

Kesenian Gamelan Sebagai Upaya Mereduksi *Loneliness*

Khansa Salsabila¹, Eka Sakti Yudha², Fikri Arif Gumelar³

¹Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, khansalsabila23@gmail.com

²Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, eka_bk@upi.edu

³Universitas Negeri Semarang, Semarang, fikriag97@gmail.com

Abstrak. Konseling budaya lokal menjadi salah satu alternatif ramah bagi konselor dalam melakukan konseling. Salah satunya adalah gamelan yang berasal dari Jawa. Tujuan penulisan ini untuk mengetahui secara teoritis kaitannya alat musik gamelan untuk mereduksi *loneliness* individu. Metode penelitian ini menggunakan kajian literature review yang diperoleh dari beberapa sumber jurnal. Selaras dengan kajian *loneliness* yang membutuhkan pengembangan sosial dan emosi, dengan gamelan yang membutuhkan kerjasama untuk menciptakan sebuah instrumen yang sesuai, maka dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif konseling berbasis budaya. Hasil kajian ini dapat dijadikan sebagai salah satu wawasan bagi konselor untuk mengaplikasikan pengembangan konseling budaya dengan menggunakan media gamelan.

Kata Kunci : Konseling Budaya, Gamelan, *Loneliness*

1. Pendahuluan

Beragam budaya dan adat yang dimiliki negara Indonesia, memunculkan berbagai inovasi baru dalam berbagai bidang contohnya adalah dengan adanya konseling lintas budaya (konseling multikultural). Konseling lintas budaya adalah proses bantuan yang diberikan konselor kepada konseli dengan tetap memperhatikan bekerjanya faktor budaya dan bagaimana menjadi faktor budaya tersebut menjadi salah satu proses bantuan (baik berupa media, alat atau proses) dalam mencapai keberhasilan tujuan yang akan dicapai (ensiklopedia pendidikan dalam (Nuzliah, 2016). Konseling lintas budaya juga digunakan sebagai salah satu alternatif konselor dalam memberikan layanan yang tepat dengan konseli untuk mencapai tujuannya. Penggunaan konseling lintas budaya saat ini mulai berkembang dan bervariasi dalam implementasinya. Hal ini didukung dengan banyaknya budaya yang beragam yang dimiliki oleh negara Indonesia saat ini.

Penggunaan konseling lintas budaya ini dapat digunakan untuk membantu konseli dalam mengatasi permasalahannya. Terutama permasalahan sekolah. Pemanfaatan konseling lintas budaya juga dapat digunakan di era modern pada saat ini untuk mengatasi berbagai permasalahan yang timbul karena majunya zaman dunia, terutama saat kasus covid 19 mulai menyebar ke seluruh berbagai belahan dunia. Penyebaran kasus covid 19 mulai memberikan dampak yang cukup

signifikan dari berbagai segi bidang. Pada bidang psikologis, mulai muncul permasalahan permasalahan baru yang dapat memicu terjadinya dampak yang serius dengan adanya pandemi covid 19 saat ini. Salah satu permasalahan baru yang menjadi konsentrasi saat ini adalah permasalahan *loneliness*. Sebenarnya, gejala *loneliness* adalah gejala yang umum dirasakan oleh setiap individu (Rotenberg et al., 1999) Namun apabila dibiarkan dan tidak segera ditangani, *loneliness* dapat menyebabkan dampak negatif yang cukup memprihainkan. Dampak *loneliness* pada individu yang kurang mampu memiliki skill dalam pengentasan masalah pribadinya adalah menurunna fungsi kognitif (Sagan, 2020), terjadinya gangguan kesehatan fisik (Sagita & Hermawan, 2020), munculnya angka kematian yan tingi (Mcquaid et al., 2021), gangguan tidur (Peltzer & Pengpid, 2019), serta depresi dan kelelahan yang berlebihan (Jaremka et al., 2014), Kemunculan permasalahan *loneliness* ini masih kurang mendapatkan perhatian oleh ahli (Sagan, 2020). sehingga perlunya penanganan konsentrasi yang lebih terhadap kasus *loneliness* khususnya pada saat pandemi covid 19.

