

Kajian Analisis Instrumen Gending Banyuwangi Sebagai Media Intervensi Relaksasi Bagi Remaja yang Mengalami Kecemasan

Roudhotul Jannah¹, Heriberthus Wicaksono²

Universitas PGRI Banyuwangi^{1 2}

Email: roudhotulj15@gmail.com

Email: heriwicaksono014@gmail.com

Article Info	ABSTRACT
<p>Article history: Submitted: 21 September 2024 Accepted: 30 September 2024 Published: 07 October 2024</p>	<p><i>Kecemasan affect a person's mental and physical well-being, and adolescents are one of the groups vulnerable to experiencing Kecemasan problems. To date, music therapy has been used as an effective non-pharmacological intervention to reduce anxiety. However, not all types of music provide the same relaxation effects. Traditional musical instruments can be an attractive alternative in the use of music as a form of relaxation intervention. The analysis of the Gending Banyuwangi instrument as a form of traditional Indonesian music can provide valuable information for its use as a relaxation intervention for adolescents experiencing anxiety. This study can employ an experimental research design with a randomized controlled trial (RCT). The study subjects are adolescents aged between 13-18 years, divided into 20 adolescents as the experimental group and 20 as the control group. The results of the study indicate that Gending Banyuwangi music, as a medium for relaxation intervention, successfully reduced Kecemasan in adolescents significantly. This study supports the potential of culture-based therapy, particularly traditional music, to help address mental health issues such as Kecemasan among adolescents.</i></p>
<p>Keyword: Gending Banyuwangi; Relaksasi; Kecemasan; Remaja.</p>	<p>ABSTRAK <i>Kecemasan dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik seseorang, dan remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah kecemasan. Selama ini, terapi musik telah digunakan sebagai salah satu media intervensi non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi kecemasan. Namun, tidak semua jenis musik dapat memberikan efek relaksasi yang sama. Instrumen musik tradisional dapat menjadi alternatif yang menarik dalam penggunaan musik sebagai bentuk intervensi relaksasi. Analisis instrumen gending Banyuwangi sebagai bentuk musik tradisional Indonesia dapat memberikan informasi yang berguna dalam penggunaannya sebagai bentuk intervensi relaksasi untuk remaja yang mengalami kecemasan. Penelitian ini dapat menggunakan desain penelitian eksperimen dengan randomized controlled trial (RCT). Subjek penelitian adalah remaja dengan usia antara 13-18, yang terbagi 20 remaja sebagai kelompok eksperimen dan 20 remaja sebagai kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik Gending Banyuwangi sebagai media intervensi relaksasi berhasil menurunkan kecemasan pada remaja secara signifikan. Penelitian ini mendukung potensi terapi berbasis budaya, khususnya musik tradisional, untuk membantu mengatasi masalah kesehatan mental seperti kecemasan di kalangan remaja.</i></p>
<p>Corresponding Author: Author Name, Roudhotul Jannah Email: roudhotulj15@gmail.com</p>	

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesehatan manusia secara keseluruhan. Salah satu masalah kesehatan mental yang sering dialami oleh remaja adalah kecemasan atau Kecemasan. Kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang sering dialami oleh remaja di seluruh dunia (de Castro et al., 2023). Prevalensi Kecemasan pada remaja meningkat 20% dalam beberapa tahun terakhir (Gustina et al., 2023), dan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik mereka (Oktaviana, 2022).

Kecemasan adalah sebuah perasaan ketakutan atau ketidaknyamanan yang terjadi ketika seseorang menghadapi suatu situasi atau masalah yang dianggap sulit atau tidak dapat diatasi (Vrabel et al., 2023). Kecemasan merupakan masalah yang sering dihadapi pada masa perkembangan remaja. Beberapa jenis Kecemasan seperti gangguan kecemasan umum, fobia sosial, gangguan obsesif-kompulsif, dan gangguan stres pasca-trauma (Fauziah et al., 2021). Faktor penyebab kecemasan pada remaja juga sangat beragam, antara lain faktor genetik, lingkungan, dan pengalaman hidup (Sugiharno et al., 2022). Terdapat berbagai dampak negatif dari Kecemasan antara lain seperti mengganggu hubungan sosial, kinerja akademik, dan kesehatan mental secara keseluruhan (Hidayati & Nurwanah, 2019). Oleh karena itu, penting untuk mengatasi masalah ini agar remaja dapat mengalami masa remaja yang sehat dan bahagia.

