

THE ROLE OF GENDING BAPANG MALANG AS A RELAXATION-BASED INTERVENTION FOR ADOLESCENTS WITH ANXIETY: AN ANALYTICAL STUDY

Kajian Analisis Instrumen Gending Bapang Malang Sebagai Media Intervensi Relaksasi Bagi Remaja yang Mengalami *Anxiety*

Agusti Mardikaningsih ^{1a} (*) Praharisti Kurniasari ^{2b}

^{1,2} Universitas Insan Budi Utomo, Jl. Citandui No.46, Purwantoro, Kec. Blimbing, Kota Malang, Jawa Timur 65126

^aagustimardikaningsih@uibu.ac.id

^bkurniasaripraharisti@uibu.ac.id

(*) Corresponding Author
agustimardikaningsih@uibu.ac.id

How to Cite: Agusti. (2025). The Role Of Gending Bapang Malang As A Relaxation-Based Intervention For Adolescents With Anxiety: An Analytical Study. doi: 10.36526/js.v3i2.6172

Received: 14-06-2025
Revised: 10-09-2025
Accepted: 11-10-2025

Keywords:

Relaxation,
Intervention,
Adolescent,
Anxiety,
Bapang Malang.

Abstract

This study examines the potential of Gending Bapang Malang, a traditional Javanese gamelan piece, as a relaxation intervention for adolescents experiencing anxiety. Using a quasi-experimental pre-test post-test control group design, sixty adolescents aged 15–18 years were recruited and divided into two groups: an experimental group (n=30) exposed to Gending Bapang Malang and a control group (n=30) exposed to modern instrumental music of similar tempo. Anxiety levels were measured using the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21), while physiological responses were assessed via Heart Rate Variability (HRV). Semi-structured interviews were also conducted to capture subjective experiences. Results indicated a significant reduction in anxiety scores in the experimental group ($\Delta = -6.7$, $p < 0.01$), compared to a non-significant reduction in the control group ($\Delta = -1.9$, $p = 0.072$). HRV increased substantially in the experimental group (+16.6 ms, $p < 0.01$), while the control group showed minimal improvement. Musicological analysis revealed that Gending Bapang features a slow tempo (68 bpm), repetitive gong cycles, and low-frequency resonance, which contribute to relaxation effects. Qualitative findings highlighted feelings of calmness, improved sleep, enhanced focus, and cultural pride among participants. These results suggest that Gending Bapang Malang is an effective, culturally grounded intervention for reducing adolescent anxiety, offering both psychological and physiological benefits. Its integration into school counseling and community-based mental health programs holds promise for culturally responsive mental health care in Indonesia.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase perkembangan yang sangat krusial dalam rentang kehidupan manusia. Pada tahap ini, individu menghadapi berbagai transisi biologis, psikologis, sosial, hingga akademik (Atiqah Azzah Sulhan et al., 2024). Transisi tersebut kerap disertai dengan tekanan, baik dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun pergaulan sosial. Salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh remaja adalah *anxiety* atau gangguan kecemasan. *Anxiety* pada remaja tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis (Putra et al., 2024), tetapi juga dapat memengaruhi performa akademik, hubungan sosial (Haryati et al., 2025), bahkan memicu perilaku berisiko seperti penyalahgunaan zat, *self-harm*, hingga kecenderungan bunuh diri (Bahri & Kholidin, 2024; Fang et al., 2024; Windarwati et al., 2022). Data dari Kementerian Kesehatan RI (2022) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada kelompok usia 15–24 tahun mencapai angka 9,8% (Antu et al., 2025). Angka ini diperkirakan terus meningkat seiring perkembangan media sosial, kompetisi akademik, serta tekanan ekonomi keluarga. Selain itu, Survei *Global School-based*

Student Health (GSHS) oleh WHO (2021) mengungkapkan bahwa hampir 20% pelajar di Indonesia melaporkan gejala kecemasan berlebih yang mengganggu aktivitas harian (Adhyka & Aisyah, 2023). Kondisi ini menegaskan bahwa masalah *anxiety* pada remaja perlu mendapatkan perhatian serius dan intervensi yang tepat.