Proses *loneliness* dapat terjadi karena dirinya memiliki pengalaman sosial yang tidak sesuai dengan yang diinginkan (Perlman & Peplau, 1998). Hal ini akhirnya akan mempengaruhi kognitif konseli dalam berpikir dan menciptakan persepektif baru terkait dengan keterhubungannya dengan lingkungan sosial. Sehingga dibutuhkan intervensi yang mampu membangun kembali keterhubungan konseli dengan sosial di sekitarnya sehingga akan mempengaruhi emosi dan kognitifnya. Konseling dengan seni kreatif berbasis lintas budaya menggunakan alat musik gamelan, menjadi salah satu alternatif yang dapat diberikan dalam mengatasi *loneliness* individu khususnya remaja. Penggunaan alat musik gamelan karena didasari dari beberapa penelitian seperti adanya penurunan tingkat kecemasan pada lansia yang diberikan musik gamelan (Yusli & Rachma, 2018) musik gamelan untuk mereduksi tingkat depresi lansia (Hidayat et al., 2017), serta adanya pengauruh musik jawa untuk mereduksi stres pada mahasiswa (Abdullah et al., 2014). Hal ini akan dipaparkan lebih lanjut terkait dengan keterhubungan alat musik gamelan dan *loneliness* individu. Musik gamelan yang dikenal dengan beberapa tempo yang lambat membuat karakter musik menjadi menenangkan (Yunanto, 2021). Hal ini bagi kaum lansia menjadi salah satu hal yang dapat dinikmati dan selain itu mayoritas lansia menyukai musik tradisional. Penggunaan gamelan pada remaja memang masih menjadi sebuah hal baru mengingat banyaknya musik modern yang sebagian besar banyak diminati oleh para remaja. Namun, saat ini gamelan juga memiliki terobosan baru yang dibuat secara digital dan tetap dilakukan secara bersamaan (Wisdiantoro & Kurniawan, 2014, Tyas Catur Pramudi & Budiman, 2010) dan efektif membuat remaja lebih tertarik dengan hal hal baru pada saat ini.

2. Metode

Metode dalam penelitian ini adalah menggunakan kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian kajian literature review yang diperoleh dari beberapa sumber jurnal dan buku yang ada yang sesuai dengan kajian *loneliness* dan penggunaan alat musik gamelan. Selain itu tahapan literature review yang digunakan yaitu (1) *Bracketing*. Adalah tahap dimana peneliti membinkai fenomena yang terjadi. Pada kajian ini peneliti menggunakan fenomena *loneliness*. (2) *collecting data*. Yaitu pengambilan beberapa data dengan memberikan pertanyaan terbuka oleh individu terkait penyebab *loneliness* yang dirasakan melalui gform. (3) mengidentifikasi pernyataan yang bermakna. (4) memberikan makna. (Randolph, 2009)

3. Hasil

Hasil yang diperoleh dari beberapa collecting data terkait individu yang pernah mengalami kesepian dan penyebabnya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pertanyaan Terbuka Google Form

Konsel i	Alasan pernah Kesepian
A	Pernah, karena yang saya rasa mereka hanya ingin tau berteman dengan saya itu seperti apa. Dan jika mereka sudah tau, mereka perlahan-lahan menjauh dari saya
B	Ya, waktu itu saya merasa dijauhi oleh teman2 dan bisa dibilang sahabat sendiri, entah apa alasannya, saya memiliki banyak dugaan tapi yasudah lah ya, saya juga mencoba untuk bicara tidak ditanggapi. Untungnya masih ada teman2 yg masih bersama saya waktu itu. Setiap harinya saya merasa capek akan situasi waktu itu jadi saya tidak peduli lagi, banyak sekali kesulitan, itu membuat ekspresi (tidak berekspresi) dan kelakuan saya berubah. Sekarang sudah baik2 saja dan berteman lagi. Terimakasih.
C	Saya kadang merasa tidak memiliki teman untuk saya bermain, untuk bercerita apalagi dengan kondisi saya saat ini mungkin wajar jika teman saya sedikit dan saya memaklumi hal tersebut, saya seringkali merasa pertemanan saya tidak seberuntung orang lain, tapi saya selalu berharap bahwa saya akan memiliki teman atau sahabat yang menyayangi saya dengan tulus tanpa melihat saya dari segi apapun karena saya sendiri jika ada teman yang meminta tolong saya