Kecemasan dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik seseorang, dan remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah kecemasan. Selama ini, terapi musik telah digunakan sebagai salah satu media intervensi non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi kecemasan (Hermanto et al., 2020; Waryanuarita et al., 2017). Namun, tidak semua jenis musik dapat memberikan efek relaksasi yang sama. Beberapa jenis musik justru malah meningkatkan kecemasan, seperti musik dengan tempo cepat dan ritme yang keras (He et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan analisis terhadap jenis musik yang dapat memberikan efek relaksasi untuk mengatasi kecemasan.

Instrumen musik tradisional dapat menjadi alternatif yang menarik dalam penggunaan musik sebagai bentuk intervensi relaksasi. Setiap instrumen memiliki karakteristik yang unik dan dapat mempengaruhi keadaan emosi pendengarnya. Analisis instrumen musik tradisional dapat membantu mengidentifikasi instrumen yang dapat memberikan efek relaksasi yang diinginkan. Analisis instrumen gending Banyuwangi sebagai bentuk musik tradisional Indonesia dapat memberikan informasi yang berguna dalam penggunaannya sebagai bentuk intervensi relaksasi untuk remaja yang mengalami kecemasan. Diharapkan hasil analisis instrumen gending Banyuwangi dapat memberikan wawasan baru mengenai potensi musik tradisional sebagai bentuk intervensi relaksasi yang efektif dalam mengatasi kecemasan.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa musik dapat digunakan sebagai intervensi relaksasi yang efektif (Mufidah & Rahmawati, 2022), baik dalam terapi musik maupun dalam penggunaan musik sebagai media relaksasi (Hutagalung & Sinaga, 2022; Kamila et al., 2023). Instrumen musik tradisional juga telah diteliti sebelumnya sebagai media relaksasi, seperti instrumen musik tradisional Jepang (Pambudi et al., 2021), instrumen musik tradisional Jawa (Romadhon & Rahmawaty, 2022), dan instrumen musik tradisional Bali (Yuniantari, 2021). Kecemasan pada remaja telah menjadi isu yang penting dalam kesehatan mental remaja, dan penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa musik dapat membantu mengurangi kecemasan pada remaja.

Penelitian ini berfokus pada instrumen musik tradisional Banyuwangi sebagai media intervensi relaksasi, yang belum banyak diteliti sebelumnya dalam konteks ini. Musik Banyuwangi memiliki potensi yang menjanjikan sebagai media terapi relaksasi, terutama jika unsur-unsur musik yang tepat digunakan dan dikombinasikan dengan teknik-teknik relaksasi yang efektif. Studi lebih lanjut perlu dilakukan untuk memperdalam pemahaman tentang karakteristik musik Banyuwangi dan potensi penggunaannya dalam terapi relaksasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dapat menggunakan desain penelitian eksperimen dengan randomized controlled trial (RCT), yaitu desain yang paling kuat untuk mengevaluasi intervensi yang digunakan untuk menunjukkan bahwa intervensi yang digunakan benar-benar layak (Pramusinta, 2022), dimana subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi (mendapatkan terapi musik Gending Banyuwangi) dan kelompok kontrol (menggunakan musik modern).

Subjek penelitian adalah remaja dengan usia antara 13-18 tahun yang mengalami anxiety. Subjek dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu, yaitu remaja yang dideteksi mengalami Kecemasan melalui skala pengukuran yang sudah ditentukan sebelumnya. Subjek yang digunakan adalah 40 remaja, yang terbagi 20 remaja sebagai kelompok eksperimen yang mendapat intervensi instrument gending banyuwangi, dan 20 remaja sebagai kelompok kontrol yang diintervensi menggunakan instrument music modern.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah instrumen untuk mengukur tingkat kecemasan remaja, yaitu adaptasi skala pengukuran Kecemasan Hamilton Rating Scale for Kecemasan (HAM-A) yang terdiri dari 14 indikator (Rabinowitz et al., 2023) antara lain; Anxious mood, Tension, Fears, Insomnia, Difficulties in concentration and memory, Depressed mood, General somatic symptoms: Muscular, General somatic symptoms: Sensory, Cardiovascular symptoms, Respiratory symptoms, Gastrointestinal symptoms, Genito-urinary symptoms, Other autonomic symptoms, and Behavior at interview. Selain itu, dilakukan juga pengukuran fisiologis, seperti tekanan darah, denyut nadi, dan respirasi (Suprayogi et al., 2017).