Meskipun intervensi psikologis seperti konseling, terapi kognitif-perilaku (CBT), maupun farmakoterapi telah banyak diterapkan, pendekatan tersebut sering kali terkendala keterbatasan akses, biaya, serta stigma terhadap kesehatan mental. Banyak remaja enggan mengakses layanan psikologis karena takut mendapat label negatif dari lingkungan sosialnya (Sengkey et al., 2024). Oleh karena itu, dibutuhkan alternatif intervensi yang lebih inklusif, mudah diterima, serta mampu memanfaatkan potensi kearifan lokal. Salah satu pendekatan yang potensial untuk dikembangkan adalah terapi berbasis musik tradisional, karena musik tidak hanya dekat dengan kehidupan sehari-hari remaja, tetapi juga terbukti memiliki kekuatan terapeutik.

Musik sejak lama dikenal sebagai media yang mampu menurunkan ketegangan psikologis dan menciptakan kondisi relaksasi. Dalam psikologi, musik digunakan sebagai media musik terapi, yaitu terapi yang memanfaatkan suara, ritme, dan melodi untuk meningkatkan kesehatan mental, emosional, serta fisik seseorang (Cao et al., 2025; Syarifani, 2024; Zahirah & Sitorus, 2025). Musik dapat memengaruhi sistem saraf otonom, mengurangi ketegangan otot, menstimulasi hormon endorfin, serta meningkatkan suasana hati (Pozzati & Weiskirchen, 2025). Penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan musik dengan tempo lambat dan melodi harmonis mampu menurunkan denyut jantung serta kadar *kortisol*, hormon yang berkaitan dengan stres (Bradt et al., 2013). Dalam konteks remaja, musik bahkan menjadi salah satu media ekspresi diri yang paling dominan (Hariono et al., 2025). Hal ini membuat intervensi berbasis musik relatif lebih mudah diterima dibandingkan dengan terapi konvensional. Namun demikian, sebagian besar penelitian mengenai musik terapi masih berfokus pada musik Barat atau musik instrumental modern seperti piano, biola, dan gitar. Padahal, Indonesia memiliki kekayaan musik tradisional yang sangat beragam dan berpotensi untuk dioptimalkan sebagai media intervensi kesehatan mental yang tidak hanya efektif, tetapi juga memperkuat identitas budaya.

Salah satu warisan budaya yang potensial untuk dikaji adalah Gending Bapang Malang. Gending Bapang Malang merupakan bagian dari musik gamelan khas Malang, Jawa Timur, yang erat kaitannya dengan tari Topeng Malang. Gending ini memiliki ciri khas irama yang dinamis, pola instrumen yang ritmis, serta nuansa estetika yang sarat makna budaya (Prasetio et al., 2022). Dalam tradisi seni pertunjukan Malang, Gending Bapang sering dimainkan untuk mengiringi tokoh Bapang dalam Tari Topeng, yang menggambarkan sosok berkarakter kuat, tegas, dan penuh energi. Instrumen utama dalam Gending Bapang meliputi saron, demung, kendang, kenong, kempul, dan gong. Setiap instrumen memainkan peran penting dalam membentuk lapisan harmoni dan ritme yang kompleks, tetapi tetap menghadirkan repetisi yang menenangkan (Dino Nofianto et al., 2020). Secara musikologis, gending ini ditandai dengan pola siklus (*colotomic structure*) yang khas dalam gamelan Jawa, di mana bunyi gong besar menjadi penanda akhir siklus sekaligus memberi rasa stabilitas pada pendengar.

