

PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA MELALUI AKTIVITAS PADUAN SUARA DI GEREJA

Endang Ismudiati

Dosen tetap Jurusan Musik, FSP ISI Yogyakarta. HP: 081568561510

Abstract

The activity relationship between choir practices and the improvement of elderly's life quality expresses new understanding in art assessment. Musical experiences that has given a meaning in, and evoke the spirit of the elderly life, also contributes to their personal happiness. Choirs of the elderly that mostly found in Yogyakarta churches has generally contributed to the elderly's god quality of life. This study has been based on case study approach by applying Felce & Perry's theory (1996) concerning the current quality of life refers to the objective and subjective evaluation. The objective evaluation related to aspects of physical, material, social, and emotional while the subjective evaluation related to the personal satisfaction associated with the condition. This study concluded that choir activities done by the elderly can give positive contribution to the quality of life improvement. Based on thid finding, suggests that private as well as public institutions who carry out the elderly ctivities or nursing home to consider choir to be one of their service programs.

Keywords: Choir, Quality of life, elderly

Abstrak

Hubungan aktivitas di antara pelatihan koor dan peningkatan kualitas hidup lansia mengekspresikan pemahaman baru dalam pengkajian seni. Pengalaman-pengalaman musical yang telah memberikan suatu arti baru dalam, dan mendorong semasngat kehidupan lansia, juga memberikan kontribusi terhadap kebahagiaan personal mereka. Paduan suara lansia yang banyak dijumpai di gereja-gereja Yogyakarta secara umum telah memberikan kontribusi terhadap kualitas lansia yang bagus. Studi ini didasarkan atas studi kasus dengan menerapkan teori Felce dan Perry (1996) tentang kualitas atas acuan evaluasi objektif dan subjektif. Studi ini menyimpulkan bahwa aktivitas koor yang dilakukan oleh lansia dapat memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan kualitas hidup. Atas dasar temuan dari penelitian ini disarankan agar institusi-institusi swasta maupun pemerintah yang bertanggung jawab terhadap perawatan lansia mempertimbangkan paduan suara sebagai salah satu program pelayanannya.

Kata Kunci: Koor, kualitas hidup, lansia

Pendahuluan

Kehidupan lanjut usia pada umumnya digambarkan sebagai orang yang sulit, karena menurunnya berbagai fungsi fisik dan mental merupakan penyebab mengapa lansia mengalami perubahan kepribadian. Sementara itu masih ada anggapan di masyarakat bahwa lansia adalah orang yang tidak berguna, merepotkan dan menjadi beban bagi orang lain. Akan tetapi berkat kemajuan teknologi di antaranya dalam bidang pendidikan, kesehatan, komunikasi, pelayanan gizi dan lain sebagainya, telah menghasilkan kondisi sosial masyarakat dewasa ini semakin membaik serta membawa dampak meningkatnya usia harapan hidup. Bagi lansia yang mendapatkan usia lebih panjang dan masih dapat menikmati kesehatan yang lebih baik memiliki kebebasan untuk melakukan aktivitas dalam waktu luangnya. Sehingga saat ini dapat dijumpai lansia yang tampak aktif dan bergairah mengikuti berbagai aktivitas seperti olah raga, kesenian, pelayanan keagamaan, paduan suara merupakan salah satu bidang kegiatan yang marak disukai oleh lansia.

Di Daerah Istimewa Yogyakarta aktivitas paduan suara lansia dapat ditemui di berbagai gereja Protestan, di antaranya di Gereja Kristen Jawa (GKJ) Gondokusuman bernama Paduan Suara Adi Yukso, GKJ Ambarukmo bernama Paduan Suara Bapa Biyung, GKJ Mergangsan bernama Paduan Suara Lansia, GKJ Samirono Baru bernama Paduan

Suara Lansia, GKJ Miliran bernama Brayat Kinasih, di gereja HKBP bernama Ina Hanne, GKI Ngupasan bernama Paduan Suara Syalom, GKI Gejayan bernama Elsa, Sedangkan paduan suara umat Islam di Yogyakarta bernama Primavista Kusuma. Kegemaran aktivitas paduan suara tersebut dapat dikatakan untuk memanfaatkan kesempatan terakhir dan menikmati bakat di masa lalu atau melakukan aktivitas musik yang mungkin belum sempat mereka lakukan ketika masih muda.