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

	usahakan agar bisa menolong dia dengan tulus karena saya juga ingin teman saya tulus pertemanannya kepada saya.
--	---

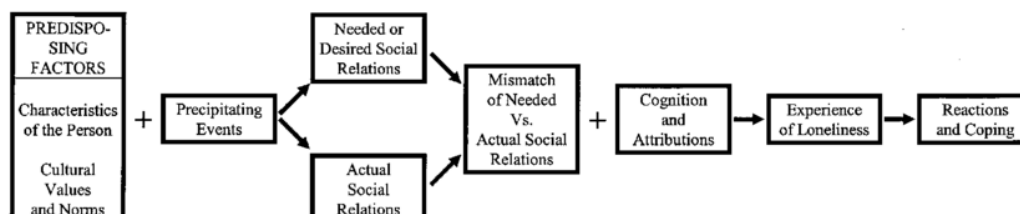
Selanjutnya adalah mengidentifikasi pernyataan yang bermakna. Berdasarkan tulisan konseli yang dituliskan, maka ada beberapa pernyataan yang dapat diberi makna yaitu :

Tabel 2. Hasil Pernyataan yang Bermakna

Konsel i	Pernyataan yang Bermakna
A	“berteman hanya ingin tahu keadaan saya, setelah itu menjauh”
B	“dijauhi dengan sahabat sendiri” “saya mencoba berbicara tapi tidak ditanggapi”
C	“merasa tidak memiliki teman untuk bermain” “pertemanan saya tidak seberuntung pertemanan yang lain”

Jika dikaitkan dengan teori *loneliness* , maka dapat disimpulkan bahwa pernyataan individu yang merasa kesepian didasari dengan adanya ketidakinginan proses hubungan sosial dengan realita hubungan sosial yang terjadi. Hal ini sesuai dengan proses *loneliness* yang dikemukakan oleh (Perlman & Peplau, 1998) dan dirangkum dalam sebuah gambar sebagai berikut:

Gambar 1. Proses *Loneliness*



4. Pembahasan

Konseling budaya lokal menjadi salah satu alternatif yang dapat dipilih untuk digunakan sebagai salah satu layanan bagi bimbingan dan konseling. Menggunakan konseling budaya lokal ini, selain sebagai sarana layanan bagi konseli, juga sebagai salah satu pengenalan budaya kepada generasi baru yang kurang mengenal adanya beberapa budaya yang dimiliki di daerahnya. Aplikasi dari konseling budaya ini dapat memanfaatkan beragam jenis bidang seperti musik, tarian, permainan tradisional, makna dari semboyan yang dimiliki oleh peninggalan kerajaan/pahlawan, artefak, dan lain sebagainya. Musik menjadi salah satu sarana aplikasi menarik yang dapat digunakan para konselor dalam melakukan layanan konseling lintas budaya berbasis seni kreatif.

Para peneliti telah banyak memanfaatkan musik sebagai salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk membantu klien dalam menanani masalah yang dimilikinya atau dengan menggunakan terapi musik sebagai salah satu bantuan dalam proses konseling. Salah satunya adalah kajian yang dipaparkan oleh (Hapsari, n.d.) bahwa musik merupakan media yang efektif untuk membangun rapport antara konseli dan konselor. Musik juga disebut sebagai bahasa yang universal dimana tidak menghiraukan multikultural yang ada. Pernyataan tersebut dapat menggambarkan bahwa nantinya dalam penggunaan musik gamelan, tidak hanya dapat dilakukan oleh masyarakat Jawa saja, namun dapat digunakan seluruh elemen masyarakat tanpa melihat ras yang ada. Selanjutnya kajian yang dilakukan (Situmorang, 2017) juga menjelaskan bahwa terapi musik lebih efektif digunakan daripada menggunakan teknik konvensional. Musik juga dapat digunakan sebagai fasilitas dalam mengubah suasana hati, membangkitkan emosi dan mengurangi kecemasan yang dimiliki individu (Nanda et al., 2017)