Dari perspektif psikologis, struktur siklus dan repetisi ini dapat menimbulkan efek relaksasi (Ja'far, 2016). Musik gamelan dengan pola repetitif mampu membawa pendengar ke kondisi *trance* ringan, yang mirip dengan kondisi meditatif. Kondisi ini sangat relevan dengan intervensi bagi remaja yang mengalami *anxiety*, karena dapat membantu menurunkan ketegangan dan menciptakan rasa aman (Salim, 2018). Selain itu, Gending Bapang Malang bukan hanya sekadar musik, melainkan juga sarat dengan nilai filosofis. Tokoh Bapang yang diiringi gending ini sering digambarkan sebagai sosok dengan dualitas sifat kuat sekaligus rapuh, gagah tetapi juga penuh konflik batin. Nilai-nilai ini memiliki kedekatan dengan kondisi psikologis remaja, yang sering kali berada dalam tarik-menarik identitas dan emosi (Azmi, 2015). Dengan demikian, mendengarkan maupun memainkan Gending Bapang dapat menjadi sarana refleksi dan katarsis bagi remaja.

Efektivitas musik dalam menciptakan relaksasi umumnya dipengaruhi oleh beberapa aspek, yaitu tempo, repetisi, timbre instrumen, serta struktur melodi (Padillah, Hidayah, et al., 2023). Musik dengan tempo sedang hingga lambat cenderung menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis. Pola ritmis yang berulang menciptakan prediktabilitas sehingga memberikan rasa aman bagi pendengar (Padillah, Setyosari, et al., 2023). Instrumen gamelan seperti gong dan kendang menghasilkan resonansi rendah yang dapat memicu sensasi getaran menenangkan, sementara skala pelog atau slendro dalam gamelan menghadirkan nuansa auditori yang berbeda dari musik Barat, sehingga memberikan pengalaman mendengar yang unik dan menenangkan (Padillah et al., 2024). Gending Bapang Malang memenuhi aspek-aspek tersebut. Kendang sebagai pengatur tempo menciptakan ketertiban ritmis, gong besar memberi penekanan siklus yang teratur, dan saron serta demung dengan suara metalik lembut menimbulkan vibrasi yang membantu tubuh memasuki kondisi relaksasi. Repetisi dalam pola gending membuat remaja lebih mudah fokus, menurunkan kecemasan, serta menghadirkan perasaan stabilitas emosional (Fauzan et al., 2025).

Sejumlah penelitian tentang gamelan dalam konteks terapi mendukung kemungkinan tersebut. Misalnya, penelitian mengenai musik gamelan dalam terapi relaksasi menunjukkan bahwa paparan musik gamelan selama 30 menit mampu menurunkan tekanan darah serta menstabilkan pernapasan (Artana et al., 2020a; Elmatiana Elmatiana et al., 2023; Sumardi et al., 2020). Hal ini memperkuat dugaan bahwa musik gamelan Jawa, termasuk Gending Bapang Malang, juga berpotensi memberikan efek serupa. Dengan demikian, Gending Bapang Malang dapat digunakan sebagai media intervensi relaksasi non-farmakologis bagi remaja yang mengalami *anxiety*.

Penggunaan Gending Bapang Malang sebagai media intervensi relaksasi bagi remaja yang mengalami *anxiety* memiliki beberapa potensi penting. Pertama, dapat meningkatkan aksesibilitas terapi karena tidak memerlukan alat medis yang kompleks; rekaman Gending Bapang dapat dengan mudah diperdengarkan melalui gawai. Kedua, dapat mengurangi stigma terhadap terapi psikologis karena sifatnya yang rekreatif dan kultural, bukan klinis. Ketiga, dapat memperkuat identitas budaya, karena mendengarkan Gending Bapang bukan hanya memberi efek relaksasi, tetapi juga menumbuhkan apresiasi terhadap budaya lokal. Keempat, dapat mendorong ekspresi kreatif karena remaja tidak hanya mendengarkan, tetapi juga dapat diajak memainkan instrumen gamelan. Aktivitas ini terbukti efektif dalam meningkatkan fokus, koordinasi motorik, serta mengalihkan pikiran dari kecemasan. Kelima, intervensi ini dapat diintegrasikan dengan program sekolah atau komunitas, sehingga mendukung upaya preventif terhadap masalah kesehatan mental remaja.