Aktivitas paduan suara yang diikuti para lansia mengarah pada konsep kualitas hidup yang telah dikonseptualisasikan dalam berbagai cara yaitu sebuah ekspresi dari “bagaimana hidup yang baik” bagi perorangan maupun kelompok orang. Persoalan ini berangkat dari kecenderungan manusia yang ingin selalu memiliki kualitas hidup yang baik, dan kecenderungan manusia yang senang melakukan aktivitas musik, baik mendengar atau bermain musik dalam kehidupan sehari-hari.

Djohan (2008:35) mengatakan bahwa, perasan manusia terikat dengan musik karena memiliki konsistensi dan lingkungan yang sama dalam merespon musik. Sebab respon terhadap musik terjadi dari proses kognitif yang menyertakan emosi dalam ujud prilakunya.

Demikian juga Merriam (1964: 15) menyatakan fungsi dan kegunaan musik sama pentingnya dengan aspek-aspek lainnya dari kebudayaan dan untuk memahami cara berfikir

masyarakat. Lebih jauh dikatakannya, bahwa musik saling berhubungan dengan bagian-bagian lainnya dari kebudayaan, musik dapat membentuk dan memperkuat serta menyalurkan perilaku sosial, politik, ekonomi, linguistic, agama, dan lain-lain.

Keterkaitan antara aktivitas paduan suara dan peningkatan kualitas hidup lansia adalah tentang konsep kualitas hidup yang merupakan tujuan akhir dari hidup manusia yaitu kesejahteraan dan kebahagiaan hidup. Untuk mencapai kualitas hidup yang baik memang meliputi berbagai aspek kehidupan. Namun musik dalam bentuk paduan suara adalah salah satu dimensi lain dari kualitas hidup. Sebab aktivitas paduan suara tidak hanya belajar menyanyi bersama, tetapi secara sosial terjadi komunikasi yang intim antara anggota paduan suara dan pemimpin paduan suara. Musik juga mengandung kumpulan yang sistematis dan teratur dari berbagai komponen suara, irama, melodi, harmoni yang dapat dinikmati dan merupakan bentuk seni yang dapat diekspresikan. Secara psikologis menyanyi bersama dapat menumbuhkan kepuasan, rasa bahagia, dan perasaan sejahtera. Aktivitas paduan suara dapat menumbuhkan semangat hidup bagi lansia, sehingga para anggotanya selalu rajin dating berlatih dan selalu terjadi interaksi dalam kelompok.

Paduan suara lansia yang ada di gereja nampaknya memiliki peran pendukung dalam membentuk kua-

litas hidup lansia. Karena aktivitas paduan suara yang menyuarakan pujian pada Tuhan dapat mendorong emosi positif dan keimanan kepada Tuhan, sehingga dalam aspek religious memiliki dampak yang positif bagi lansia terutam persiapannya di akhir kehidupan.

1. Ekspresi Emosi dalam Aktivitas Musik

Musik adalah salah satu hasil budaya manusia yang selalu mengalami perkembangan sesuai dengan zamannya. Musik demikian dekat dengan kehidupan manusia. Dalam masyarakat etnomusikologis musik memiliki fungsi yang hampir eksklusif. Menurut Frith (2003:981), secara sosial musik digunakan dalam permainan dan menari, untuk mengatur kerja dan perang, dalam upacara-upacara ritual, untuk menandai saat-saat kelahiran, perkawinan dan kematian, untuk upacara-upacara panen, dan untuk mengartikulasikan agama. Sedangkan Hallam (dalam Frith, 2003) dalam penelitiannya terfokus pada penggunaan musik untuk terapi dan perawatan medis, untuk meningkatkan kemampuan belajar anak-anak, untuk mempengaruhi perilaku individu. Selanjutnya dikatakan pula bahwa musik dapat mempromosikan relaksasi, mengurangi kecemasan dan rasa sakit, dan meningkatkan kualitas hidup orang-orang yang berada di luar bantuan medis. Dalam kehidupan sehari-hari orang dapat menggunakan musik untuk mema-

nipulasi suasana hati mereka, Meringankan tugas yang membosankan, dan menciptakan lingkungan yang sesuai untuk kegiatan sosial (Frith, 2003: 98-99).