Kelompok intervensi akan mendapatkan terapi musik Gending Banyuwangi selama 30 menit dalam setiap sesi terapi. Terapi musik dilakukan secara individual atau dalam kelompok kecil. Kelompok kontrol akan mendapatkan intervensi menggunakan instrument musik modern. Desain eksperimen pada penelitian ini dapat dilihat pada alur berikut:

$$\frac{M - R (KE) \rightarrow X \rightarrow O \rightarrow (-) \rightarrow O}{M - R (KK) \rightarrow (-) \rightarrow O \rightarrow X \rightarrow O}$$

Desain Eksperimen *controlled trial* (RCT)

Keterangan:

- R : Randomisasi
- KE : Kelompok Eksperimen
- KK : Kelompok Kontrol
- M : Matching
- X : Perlakuan
- O : Post-test

Metode analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif yang digunakan adalah teknik analisa statistik nonparametric Mann-Whitney Test. Analisis statistik nonparametrik digunakan karena jumlah sampel kecil (<40). Teknik analisa statistik Mann-Whitney digunakan untuk mengetahui perbedaan antara kedua kelompok data dari dua sampel yang tidak saling terkait (Quraisy & Madya, 2021). Analisis kualitatif yang digunakan adalah analisis deskriptif yang diperoleh melalui hasil observasi dan evaluasi hasil instrument Kecemasan pada responden sebelum dan sesudah pemberian intervensi instrument gending Banyuwangi pada kelompok eksperimen dan instrument music modern pada kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

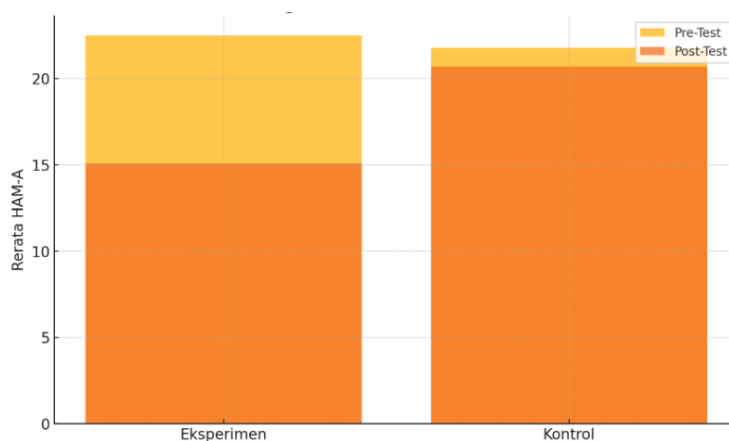
Table 1. Hasil Pengukuran

Kelompok	Pre-Test Rerata HAM-A	Post-Test Rerata HAM-A	Perubahan Rerata
Eksperimen (n=20)	22,5	15,1	-7,4
Kontrol (n=20)	21,8	20,7	-1,1

Rerata pre-test kelompok eksperimen adalah 22.5 berdasarkan Hamilton Kecemasan Rating Scale (HAM-A), yang menunjukkan tingkat kecemasan yang moderat sebelum intervensi. Setelah intervensi (yaitu mendengarkan musik Gending Banyuwangi selama 14 hari), rerata post-test menurun menjadi 15.1, yang menunjukkan penurunan yang signifikan dalam

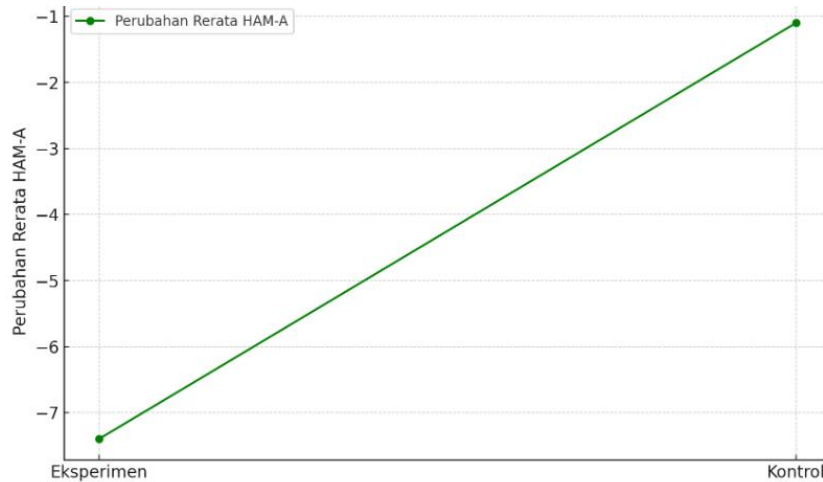
tingkat kecemasan. Perubahan rerata (selisih pre-test dan post-test) adalah -7.4, artinya kecemasan secara signifikan berkurang setelah intervensi.