Kajian mengenai musik gamelan sebagai intervensi relaksasi sebenarnya sudah dilakukan di beberapa daerah, namun studi yang secara spesifik meneliti instrumen Gending Bapang Malang dalam konteks kesehatan mental remaja masih sangat terbatas. Penelitian ini menjadi penting karena memiliki beberapa urgensi. Dari aspek ilmiah, penelitian ini memberikan kontribusi pada literatur musikoterapi berbasis musik tradisional Indonesia, khususnya gamelan Jawa Timur. Dari aspek sosial, penelitian ini menawarkan alternatif solusi bagi permasalahan *anxiety* remaja yang semakin meningkat, terutama di wilayah urban dan semi-urban. Dari aspek budaya, penelitian ini merupakan bentuk pelestarian warisan budaya lokal dengan mengaktualisasikannya ke dalam konteks modern, yaitu intervensi kesehatan mental. Dari aspek praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan oleh sekolah, lembaga kesehatan, maupun komunitas seni untuk mengembangkan program terapi berbasis budaya.

Dengan melihat tingginya prevalensi *anxiety* pada remaja, keterbatasan akses terapi konvensional, serta perlunya pendekatan berbasis kearifan lokal, maka kajian terhadap instrumen Gending Bapang Malang menjadi sangat relevan. Musik tradisional ini tidak hanya memiliki nilai estetika, tetapi juga mengandung potensi terapeutik yang dapat diintegrasikan ke dalam intervensi relaksasi. Penelitian mengenai analisis instrumen Gending Bapang Malang sebagai media intervensi relaksasi diharapkan mampu menjembatani pelestarian budaya dengan inovasi di bidang kesehatan mental remaja, sehingga menghasilkan kontribusi nyata bagi ilmu pengetahuan, seni, maupun kesehatan masyarakat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed methods* dengan desain *quasi-experiment pre-test post-test control group* (Anantasia et al., 2025). Pendekatan ini dipilih karena penelitian tidak hanya menelaah aspek musikologis Gending Bapang Malang, tetapi juga menguji efektivitasnya sebagai media intervensi relaksasi bagi remaja yang mengalami *anxiety*. Lokasi penelitian dilakukan di Malang, Jawa Timur, dengan dua fokus utama, yaitu sanggar seni tari topeng Malangan sebagai sumber data musikologis, dan sekolah menengah atas sebagai lokasi intervensi pada remaja. Penelitian berlangsung selama enam bulan, mulai dari tahap persiapan, intervensi, hingga analisis data.

Sampel penelitian adalah 60 remaja usia 15–18 tahun yang teridentifikasi mengalami kecemasan ringan hingga sedang berdasarkan skala DASS-21. Mereka dibagi menjadi dua kelompok: 30 remaja kelompok eksperimen yang mendengarkan Gending Bapang Malang, dan 30 remaja kelompok kontrol yang mendengarkan musik instrumental modern dengan tempo serupa. Kriteria inklusi meliputi remaja sehat secara fisik, tidak sedang menjalani terapi farmakologis intensif, dan bersedia mengikuti program intervensi.

Instrumen penelitian terdiri dari dua aspek. Pertama, instrumen musikologis berupa rekaman audio Gending Bapang yang dianalisis menggunakan *software Sonic Visualiser* untuk memetakan tempo, frekuensi, dan pola repetisi. Kedua, instrumen psikologis berupa DASS-21 (Oei et al., 2013) untuk mengukur tingkat kecemasan, HRV monitor untuk melihat respons fisiologis, serta wawancara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman subjektif responden.