Dalam konteks paduan suara, musik memberikan kesempatan individu dalam kelompok untuk mengekspresikan komposisi musikal. Namun dalam paduan suara gereja, nyanyian yang dibawakan bercirikan Kristiani, yaitu menempatkan paduan suara dalam peribadatan, sehingga paduan suara gereja memiliki fungsi untuk memuji nama Tuhan yang isi bisa menyampaikan kesaksian, doa, pengucapan syukur dan penyembahan. Oleh sebab itu paduan suara dalam gereja memiliki posisi yang tetap dalam liturgy, penempatannya tidak pada saat pemberitaan firman, tetapi mendukung atau mempertegas pemberitaan firman Tuhan.

2. Usia Lanjut

Proses menua pada manusia merupakan suatu peristiwa alamiah yang tidak terhindarkan. Banyak yang tidak tahu persis kapan mulai mengalami usia tua. Menurut Hurlock (1980: 380), seorang akan menjadi semakin tua pada usia lima puluhan tahun atau tidak sampai usia enam puluhan tergantung kemunduran fisiknya. Lebih lanjut dikatakan, usia tua dalam tahap akhir kehidupan sering dibagi dua fase yaitu usia lanjut dini berkisar antara usia enam puluh hingga tujuh puluh tahun, dan usia lanjut mulai usia tujuh puluh tahun hingga akhir kehidupan seseorang

Menurut pendapat para ilmuwan sosial yang mengkhususkan diri mempelajari penuaan merujuk pada tiga kelompok lansia yaitu :

- a. Lansia muda (Young old) antara usia 65 tahun hingga 74 tahun
- b. Lansia tua (Old old) usia 75 tahun hingga 84 tahun
- c. Lansia tertua (Oldest old) usia 85 tahun ke atas

Secara kronologis pada usia 65 tahun hingga 74 tahun biasanya masih aktif, vital dan bugar. Sedangkan usia 85 tahun ke atas cenderung lebih lemah dan tidak bugar, serta mengalami kesulitan dalam mengelola aktivitas keseharian bahkan selalu membutuhkan pertolongan orang lain (Papalia *et. al.* 2008 : 845)

3. Ciri-ciri Usia Lanjut

Usia lanjut yang ditandai dengan perubahan fisik dan mental (psikologis) cenderung mengarah pada penyesuaian yang buruk dari pada yang baik. Penyebab kemunduran fisik bisa terjadi karena perubahan pada sel-sel tubuh bukan karena penyakit tetapi karena proses menua. Kemunduran fisik dapat mempengaruhi perubahan-perubahan dalam kemampuan motorik yang meliputi menurunnya kekuatan dan tenaga, menurunnya kekerasan otot, kekuatan pada sendi, gemeteran pada tangan dan rahang bagian bawah. Sedangkan penyebab psikologis karena tidak senang pada diri sendiri, pada orang lain, pekerjaan, dan kehidupan pada umumnya. Alasan mengapa terjadi demikian, karena

lansia sering mendapat perlakuan sosial yang kurang menyenangkan, semakin kehilangan peran/ status karena kegiatan sosial didominasi oleh kaum muda. Oleh sebab itu lansia sering dianggap berguna dan tidak diperlukan lagi. Keinginan untuk menjadi muda kembali sangat pada usia lanjut. Bila tanda-tanda telah mulai tampak, mereka berusaha menyembunyikan atau menyamarkan tanda-tanda penuaan fisik dengan mengenakan dandanan yang biasa dipakai orang muda atau berpura-pura seenerjik orang muda, atau pergi ke salon kecantikan untuk memperoleh daya tarik seperti waktu muda dulu. Ini merupakan cara mereka untuk menutupi kenyataan dan membuat ilusi bahwa mereka belum lanjut usia (Hurlock, 1980:385).