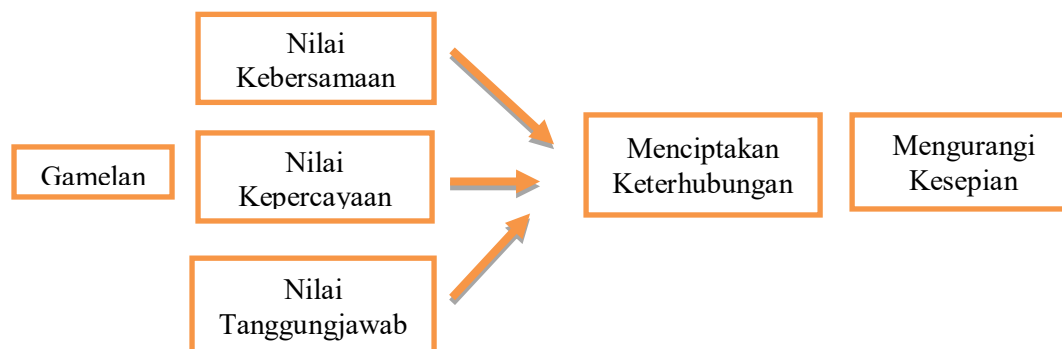
Berbicara terkait dengan musik sebagai intervensi atau media dalam konseling, maka musik tradisional dapat menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk mendukung adanya konseling lintas budaya di Indonesia. Penggunaan musik sendiri dalam konseling dapat dilakukan dengan cara dimainkan dan didengarkan. Menurut (Gladding, 2016) terdapat berbagai cara dalam menggunakan media musik dalam konseling. Salah satunya yang dapat diterapkan dalam menggunakan alat musik gamelan ini adalah, konselor meminta konseli untuk memilih lagu tembang Jawa yang sudah disediakan. Beserta artinya (tembang Jawa biasanya memiliki sejarah dalam pembuatannya), selanjutnya konseli diminta untuk memainkan gamelan bersama teman temannya dan kemudian konseli ditanya terkait dengan lirik, instrumen atau melodi mana yang paling mengugah hati konseli. Tentunya akan berkaitan dengan sumber musik diciptakannya. Pada dasarnya, alat musik gamelan merupakan salah satu alat musik dari Jawa yang dikenal dengan memiliki beberapa komponen alat musik. Seperti gong ageng, gong siyem, kenong, kempul, kethuk, kempyang, saron demung, saron barung, bonang, slenthem, gender barung, gambang, celempung, rebab, suling, kendang gendhing, ketipung, batangan/ciblon dan bedhug. (Becker, 2019). Dalam praktiknya, alat musik gamelan dimainkan dengan beberapa individu yang nantinya akan menciptakan musik yang indah atau instrumen yang dapat didengar dengan ritme yang sempurna. Tentunya dalam memainkan alat musik secara bersamaan, membutuhkan suatu kerjasama yang lebih bahkan hingga keterhubungan antara pemain satu dengan pemain yang lainnya. Jika berbicara konteks sosial, bermain musik bersama memiliki beberapa manfaat seperti munculnya persaan kerjasama, empati dan penyesuaian, penembangan bakat dan rasa penghormatan serta melatih peserta didik yang tadinya berpikir egois menjadi memiliki sikap kerjasama (Fuadah et al., 2017). Selain itu, di Jawa,

gamelan menjadi salah satu barometer sosial masyarakat terkait dengan penciptaan instrumen atau terbentuknya suatu instrumen baru yang dimainkan oleh sekelompok individu (Becker, 2019). Oleh karena itu, kajian ini membahas terkait dengan penggunaan alat musik gamelan untuk mereduksi *loneliness* pada individu

