	1	6	8	15	8
	R4	7	1	1	16	16
	R5	8	9	6	26	27
	R6	30	22	28	11	6
	R7	5	1	1	21	25
	R8	12	14	15	15	12

Gambar 2. Post-Test

sementara **musik hymns lebih efektif menjaga stabilitas fungsi kognitif**. Artinya, kedua jenis musik memiliki kontribusi berbeda: *folksongs untuk kesejahteraan emosional*, dan *hymns untuk* (Marziali et al., 2008)

Adapun dampaknya terhadap **kualitas komunikasi lansia** dengan pendamping, keluarga, dan pengunjung berdasarkan hasil perbedaan efek musik *folksongs* dan *hymns*: **Folksongs → Meningkatkan kesejahteraan emosional**: Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik *folksongs* berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan emosional lansia. Penurunan tingkat depresi, kecemasan, dan stres dapat membuat mereka menjadi lebih rileks, terbuka, dan ramah ketika diajak berkomunikasi. Hal ini dapat terlihat dalam berbagai interaksi sehari-hari. Biasanya, dengan para pendamping, lansia menjadi lebih kooperatif dalam menjalani perawatan, tidak mudah marah, dan cenderung mengikuti instruksi dengan lebih baik. Dalam konteks hubungan dengan keluarga, komunikasi berlangsung lebih hangat; lansia lebih sering tersenyum, lebih mau bercerita, dan hal ini menumbuhkan kedekatan emosional yang lebih kuat. Sementara itu, ketika berinteraksi dengan pengunjung, lansia terlihat lebih cair, tidak kaku ataupun tertutup, sehingga tercipta suasana sosial yang positif dan menyenangkan. Secara keseluruhan, terapi musik *folksongs* tidak hanya menenangkan kondisi psikologis lansia, tetapi juga memperkaya kualitas komunikasi mereka dengan orang-orang di sekitarnya.

Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa **musik hymns berperan dalam menjaga stabilitas fungsi kognitif lansia**. Dengan kemampuan kognitif yang lebih terjaga, lansia menjadi lebih mudah memahami percakapan, mengingat nama orang, serta mengikuti alur dialog dengan lebih baik.

Dalam interaksi sehari-hari, hal ini memberi dampak positif pada berbagai relasi. Bersama pendamping, lansia lebih mudah menerima dan menjalankan arahan, seperti saat makan atau minum obat, sehingga komunikasi menjadi lebih efektif dan efisien. Dengan keluarga, percakapan berlangsung lebih bermakna karena lansia masih mampu mengenali anggota keluarga, mengingat pengalaman bersama, dan memberikan respons

yang relevan. Sedangkan ketika berinteraksi dengan pengunjung, lansia tidak tampak kebingungan atau kehilangan arah dalam percakapan, sehingga kualitas komunikasi tetap terjaga.

Secara keseluruhan, terapi musik *hymns* membantu memperkuat daya kognitif lansia, yang pada akhirnya menjaga kelancaran dan kualitas interaksi sosial mereka.

Penelitian partisipatif sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat ini, menemukan bahwa musik *hymns* dan *folksongs* memberikan dampak berbeda pada lansia dengan demensia, terutama dalam aspek psikologis, kognitif, dan komunikasi. Dari sisi psikologis, hasil pengukuran DASS-42 menunjukkan bahwa *folksongs* lebih efektif dalam menurunkan gejala depresi, kecemasan, dan stres. Temuan ini sejalan dengan pandangan (Denora, 2004) yang menekankan bahwa musik berfungsi dapat dipahami sebagai mekanisme atau sarana yang digunakan individu untuk mengendalikan emosi, mengelola suasana hati, memotivasi diri, serta membentuk pemahaman tentang dirinya sendiri. Dengan kata lain, ini adalah alat atau praktik yang membantu seseorang menata aspek psikologis dan identitas dirinya. Lagu rakyat yang ringan dan jenaka terbukti menjadi media regulasi emosi yang efektif, membawa lansia pada pengalaman yang lebih positif, rileks, serta penuh keakraban sosial. Sementara itu, *hymns* juga berkontribusi pada ketenangan psikologis meskipun penurunannya tidak sebesar *folksongs*. Namun, bagi sebagian lansia, *hymns* menghadirkan ruang refleksi spiritual yang mendalam, memberikan rasa damai dan terhubung dengan makna hidup yang lebih transendental. Seperti yang ditegaskan (DeNora T, 2000) "*music may provide a framework for experiencing oneself, one's emotions, and one's situation in ways that can be deeply meaningful*" (p. 83).