Rerata pre-test kelompok kontrol adalah 21.8, hampir sama dengan kelompok eksperimen, menunjukkan tingkat kecemasan yang sebanding sebelum perlakuan. Setelah periode penelitian (tanpa intervensi), rerata post-test pada kelompok kontrol hanya sedikit berubah menjadi 20.7, dengan penurunan yang tidak signifikan. Perubahan rerata untuk kelompok kontrol adalah -1.1, menunjukkan bahwa tanpa intervensi, tidak ada penurunan kecemasan yang berarti.



Gambar 1. Perbandingan Pre-Test dan Post-Test HAMA-A

Grafik pada gambar 1. menunjukkan perbandingan antara skor pre-test dan post-test di kedua kelompok (eksperimen dan kontrol). Pada kelompok eksperimen, terlihat perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test, di mana nilai post-test jauh lebih rendah setelah intervensi (musik Gending Banyuwangi). Sebaliknya, pada kelompok kontrol, perbedaan antara pre-test dan post-test hampir tidak ada, menandakan bahwa tanpa intervensi, tingkat kecemasan tetap hampir sama.



Gambar 2. Perubahan rerata HAMA-A setelah intervensi

Grafik pada gambar 2. menampilkan perubahan rerata skor kecemasan setelah intervensi pada kedua kelompok. Pada kelompok eksperimen, terlihat penurunan rerata kecemasan sebesar 7.4, menunjukkan bahwa intervensi musik Gending Banyuwangi efektif dalam menurunkan kecemasan. Pada kelompok kontrol, perubahan rerata hanya sebesar 1.1, yang menunjukkan bahwa tanpa intervensi, kecemasan hampir tidak berubah.

Penjelasan dari temuan tersebut dapat disimpulkan: Kelompok Eksperimen, yang mendapatkan intervensi musik Gending Banyuwangi menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan. Ini berarti intervensi ini memiliki dampak positif yang kuat dalam menurunkan kecemasan remaja, sesuai dengan hipotesis awal penelitian. Kelompok Kontrol, yang tidak mendapatkan intervensi, hanya menunjukkan sedikit perubahan dalam tingkat kecemasan. Ini menunjukkan bahwa tanpa adanya intervensi, kecemasan cenderung stabil atau hanya sedikit berkurang secara alami.

Efektivitas intervensi ini mungkin berasal dari efek relaksasi dari musik tradisional Gending Banyuwangi, yang menimbulkan ketenangan melalui alunan musiknya. Musik ini berpotensi memengaruhi mood dan suasana hati, mengurangi ketegangan emosional, serta menurunkan tingkat kecemasan. Selain itu, penggunaan musik tradisional yang memiliki makna budaya lokal bisa meningkatkan kenyamanan bagi subjek, yang berpotensi meningkatkan efektivitasnya sebagai terapi.

PENUTUP

Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik Gending Banyuwangi sebagai media intervensi relaksasi berhasil menurunkan kecemasan pada remaja secara signifikan. Penelitian ini mendukung potensi terapi berbasis budaya, khususnya musik tradisional, untuk membantu mengatasi masalah kesehatan mental seperti kecemasan di kalangan remaja.

Ucapan Terima Kasih Kepada:

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Skema Penelitian Dosen Pemula (PDP) Tahun Pendanaan 2023

DAFTAR RUJUKAN

- de Castro, F., Cappa, C., & Madans, J. (2023). Anxiety and Depression Signs Among Adolescents in 26 Low- and Middle-Income Countries: Prevalence and Association With Functional Difficulties. *The Journal of Adolescent Health : Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 72(1S), S79–S87. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.03.022>
- Fauziah, N. A., Komalasari, K., Primadevi, I., & Farokah, A. (2021). Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6, 171–174. <https://doi.org/10.30604/jika.v6i1.780>
- Gustina, N. Z., Badri, I. A., & Putri, Y. D. (2023). Relationship Between Peer Support With Anxiety Level of Student in Last Term in Batam. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 150–155. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i2.515>
- He, H., Li, Z., Zhao, X., & Chen, X. (2023). The effect of music therapy on anxiety and pain in patients undergoing prostate biopsy: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 72, 102913. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2022.102913>
- Hermanto, A., Sukartini, T., & Esti, Y. (2020). *Terapi Non Farmakologis untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Kanker dengan Kemoterapi*: 11(6), 334–337. <https://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf11401/0>
- Hidayati, E., & Nurwanah, N. (2019). Tingkat Kecemasan Terhadap Prestasi Akademik Pengurus Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(1), 13. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v3i1.1598>