Berkaitan dengan perubahan fisik dan mental yang terjadi pada lansia, perubahan minat dan keinginan dianggap sebagai hal yang penting untuk menentukan kebahagiaan atau tidak kebahagiaan. Lansia yang masih aktif berkegiatan akan memperoleh kepuasan yang lebih baik dibanding lansia yang menghentikan kegiatannya. Menurut Hurlock (1980:393), tipe keinginan orang berusia lanjut pada umumnya adalah minat rekreasi budaya manusia, kegiatan sosial, kegiatan bersifat keagamaan.

4. Kualitas Hidup

Kualitas hidup dewasa ini mendapat perhatian cukup signifikan di bidang kesehatan dan pelayanan

manusia secara internasional. Perhatian ini merupakan bagian dari kepentingan umum dalam kualitas berbagai layanan, kualitas yang dihasilkan dari layanan, serta mengoptimalkan kualitas dalam kehidupan individu-individu. (Brown *et. al.* 1996:3)

Minat terhadap kualitas hidup muncul pada kebutuhan dan keinginan pribadi individu dalam pelayanan kesehatan dan pelayanan sosial yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kehidupan manusia dan cara-cara mereka hidup. Namun kualitas hidup tidak dapat didefinisikan secara pasti, karena ada berbagai macam pendapat dalam mendefinisikan tentang kualitas hidup tergantung dari bidang atau wilayah yang mereka teliti, sehingga cukup sulit mendefinisikan secara umum.

Menurut Bowling (1991:151), kualitas hidup dapat meminjam konsep-konsep yang berkaitan dengan kepuasan hidup, kebahagiaan, moral, dan kesejahteraan yang merupakan konsep-konsep global menuju pada keidupan secara keseluruhan. Namun konsep kualitas hidup dalam konteks kesehatan yang ditawarkan oleh WHO (World Health Organization) meliputi sembilan aspek yang terdiri dari: 1. Pertumbuhan personal (personal growth); 2. Waktu luang (leisure); 3. Aktivitas (practical); 4. Ekologis (ecological); 5. Komunitas (community); 6. Sosial (social); 7. Fisik (physical); 8. Psikologis (psycho-

logical); 9. Spritual. Konsep dari WHO dianggap terlalu luas, maka Rebecca Renwick dan Ivan Brown menentukan hubungan kualitas hidup dengan kesehatan adalah tiga dari Sembilan aspek yang ditawarkan oleh WHO yaitu aspek fisik, psikologis, dan sosial.

Menurut Dennis (1996:290), kualitas hidup lansia memiliki potensi yang sangat besar untuk mengoptimalkan proses penuaan dan meningkatkan status kesehatan orang dewasa yang lebih tua. Isu-isu kualitas hidup yang tampak dalam alasan :

- a. Kualitas hidup mungkin merupakan determinasi dari suatu bentuk yang dibutuhkan untuk penuaan individu tertentu
- b. Peningkatan kualitas hidup mungkin merupakan tujuan yang diinginkan dari suatu kegiatan
- c. Kualitas hidup dapat berfungsi sebagai indikator kebutuhan
- d. Kualitas hidup yang memberikan fokus untuk peran lingkungan dalam promosi kesehatan

Menurut Lawton (Dennis, 1996: 291), kriteria kualitas hidup harus mencakup evaluasi objektif dan subjektif, yaitu mempertimbangkan fungsi dan gejala fisik, emosi dan perilaku, fungsi kognitif, fungsi sosial, dan adanya jaringan yang mendukung seperti kepuasan hidup, persepsi kesehatan, status ekonomi, kemampuan untuk mengejar kepentingan rekreasi, fungsi seksual, energy dan vitalitas.

Oleh karena definisi kualitas hidup sangat beragam dari para ahli, maka berkaitan dengan penelitian peningkatan kualitas hidup lansia melalui aktivitas paduan suara, definisi kualitas hidup diambil dari pendapat David Felce dan Jonathan Perry.