Dari aspek kognitif yang diukur melalui MMSE dan MoCA, *hymns* lebih unggul dalam menjaga dan mempertahankan fungsi kognitif lansia. Aktivitas menyanyi serta merenungkan lirik *hymns* membantu mengakses memori jangka panjang. (DeNora, 2016) menyebut musik sebagai *mnemonic resource*, yakni "*music serves as a resource for remembering and for the reconstruction of identity in the face of cognitive*

decline” (p. 68). Dengan demikian, hymns membantu lansia menata kembali ingatan sekaligus memperkuat identitas diri di tengah keterbatasan kognitif. Sebaliknya, folksongs tidak memberikan peningkatan kognitif yang berarti, namun tetap berperan sebagai pemicu suasana emosional positif. Dalam perspektif (DeNora T, 2000) musik seperti ini dapat dipahami sebagai bentuk *situated practice*, karena “*musical practices are embedded in the routines of daily life and help sustain social interaction*” (p. 23).

Pandangan DeNora tentang musik dan komunikasi menempatkan musik bukan sekadar sebagai pesan dengan makna tetap, tetapi sebagai sarana komunikasi yang bekerja melalui **penggunaan praktis dan konteks sosial**. Dalam (DeNora, 2016) ia mengembangkan perspektif ekologi, yakni melihat bagaimana aktor menata ruang musikal dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung kesejahteraan dan relasi sosial. Musik, dengan demikian, dipahami sebagai **medium praktis**: bukan sesuatu yang secara otomatis memancarkan efek, melainkan sumber daya (*resource*) yang dimanfaatkan individu untuk mengatur suasana hati, menandai batas antara ruang publik dan privat, serta membangun rutinitas keseharian.

Efek musik, menurut DeNora, selalu bergantung pada **interaksi manusia dengan musik dalam situasi konkret**. Karena itu, analisis musik harus berangkat dari praktik penggunaan nyata, bukan dari sifat musik itu sendiri. Konsep kunci yang ia tawarkan antara lain **affordance**, yaitu kemampuan musik untuk “menawarkan” kemungkinan tindakan tertentu, misalnya mendorong orang berolahraga atau memunculkan kenangan. Musik juga berfungsi sebagai *technology of the self*, yaitu teknik pengelolaan diri yang dipakai individu untuk membentuk emosi, identitas, dan kapasitas bertindak. Selain itu, gagasan *musical asylums* menjelaskan bagaimana ruang atau momen musikal (seperti mobil, klub, atau sesi komunitas) menjadi “tempat perlindungan” yang memberi jarak dari tuntutan sosial sehari-hari, sehingga musik berperan sebagai medium komunikasi kesejahteraan. Lebih jauh, DeNora juga melihat bagaimana kehidupan sosial sering kali “dimusikalisasi”: ritme, timing, dan respons

antarindividu dalam interaksi sosial terstruktur secara musikal, menjadikan musik bagian integral dari cara orang berkomunikasi.

Secara teoretis, DeNora memadukan **sosiologi praktik, ekologi sosial, dan teori komunikasi situasional**. Ia menolak model komunikasi transmisi yang kaku, dan lebih menekankan praktik serta konteks konkret. Dengan memanfaatkan idiom Goffman tentang interaksi simbolik dan teori performatif, ia memandang musik sebagai bagian dari pengaturan peran dan penampilan diri yang komunikatif. Perspektif ekologi yang digunakannya menekankan bahwa musik berfungsi komunikatif karena keterhubungan antara orang, benda, ruang, dan teknologi. Pada akhirnya, melalui teori affordance, DeNora menegaskan bahwa musik menyediakan kemungkinan tindakan dan makna baru yang lahir dari praktik penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari.

Pada aspek komunikasi, folksongs terbukti mendorong keterbukaan dan keceriaan dalam interaksi. Lansia lebih mudah bercanda, berinteraksi, dan menunjukkan sikap kooperatif dalam aktivitas sehari-hari. Hal ini memperkuat pandangan DeNora bahwa musik dapat berfungsi sebagai *affordance sosial*, di mana “*music provides affordances for social bonding and interaction, enabling people to connect with others in meaningful ways*” (DeNora, 2016 p. 112). Sementara itu, hymns memberikan kontribusi berbeda dengan menjaga komunikasi yang lebih bermakna melalui daya kognitif yang tetap terjaga. Lansia lebih mampu memahami percakapan, mengingat informasi, serta mengikuti alur dialog, sehingga interaksi dengan pendamping maupun keluarga berlangsung efektif dan bernilai emosional.