- Hutagalung, P. C. N., & Sinaga, T. (2022). Manfaat Musik Klasik Sebagai Media Relaksasi. *Grenek Music Journal*, 11(1), 80. <https://doi.org/10.24114/grenek.v11i1.34965>
- Kamila, H. S., Maliya, A., & Kristini, P. (2023). The Effect of Music Therapy on Anxiety in Hemodialysis Patients with Kidney Failure : A case report. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 16(1), 143–149. <https://doi.org/10.23917/bik.v16i1.797>
- Mufidah, W., & Rahmawati, M. (2022). Musik Relaksasi Suara Alam Terhadap Penurunan Perilaku Agresif Anak. *Golden Childhood Education Journal*, 3(1), 47–63.
- Oktaviana, S. K. (2022). Terapi Pemaafan untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Remaja Korban Kekerasan. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 5(1), 59–70. <https://doi.org/10.15575/jpib.v5i1.15523>
- Pambudi, R., Fadhila, A., Kautsar, H. S., & Syaifuddin, M. A. (2021). Analisis Metafora Dalam Lagu Jepang Bertemakan Bunuh Diri. *Jurnal Pendidikan Bahasa Jepang Undiksha*, 7(2), 129–138. <https://doi.org/10.23887/jpbj.v7i2.35583>
- Pramusinta, L. (2022). Efektivitas Pemberian Strengthening Exercise dan Balance Exercise dalam Meningkatkan Lower Limb Strengthening pada Lansia: Randomized Controlled Trial (RCT). *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 4(2), 76–79. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v4i2.22377>
- Quraisy, A., & Madya, S. (2021). Analisis Nonparametrik Mann Whitney Terhadap Perbedaan Kemampuan Pemecahan Masalah Menggunakan Model Pembelajaran Problem Based Learning. *VARIANSI: Journal of Statistics and Its Application on Teaching and Research*, 3(1), 51–57. <https://doi.org/10.35580/variansiunm23810>
- Rabinowitz, J., Williams, J. B. W., Hefting, N., Anderson, A., Brown, B., Fu, D. J., Kadriu, B., Kott, A., Mahableshwarkar, A., Sedway, J., Williamson, D., Yavorsky, C., & Schooler, N. R. (2023). Consistency checks to improve measurement with the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HAM-A). *Journal of Affective Disorders*, 325, 429–436. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.01.029>
- Romadhon, W. A., & Rahmawaty, D. (2022). *Kombinasi Pemberian Aromaterapi Lavender (Lavandula angustifolia) dan Terapi Musik Langgam Jawa sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas dan Kuantitas Tidur Lansia Insomnia Berbasis Roy's Adaptation Theory*. 1–66. <https://play.google.com/books/reader?id=UaCSEAAAQBAJ&pg=GBS.PA32&hl=id>
- Sugiharno, R. T., Ari Susanto, W. H., & Wospakrik, F. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Akhir. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1189–1197. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3760>
- Suprayogi, A., Alaydrussani, G., & Ruhyana, A. (2017). Hematology, Heart

Rate, Respiration Rate, and Body Temperature Values of Lactating Dairy Cattle in Pangalengan. *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia*, 22, 127–132. <https://doi.org/10.18343/jipi.22.2.127>

Vrabel, K., Johnson, S. U., Ebrahimi, O. V., & Hoffart, A. (2023). Anxiety and depressive symptoms among migrants during the COVID-19 pandemic in Norway: A two-wave longitudinal study. *Psychiatry Research Communications*, 3(2), 100115. <https://doi.org/10.1016/j.psycom.2023.100115>

Waryanuarita, I., Keperawatan, P. D., Keperawatan, J., Kesehatan, P., & Kesehatan, K. (2017). *Kecemasan Pasien Pre General Anestesi*.

Yuniantari, N. P. D. (2021). Musik Semar Pegulingan Menurunkan Kecemasan Pasien Pre Operasi di Siloam Hospitals Bali. *Segara Widya : Jurnal Penelitian Seni*, 9(2), 71–77. <https://doi.org/10.31091/sw.v9i2.1315>