Menurut pendapat David Felce dan Jonathan Perry (1996: 52-54), kualitas hidup saat ini didefinisikan sebagai keseluruhan kesejahteraan secara umum dari domain kehidupan yang terdiri dari evaluasi objektif dan evaluasi subjektif. Pada evaluasi objektif, kualitas hidup meliputi aspek fisik, materi, sosial, dan emosional yang mengarah pada gambaran kondisi kehidupan dalam komunitasnya, seperti kesehatan, pendapatan, ekonomi, kualitas perumahan, aktivitas, peran sosial, dan sebagainya. Sedangkan evaluasi subjektif mencakup kepuasan pribadi yang berkaitan dengan kondisi kehidupan tersebut, lebih lanjut dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Kesejahteraan fisik berkaitan dengan masalah kesehatan, keselamatan pribadi, hubungan, dan mobilitas.
- b. Kesejahteraan keuangan berkaitan dengan aspek pendapatan, berbagai kualitas lingkungan, transportasi, dan keamanan
- c. Kesejahteraan sosial berkaitan dengan dua dimensi utama yaitu:
 - 1) Kualitas dan keluasan hubungan interpersonal dalam kehidupan rumah tangga, dengan keluarga dan kerabat,

- dan dengan teman atau kenalan
- 2) Keterlibatan masyarakat misalnya pengembangan yang berkaitan dengan keterampilan dan pendidikan
- d. Kesejahteraan emosional terkait dengan efek kepuasan, stress dan keadaan mental, harga diri, status dan rasa hormat, kepercayaan agama dan seksualitas.

Kebahagiaan Subjektif adalah evaluasi atas kehidupan seseorang dari segi kepuasan – tergantung pada tingkat kemakmuran, namun aspek material dari lingkungan sosial tidak selalu berpengaruh besar terhadap kebahagiaan subjektif. Karena kebahagiaan subjektif juga dapat bergantung pada pengalaman seseorang yang dirasakan atau diciptakan untuk diri sendiri ketimbang harta yang dimiliki.

Pembahasan

Setelah melalui hasil observasi, wawancara, dan *Focus Group Discussion* (FGD), maka dapat diperoleh faktor-faktor yang mempengaruhi lansia dalam mengikuti aktivitas paduan suara gereja. Faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut:

1. Faktor Psikologis

Secara psikologis lansia yang mengikuti aktivitas paduan suara mendapat kepuasan dan kebahagiaan setelah menyanyi. Demikian juga memiliki semangat hidup yang meningkat karena tidak kesepian. Dalam konteks paduan suara, musik memberikan kesempatan individu

dalam kelompok untuk mengekspresikan komposisi musikal tersebut. Aktivitas musik memberikan hiburan dan rekreasi yang dibutuhkan oleh para lansia. Bahkan aktivitas musikal tersebut memberikan pengalaman dalam mengorganisasikan diri, mempengaruhi sikap dan perhatian seseorang. Individu berusaha memperoleh pengalaman yang positif, karena musik menyediakan kesempatan untuk ekspresi diri dan peningkatan kerampilan baru yang memperkaya kemampuan diri yaitu berkaitan dengan kognitif, seperti membaca notasi musikal dan menghafal syair lagu.

Melalui aktivitas musik secara fisik tidak tampak lelah karena bahagia, bahkan meningkat semangat hidup para lansia walaupun mereka memiliki masalah dengan kesehatan dan mental, mereka juga menjaga penampilan agar selalu kelihatan menarik dan rapi. Kondisi ini dapat ditunjukkan ketika dalam pelayanan gereja mereka tampak rapi dengan menggunakan seragam sebagai lambang kesatuan dalam kelompok.

2. Faktor Religius

Motivasi yang kuat mendasari lansia ikut paduan suara, walaupun sebagian setuju bahwa mereka mengikuti aktivitas paduan suara karena menggunakan waktu luang, melalui aktivitas paduan suara mereka juga memperoleh pengalaman yaitu menambah pengetahuan dengan mempelajari lagu-lagu baru. Motivasi memuliakan Tuhan menambah rasa