KESIMPULAN

Penelitian dan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa musik hymns dan folksongs memberikan efek berbeda namun saling melengkapi bagi lansia dengan demensia.

1. Aspek psikologis: Musik folksongs lebih efektif dalam menurunkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres (berdasarkan DASS-

- 42). Lagu-lagu yang ringan, jenaka, dan familiar menciptakan suasana emosional yang positif, membuat lansia lebih rileks, ceria, dan mudah berinteraksi dengan orang lain.
2. Aspek kognitif: Musik hymns berperan lebih signifikan dalam menjaga dan meningkatkan fungsi kognitif (berdasarkan MMSE dan MoCA). Aktivitas bernyanyi dan refleksi melalui lirik hymns membantu lansia mengakses memori jangka panjang dan memperkuat identitas diri di tengah penurunan kognitif.
 3. Aspek komunikasi: Folksongs mendorong keterbukaan, kehangatan, dan suasana interaksi yang cair, sedangkan hymns menjaga percakapan yang lebih bermakna, penuh refleksi, dan terhubung dengan spiritualitas. Dengan demikian, kedua jenis musik mendukung komunikasi lansia, baik dalam konteks rekreatif maupun reflektif.
 4. Kerangka teoretis: Temuan ini memperkuat pandangan DeNora bahwa musik berfungsi sebagai *technology of the self* dan *affordance sosial*, di mana musik bukan hanya pesan statis, melainkan sumber daya praktis yang dipakai individu untuk mengatur emosi, mengakses memori, serta memperkuat ikatan sosial.

Secara keseluruhan, terapi musik terbukti menjadi intervensi non-farmakologis yang efektif, sesuai dengan tujuan SDGs poin 3 (Good Health and Well-being) dan poin 10 (Reduced Inequalities), khususnya dalam mendukung kesejahteraan lansia kelompok rentan.

Penelitian dan PKM ini merekomendasikan agar **panti werdha** mengintegrasikan terapi musik secara rutin, melatih caregiver untuk memfasilitasi sesi sederhana, serta menyediakan *music corner* dengan lagu-lagu familiar. **Keluarga lansia** dianjurkan menggunakan musik bermakna saat berkunjung dan menyiapkan playlist personal untuk mendukung kesejahteraan emosional lansia. Bagi **pemerhati kebijakan**, terapi musik dapat dipertimbangkan sebagai intervensi non-farmakologis yang berbasis kearifan lokal. Sementara itu, **penelitian selanjutnya** perlu melibatkan partisipan lebih luas,

menggunakan metode longitudinal, serta mengeksplorasi kombinasi dengan terapi ekspresif lain.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim Peneliti & Pengabdian Kepada Masyarakat kolaborasi Prodi Ilmu Komunikasi dan Fakultas Musik UPH menyampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada **Panti Werdha Kasih Ayah Bunda** yang beralamat di Jl. Ternate Raya, Perumnas III, Bencongan Indah, Kec. Karawaci, Kabupaten Tangerang, Banten 15114, serta **Panti Werdha Beth Shalom** yang beralamat di Gang Mushola Nurul Amal, Jl. Ciater Rw. Mekar Jaya No.14, RT.002/RW.001, Rawa Mekar Jaya, Kecamatan Serpong, Kota Tangerang Selatan, Banten 15310.

Kesediaan kedua panti dalam memberikan kesempatan kepada tim untuk melaksanakan kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat merupakan dukungan yang sangat berharga. Partisipasi, keterbukaan, dan kerjasama yang diberikan tidak hanya mempermudah proses pelaksanaan kegiatan, tetapi juga memperkaya hasil penelitian dan memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta praktik pengabdian yang bermanfaat bagi masyarakat luas.

REFERENSI

- Bergold, J., & Thomas, S. (2012). Participatory Research Methods: A Methodological Approach in Motion. *FQS (Forum Qualitative Social Research)*, 13.
- Brotons, M., & Koger, S. M. (2000). The Impact of Music Therapy on Language Functioning in Dementia. *Journal of Music Therapy*, 37(3), 183–195. <https://doi.org/10.1093/jmt/37.3.183>
- DeNora T. (2000). *Music In Everyday Life*. Cambridge University Press.
- Denora, T. (2004). *Music In The Everyday Life*. Cambridge University.