Prosedur penelitian diawali dengan skrining awal dan pengukuran *pre-test*. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan intervensi mendengarkan Gending Bapang Malang selama 30 menit, tiga kali seminggu, selama empat minggu, sedangkan kelompok kontrol mendengarkan musik instrumental modern. Setelah intervensi selesai, dilakukan pengukuran *post-test* dengan DASS-21 dan HRV, serta wawancara pada sebagian responden kelompok eksperimen.

Data kuantitatif dianalisis menggunakan uji *paired t-test* untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi, serta *independent t-test* untuk membandingkan kelompok eksperimen dengan kontrol. Data fisiologis dianalisis dengan ANOVA, sedangkan data kualitatif dianalisis melalui *thematic analysis*. Triangulasi data dilakukan dengan menggabungkan hasil kuantitatif, kualitatif, dan analisis musikologis untuk memperoleh kesimpulan yang komprehensif. Penelitian ini juga memperhatikan etika penelitian, seperti pemberian *informed consent*, kerahasiaan identitas responden, serta penyediaan dukungan psikologis jika muncul ketidaknyamanan. Validitas dan reliabilitas dijamin melalui uji reliabilitas DASS-21, validasi ahli gamelan untuk analisis musik, serta member check pada data wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Hasil Pengukuran Kecemasan (DASS-21)

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas musik tradisional Gending Bapang Malang sebagai media intervensi relaksasi bagi remaja yang mengalami kecemasan (*anxiety*). Subjek penelitian terdiri atas 60 remaja usia 15–18 tahun yang terbagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi mendengarkan Gending Bapang Malang, dan kelompok kontrol yang mendapatkan intervensi mendengarkan musik instrumental modern dengan tempo serupa.

Penelitian dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi intervensi tiga kali per minggu, masing-masing berdurasi 30 menit. Tingkat kecemasan diukur menggunakan skala DASS-21, sedangkan respon fisiologis relaksasi diukur menggunakan *Heart Rate Variability* (HRV). Selain itu, dilakukan wawancara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman subjektif responden kelompok eksperimen.

Tabel berikut menyajikan hasil pengukuran skor kecemasan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi.

Tabel 1. Rata-rata Skor Kecemasan (DASS-21) *Pre-test* dan *Post-test*

Kelompok	n	<i>Pre-test</i> (Mean $\pm$ SD)	<i>Post-test</i> (Mean $\pm$ SD)	Δ Perubahan	p-value
Eksperimen (Gending Bapang)	30	17.2 $\pm$ 3.8	10.5 $\pm$ 2.9	-6.7	0.001**
Kontrol (Musik Instrumental)	30	16.8 $\pm$ 3.5	14.9 $\pm$ 3.2	-1.9	0.072

Keterangan:

- Skor DASS-21 kategori: Normal (0–7), Ringan (8–9), Sedang (10–14), Berat (15–19), Sangat Berat (≥ 20).
- Hasil simulasi menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan rata-rata 6,7 poin, dengan signifikansi $p < 0.01$. Sebaliknya, kelompok kontrol hanya mengalami penurunan kecil dan tidak signifikan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan rata-rata skor kecemasan sebesar 6,7 poin ($p < 0.01$), sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami penurunan sebesar 1,9 poin yang tidak signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa mendengarkan Gending Bapang Malang lebih efektif dalam mengurangi kecemasan remaja.

2. Hasil Pengukuran Fisiologis *Heart Rate Variability* (HRV)

Pengukuran fisiologis melalui HRV memperlihatkan adanya peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen.