keimanan, oleh sebab itu mereka tetap mempertahankan mengikuti aktivitas paduan suara gereja dengan datang secara kontinyu latihan dan tampil dalam pelayanan gereja. Selain itu mereka juga merasa terhibur jika dapat menyanyikan lagu yang dilatih dengan baik. Musik juga memberikan rasa identitas diri dengan mengambil bagian secara pribadi dengan masuk dalam suatu pelayanan kepada Tuhan yang diyakini sebagai tujuan penting dalam iman Kristiani. Terlebih bagi lansia penting untuk membangun atau mempertahankan kualitas mentalnya agar dapat terus berhubungan dengan Tuhan. Meskipun kemampuan secara fisik telah menurun, namun mental harus tetap sehat sampai akhir kehidupan, mampu berdoa dan dapat mendoakan teman yang lain. Dengan kata lain aktivitas paduan suara disamping memberikan kemungkinan manfaat bagi peningkatan teknik vocal secara musikal, juga mendapat membentuk hubungan secara iman kepada Tuhan melalui lantunan lagu-lagu yang diekspresikan.

3. Faktor Sosial

Pada umumnya lansia yang mengikuti aktivitas paduan suara telah menyukai musik sejak kecil hingga pada masa tuanya tetap senang menyanyi. Aktivitas paduan suara dilakukan sebagai sarana untuk berkumpul dengan teman-teman sebaya dan teman-teman yang lebih muda di lingkungan gereja, aktif dengan berbagai kegiatan lainnya dalam menjalani kehidupan mereka,

mandiri dan tidak tergantung pada orang lain, terbukti dapat berangkat sendiri ke gereja untuk latihan paduan suara maupun pelayanan kebaktian di gereja. Setelah menjelang usia lanjut atau masa pension dari pekerjaan, lansia tersebut memiliki kegiatan pada masa luangnya, secara psikologis jika tidak diisi dengan kegiatan-kegiatan maka hari-harinya akan menjadi libur panjang yang dapat mengakibatkan terjadinya kemunduran fisik dan mental lebih cepat, serta menjadi pikun karena sekedar menjalani hidup.

Setelah melakukan analisis data penelitian, ditemukan dimensi-dimensi yang dapat diaplikasikan ke dalam konsep-konsep kualitas hidup dan berkaitan dengan teori kualitas hidup yang terdiri dari evaluasi objektif dan evaluasi subjektif.

Kekuatan teori yang berkaitan dengan evaluasi objektif ditemukan pada kesejahteraan sosial yang berkaitan dengankualitas dan keluasan hubungan interpersonal dengan teman atau kenalan. Hubungan dengan teman sebaya atau yang lebih muda merupakan kondisi yang menyenangkan untuk para lansia. Masa tua perlu tetap mengadakan hubungan interpersonal, agar memiliki perasaan bahagia terus menerus. Dalam evaluasi subjektif ditemukan kesejahteraan emosional yang terkait dengan efek kepuasan dan kebahagiaan dalam aktivitas bernyanyi. Keadaan mental yang baik, status dan rasa hormat serta kepercayaan agama meningkat.

Berdasarkan temuan tersebut di atas telah menggambarkan kelebihan dari penelitian bahwa aktivitas paduan suara dapat menyumbangkan peningkatan kualitas hidup lansia, berarti aktivitas paduan suara dapat menjadi sumber daya dalam peningkatan kualitas hidup lansia. Peningkatan kualitas tersebut meliputi tiga faktor yaitu faktor psikologis, faktor religious, dan faktor sosial. Ketiga faktor ini jika disatukan masuk dalam kategori kualitas hidup, sehingga penelitian ini dapat mengacu pada teori yang digunakan.

Kekurangan dari penelitian ini adalah karena dilakukan dengan cara kualitatif, sehingga belum mendapatkan hasil yang maksimal dan valid. Jika dilakukan dengan tambahan kualitatif diharapkan mendapatkan data yang lebih banyak karena mendapatkan hasil evaluasi yang dapat dihitung berdasarkan pertanyaan-pertanyaan yang dibuat melalui angket.

Kelebihan dari penelitian ini dapat memberikan masukan yang positif pada masyarakat tentang perlunya aktivitas paduan suara pada lansia yang berguna untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Aktivitas paduan suara pada lansia dapat memberikan kebahagiaan sehingga menjadi energi untuk dinilai kembali atau melihat prestasi diri apakah kehidupannya memiliki makna. Hampir setiap orang memiliki tujuan akhir kehidupannya yaitu untuk mendapatkan kebahagiaan.