- DeNora, T. (2016). *Music Asylums: Wellbeing Through Music in Everyday Life*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315596730>
- Fleming, R., Zeisel John, & B Arch, B. K. (2020). *World Alzheimer Report 2020: Design, dignity, dementia: Dementia-related design and the built environment* (Vol. 1). Alzheimer's Disease International. chrome-extension://efaidnbmnnpbcajpcgglefindmka/j/https://www.alzint.org/u/WorldAlzheimerReport2020Vol1.pdf
- Koelsch, S. (2014). Brain correlates of music-evoked emotions. *Nature Reviews Neuroscience*, 15(3), 170–180. <https://doi.org/10.1038/nrn3666>
- Kurnianingrum, P. T. (2024, September). *Pentingnya Program Pensiun Bagi Lansia*. Pusat Analisis Keparlemenan Badan Keahlian Setjen DPR RI. chrome-extension://efaidnbmnnpbcajpcgglefindmka/j/https://berkas.dpr.go.id/pusaka/files/isu_sepekan/Isu%20Sepekan---I-PUSLIT-Juni-2024-214.pdf
- Lowry, L. W. (2002). Exploring the Meaning of Spirituality with Aging Adults in Appalachia. *Journal of Holistic Nursing*, 20(4), 388–402. <https://doi.org/10.1177/089801002237594>
- Marziali, E., McDonald, L., & Donahue, P. (2008). The role of coping humor in the physical and mental health of older adults. *Aging & Mental Health*, 12(6), 713–718. <https://doi.org/10.1080/13607860802154374>
- Mellyana, A., Kurniawan, E. A., & Yanti, L. (2023). Pengaruh Terapi Musik Gamelan Langgam Jawa terhadap Tingkat Stress pada Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sudagaran Kabupaten Banyumas. *JKSI (Jurnal Keperawatan Suaka Insan)*, 3.
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik* (3rd ed.). EGC.
- Prince, M. et. al. (2015). *World Alzheimer Report 2015: The global impact of dementia*. Alzheimer's Disease International. <https://www.alzint.org/u/WorldAlzheimerReport2015.pdf>
- Alzheimer's Disease International. https://www.researchgate.net/publication/281555306_World_Alzheimer_Report_2015_The_Global_Impact_of_Dementia_An_Analysis_of_Prevalence_Incidence_Cost_and_Trends
- Putri, M., & Arlis, I. (2024). Penyuluhan Kesehatan Usia Lanjut pada Lansia di RT 02 Desa Air Jernih Kecamatan Rengat Barat kabupaten Indragiri Hulu. *Jurnal Manusia Pendidikan*, 4. <https://jahe.or.id/index.php/jahe/article/view/513#:~:text=Selain%20di%20Indonesia%20sendiri%20pada,menjadi%2090%25%20mengenai%20kesehatan%20lansia>.
- Raglio, A., Bellandi, D., Baiardi, P., Gianotti, M., Ubezio, M. C., Zanacchi, E., Granieri, E., Imbriani, M., & Stramba-Badiale, M. (2015). Effect of Active Music Therapy and Individualized Listening to Music on Dementia: A Multicenter Randomized Controlled Trial. *Journal of the American Geriatrics Society*, 63(8), 1534–1539. <https://doi.org/10.1111/jgs.13558>
- Särkämö, T., Tervaniemi, M., Laitinen, S., Numminen, A., Kurki, M., Johnson, J. K., & Rantanen, P. (2014). Cognitive, Emotional, and Social Benefits of Regular Musical Activities in Early Dementia: Randomized Controlled Study. *The Gerontologist*, 54(4), 634–650. <https://doi.org/10.1093/geront/gnt100>
- Schwarz, L., & Cottrell, R. P. F. (2007). The Value of Spirituality as Perceived by Elders in Long-Term Care. *Physical & Occupational Therapy In Geriatrics*, 26(1), 43–62. https://doi.org/10.1080/J148v26n01_04
- Vink, A. C., Bruinsma, M. S., & Scholten, R. J. (2003). Music therapy for people with dementia. In A. C. Vink (Ed.), *Cochrane Database of Systematic Reviews*. John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003477.pub2>

WHO. (2017, December). *Global action plan on the public health response to dementia 2017 - 2025*. World Health Organization.

WHO. (2024, November 1). *Ageing and health*. World Health Organization (WHO). <https://www.who.int/news-room/fact->

[sheets/detail/ageing-and-health#:~:text=By%202030%2C%201%20in%206,will%20double%20\(2.1%20billion\).](#)