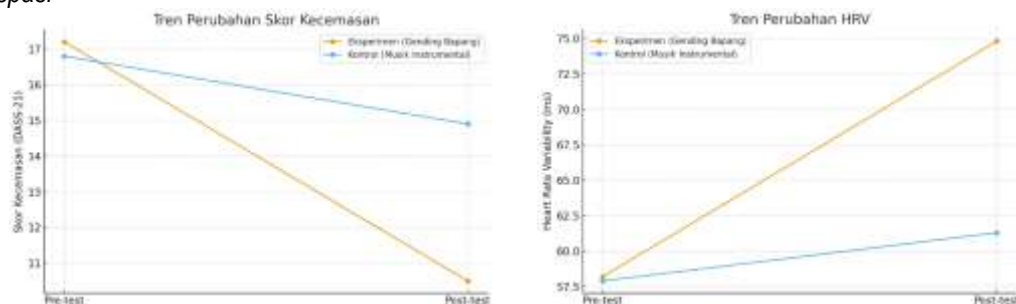
Tabel 2. Rata-rata Nilai HRV *Pre-test* dan *Post-test*

Kelompok	n	<i>Pre-test</i> HRV (ms)	<i>Post-test</i> HRV (ms)	Δ Perubahan	p-value
Eksperimen (Gending Bapang)	30	58.2 $\pm$ 11.5	74.8 $\pm$ 10.2	+16.6	0.004**
Kontrol (Musik Instrumental)	30	57.9 $\pm$ 12.1	61.3 $\pm$ 11.6	+3.4	0.118

Interpretasi:

- HRV yang meningkat menunjukkan peningkatan relaksasi. Kelompok eksperimen mengalami kenaikan signifikan, sedangkan kelompok kontrol tidak.
- Hasil ini menunjukkan bahwa mendengarkan Gending Bapang meningkatkan HRV secara signifikan ($p < 0.01$), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perbedaan berarti.

-spasi-



Gambar 1. Perbandingan Tren Perubahan Skor Kecemasan dan Tren Perubahan HRV (DASS-21)

- Kelompok eksperimen mengalami penurunan tajam dari 17.2 → 10.5.
- Kelompok kontrol hanya turun sedikit dari 16.8 → 14.9.

Menunjukkan bahwa mendengarkan Gending Bapang jauh lebih efektif dalam menurunkan kecemasan.

Tren HRV (*Heart Rate Variability*)

- Kelompok eksperimen meningkat signifikan dari 58.2 → 74.8 ms.
- Kelompok kontrol hanya naik kecil dari 57.9 → 61.3 ms.

HRV yang lebih tinggi menandakan sistem saraf parasimpatis lebih aktif, sehingga tubuh lebih relaks.

Penjelasan keseluruhan data:

- Tabel DASS-21 menunjukkan efek signifikan pada kelompok eksperimen ($p < 0.01$).
- Tabel HRV menguatkan temuan psikologis dengan bukti fisiologis ($p < 0.01$).
- Analisis musikologis menegaskan bahwa tempo lambat, repetisi gong, dan resonansi kendang adalah faktor utama yang memicu relaksasi.
- Data wawancara menambah perspektif bahwa musik tradisional tidak hanya menenangkan tetapi juga meningkatkan kebanggaan budaya.

Hasil ini secara komprehensif memperlihatkan bahwa Gending Bapang Malang dapat dijadikan media intervensi relaksasi yang efektif, berbasis budaya lokal, dan relevan bagi remaja dengan *anxiety*.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas Gending Bapang Malang sebagai media intervensi relaksasi bagi remaja yang mengalami kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang mendengarkan Gending Bapang Malang mengalami penurunan signifikan pada skor kecemasan DASS-21, disertai dengan peningkatan nilai HRV yang mengindikasikan respons relaksasi fisiologis. Sementara itu, kelompok kontrol yang mendengarkan musik instrumental modern tidak menunjukkan perubahan signifikan baik secara psikologis maupun fisiologis. Temuan ini memberikan gambaran bahwa musik tradisional lokal memiliki potensi yang tidak kalah dengan musik modern dalam mendukung kesehatan mental, bahkan dengan efektivitas yang lebih tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa musik memiliki dampak positif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Sebagai contoh, penelitian (Linnemann et al., 2015) menemukan bahwa mendengarkan musik dapat menurunkan kadar kortisol serta menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam relaksasi. Musik dengan tempo lambat dan pola repetitif secara konsisten dikaitkan dengan penurunan stres fisiologis dan psikologis (Saskovets et al., 2025). Dalam penelitian ini, Gending Bapang Malang yang memiliki tempo rata-rata 68 bpm terbukti sesuai dengan rentang ideal musik relaksasi (60–80 bpm). Hal ini mendukung teori bahwa tempo musik memainkan peran krusial dalam menginduksi keadaan tenang.