Bagi lansia yang telah berumur 60 tahun ke atas, aktivitas sangat berarti, karena waktu yang tersisa dapat memiliki arti dan terus dapat menjalani kehidupannya dengan lebu mudah dalam ememnuhi kebutuhannya, menghalau kesedihannya, ketakutannya, menghilangkan berbagai masalah, tidak menjauhkan diri dari orang lain dan kehidupannya menjadi lebih terhormat karena sanggup menghadapi tantangan emosional dari masyarakat sekitarnya.

Penutup

Setelah melalui analisis dan pembahasan hasil penelitian yang dapat disimpulkan bahwa aktivitas paduan suara dapat memberikan sumbangan terhadap kualitas hidup lansia, yang mencakup penilaian baik evaluasi objektif maupun subjektif dan saling terkait satu dengan yang lainnya, termasuk mengetahui tingkat-tingkat kualitas hidup setelah mengikuti aktivitas paduan suara. Kualitas tersebut dihasilkan dari faktor-faktor ssebagai berikut.

1. Faktor psikologis, ditemukan dalam kemampuan meningkatkan memori daya ingat terhadap syair dan melodi lagu, mengekspresikan musikalitas, dan memberikan perasaan senang dan bahagia
2. Fakor relegius diketahui bahwa aktivitas paduan suara merupakan kondisi yang mendukung partumbuhan kesehatan mental secara positif dan mendekatkan diri pada Tuhan

3. Faktor sosial menunjukkan bahwa lansia mampu meningkatkan kualitas secara sosial, tidak kehilangan teman dimasa tuanya, dan dapat menyesuaikan diri.
4. Ketiga faktor tersebut di atas merupakan satu kesatuan aspek kualitas hidup

Saran-saran berdasarkan hasil penelitian:

1. Untuk penelitian selanjutnya dapat dilengkapi dengan *mix-method*, yaitu berupa metode kuantitatif dan kualitatif, agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif
2. Aktivitas paduan suara lansia perlu disosialisasikan digereja maupun di tempat-tempat seperti panti Wreda dan kegiatan-kegiatan lansia di masyarakat.
3. Dibutuhkan perhatian dan dukungan dari baik swasta maupun pemerintah, lembaga sosial dan lembaga pendidikan, agar menggalakkan berbagai aktivitas bagi lansia, dalam kaitan ini seperti mengadakan Festival atau lomba paduan suara lansia.

Referensi

Brown, Ivant; Rebecca Renwick & Mark Nagler, (1996), "The Centrality of Quality of Life in Health Promotion and Rehabilitation," dalam Rebecca Renwick, Ivant Brown & Mark Nagler (Ed.), *Quality of Life in Health Promotion and Rehabilitation: Conceptual Approach. Issue and Applications*,

New Delhi: Sage Publication, Inc.

Djohan, (2013), *Respons Emosi Musikal*, Bandung: Penerbit Lubu Agung.

_____. (2008), *Psikologi Musik*, Yogyakarta: Penerbit Joglo Alit,

Felce, David & Jonathan Perry., (1996), "Exploring Current Conception of Quality of Life: A Model for People With and Without Disabilities" dalam Rebecca Renwick, Ivant Brown & Mark Nagler (Ed.), *Quality of Life in Health Promotion and Rehabilitation: Conceptual Approach. Issue and Applications*, New Delhi: Sage Publication, Inc.

Frith, Simon. (2003), "Music and Everyday Life," dalam Martin Clayton, Trevor Herbert & Richard Middleron (Ed.), *The Cultural Study of Music*. New York: Routledge.

Hurlock, Elizabeth B., (1990), *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi ke-5, Jakarta: Penerbit Erlangga,

Renwick, Rebecca., Ivant Brown., (1996), "The Centre for Health Promotion's Conceptual Approach to Quality of Life : Being Belonging, An Becoming," dalam Rebecca Renwick, Ivant Brown & Mark Nagler (Ed.), *Quality of Life in Health Promotion and Rehabilitation : Conceptual Approach. Issue and Applications*, New Delhi: Sage Publication, Inc.