Loneliness merupakan kondisi dimana individu mengalami gangguan emosi yang disebabkan oleh kondisi sosial yang merasa terasingkan (Weiss dalam (Cacioppo & Cacioppo, 2018). *Loneliness* juga diartikan adanya kesenjangan antara pengalaman sosial yang diharapkan dengan realita yang dijalani (Peplau, 1985) sehingga menciptakan distorsi kognitif pada individu yang berujung pada perilaku dan perasaan *loneliness*. Gamelan merupakan salah satu alat musik tradisional yang berasal dari Jawa, Bali dan Sunda. Setiap daerah memiliki keistimewaan masing masing dalam penentuan irama, nada dan instrumen yang diciptakan. Alat musik gamelan sendiri terdiri dari penyanyi yang disebut waranggana dan pemain yang disebut pradangga (Kristanto, 2020). Permainan alat musik gamelan sendiri dimainkan bersama sama sehingga gamelan sendiri memiliki beberapa nilai nilai yang dimaknai dan dijunjung tinggi dalam pelaksanaannya yaitu nilai kebersamaan, nilai kepercayaan dan nilai tanggung jawab (Kristanto, 2020).

Berdasarkan kandungan nilai yang dimiliki oleh permainan gamelan, nilai nilai tersebut menjadi penguat alat musik gamelan dalam mereduksi *loneliness*. Nilai kebersamaan dan kepercayaan dijunjung dalam alat musik gamelan. Perwujudan nilai tersebut membutuhkan keterhubungan antara pemain satu dengan pemain lainnya. Sehingga individu yang mengalami *loneliness* secara tidak langsung dalam memainkan gamelan, akan mengasah keterhubungan perasaan dirinya secara emosi (untuk menciptakan nada atau instrumen yang indah) maupun kognitif dengan individu lainnya. Membangun sebuah kepercayaan antara individu satu dengan yang lain tentunya membutuhkan banyak interaksi yang harus dilakukan bersama. Sehingga dalam bermain gamelan juga secara tidak langsung membantu individu untuk terus berinteraksi dan bertukar ide dengan pemain yang lain. Dengan penggunaan aktivitas bermain gamelan maka dapat diasumsikan bahwa kebersamaan yang terjadi dalam menciptakan musik, atau memainkan sebuah instrumen dengan melibatkan paduan yang harus dimiliki antar pemain, menjadi salah satu metode dalam membangun sebuah keterhubungan sosial. Keterhubungan sosial ini akan menciptakan rasa kepemilikan pada individu dan akan membantu merubah kognitif individu terkait dengan masalah *loneliness* nya.

Gambar 2. Diagram kelebihan gamelan untuk Loneliness



Selain itu, dikuatkan dalam (Kristanto, 2020) bahwa saat dalam perasaan sepi, individu dapat menyanyikan lagu dengan imajinasi yang dimilikinya sesuai dengan perasaan yang sedang dirasakan. Hal ini dapat membantu seseorang yang merasa *loneliness* untuk mengekspresikan perasaan dan emosi yang dimilikinya. Sesuai dengan salah satu faktor *loneliness* pada individu adalah kurangnya stabilitas emosi yang dimiliki oleh individu itu sendiri (Wang & Dong, 2018). Sehingga dengan menggunakan alat musik gamelan, faktor tersebut dapat direduksi secara perlahan. Permasalahan *loneliness* merupakan permasalahan umum yang terjadi pada setiap individu, sehingga dalam upaya mereduksinya, dapat membangun aktivitas sosial lain yang tidak harus berkaitan dengan permasalahan yang memicu *loneliness* pada dirinya muncul.

5. Kesimpulan

Kesimpulan dari paparan kajian literature review yang telah dipaparkan adalah, hubungan antara penggunaan alat musik gamelan dalam upaya mereduksi *loneliness* pada individu mampu dinilai efektif dilihat dari beberapa sumber nilai dan cara penggunaan gamelan serta faktor dan definisi *loneliness* sendiri. Sehingga diharapkan konselor juga dapat melakukan riset lebih mendalam terkait dengan pemaparan hasil kajian tersebut.

6. Referensi

- Abdullah, J., Suryaningrum, C., & Prasetyaningrum, S. (2014). Musik Jawa Untuk Mereduksi Stres Pada Mahasiswa Javanese Music To Reduce Stress Among University Students. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6, 89.
- Becker, J. (2019). Traditional Music in Java :Gamelan in a changing society. In *The University Press of Hawaii*.
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391(10119), 426. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30142-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30142-9)
- Fuadah, U. S., Respati, R., & Halimah, M. (2017). Bahan Ajar Musik Ansambel

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

- untuk Siswa SD Ulfah. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 1–12. <http://ejournal.upi.edu/index.php/IJPE/index>
- Gladding. (2016). *Creative in Counseling*.
- Hapsari, S. (n.d.). *Kegunaan Terapi Musik dalam Bimbingan Konseling*. 1–6.
- Hidayat, S., Alifitah, S., & Fadilla, M. (2017). Terapi Musik Gamelan Madura Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Desa Talango. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf>
- Jaremka, L. M., Andridge, R. R., Fagundes, C. P., Alfano, C. M., Povoski, S. P., Lipari, A. M., Agnese, D. M., Arnold, M. W., Farrar, W. B., Yee, L. D., Carson, W. E., Bekaii-Saab, T., Martin, E. W., Schmidt, C. R., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2014). Pain, depression, and fatigue: Loneliness as a longitudinal risk factor. *Health Psychology*, 33(9), 948–957. <https://doi.org/10.1037/a0034012>
- Kristanto, A. (2020). Urgensi Kearifan Lokal melalui Musik Gamelan dalam Konteks Pendidikan Seni di Era 4.0. *Musikolastika: Jurnal Pertunjukan Dan Pendidikan Musik*, 2(1), 51–58. <https://doi.org/10.24036/musikolastika.v2i1.39>
- Mcquaid, R. J., Cox, S. M. L., Ogunlana, A., & Jaworska, N. (2021). The burden of loneliness: Implications of the social determinants of health during COVID-19. *Psychiatry Research*, 296, 113648. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113648>
- Nanda, W., Saputra, E., & Dahlan, U. A. (2017). Musik Dan Konseling : Sebuah Inovasi Dengan. *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 395–401.
- Nuzliah. (2016). Counseling Multikultural. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 201. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.816>
- Peplau, L. A. (1985). *LONELINESS RESEARCH: BASIC CONCEPTS AND FINDINGS*.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). *Loneliness*. 571–581.
- Randolph, J. J. (2009). A guide to writing the dissertation literature review. *Practical Assessment, Research and Evaluation*, 14(13).
- Rotenberg, K. J., Hymel, S., Psychology, E., & Education, S. (1999). *Loneliness in Childhood and Adolescence*. Cambridge University.
- Sagan, O. (2020). *The lonely legacy: loss and testimonial injustice in the narratives of people diagnosed with personality disorder*. <https://doi.org/10.1108/MHSI-05-2020-0031>
- Sagita, D. D., & Hermawan, D. (2020). *Kesepian Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19*. 3(2), 122–130.
- Situmorang, D. D. B. (2017). Efektivitas Pemberian Layanan Intervensi Music

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

- Therapy Untuk Mereduksi Academic Anxiety Mahasiswa Terhadap Skripsi. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 2(1), 4. <https://doi.org/10.26737/jbki.v2i1.242>
- Tyas Catur Pramudi, Y., & Budiman, F. (2010). Desain Virtual Gamelan Jawa Sebagai Media Pembelajaran. *Seminar Nasional Aplikasi Teknologi Informasi, 2010(Snati)*, 1907–5022.
- Wang, B., & Dong, X. (2018). *The Association Between Personality and Loneliness: Findings From a Community-Dwelling Chinese Aging Population*. <https://doi.org/10.1177/2333721418778181>
- Wisdiantoro, A. B., & Kurniawan, F. (2014). *Analisis Ketertarikan Bermain Gamelan dengan Perangkat Lunak E-Gamelanku pada Remaja Menggunakan Metode Wilcoxon 's Sign Rank Test*. 2014(November), 157–159.
- Yunanto, A. A. G. (2021). *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Kesepian Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta*. 19(1996). <http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/2522/1/NAS PUB ARVIA GETARAH AENI YUNANTO S17165.pdf>
- Yusli, U. D., & Rachma, N. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 72.