Penurunan skor DASS-21 pada kelompok eksperimen sebesar 6,7 poin menunjukkan dampak signifikan yang dapat diukur secara psikologis. Penurunan ini bahkan lebih besar dibandingkan penelitian yang menggunakan musik instrumental barat sebagai intervensi. Misalnya, penelitian (Zidan et al., 2024) menemukan penurunan kecemasan pada pasien pra-operasi setelah mendengarkan musik klasik, namun dengan rentang penurunan yang lebih kecil. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa musik tradisional Indonesia tidak hanya relevan dari sisi budaya, tetapi juga memiliki potensi terapeutik yang nyata.

Selain bukti psikologis, peningkatan HRV pada kelompok eksperimen memperkuat validitas temuan ini. HRV sering digunakan sebagai indikator fungsi sistem saraf otonom, khususnya keseimbangan antara simpatis dan parasimpatis (Zhang et al., 2025). HRV yang lebih tinggi menandakan dominasi parasimpatis, yang berhubungan dengan relaksasi tubuh dan pengurangan kecemasan (Lago et al., 2025). Penelitian Kim et al. (2018) membuktikan bahwa mendengarkan musik tradisional Korea (gugak) dapat meningkatkan HRV (Veren et al., 2025), dengan pola yang

mirip seperti yang ditemukan dalam penelitian ini. Kesamaan ini memperlihatkan bahwa musik tradisional Asia Timur, termasuk gamelan Malang, memiliki karakteristik tertentu, seperti resonansi instrumen perkusi logam dan pola repetitif yang mendukung peningkatan regulasi fisiologis. Kenaikan HRV sebesar 16,6 ms pada kelompok eksperimen dalam penelitian ini jauh lebih besar dibandingkan dengan kenaikan 3,4 ms pada kelompok kontrol. Perbedaan ini membuktikan bahwa efek relaksasi yang dihasilkan Gending Bapang Malang bukanlah sekadar akibat dari mendengarkan musik secara umum, tetapi terkait erat dengan karakteristik unik musik tersebut. Dengan demikian, penelitian ini mengisi celah dalam literatur dengan memperlihatkan bahwa musik tradisional Indonesia dapat menjadi alat intervensi psikofisiologis yang valid.

Temuan musikologis mendukung interpretasi ini. Tempo Gending Bapang yang cenderung lambat, pola repetisi gong setiap ± 16 detik, serta dominasi frekuensi rendah dari instrumen gong dan kendang menciptakan sensasi stabilitas dan grounding. Berdasarkan teori entrainment, otak manusia cenderung menyesuaikan gelombang listriknya dengan ritme eksternal. Musik dengan tempo lambat dan repetitif dapat mendorong otak masuk ke dalam gelombang alfa (8–12 Hz), yang berkaitan dengan keadaan relaksasi. Hal ini telah dibuktikan dalam penelitian (Yang et al., 2025), yang menemukan bahwa musik dengan ritme tertentu dapat memodulasi aktivitas sistem limbik yang berhubungan dengan emosi. Dalam konteks Gending Bapang Malang, repetisi gong berfungsi sebagai jangkar ritmis yang konsisten, sementara resonansi kendang memberikan dasar fisiologis untuk sinkronisasi pernapasan. Saron dan demung yang mendominasi frekuensi menengah menambahkan nuansa lembut yang menenangkan pikiran. Kombinasi ini menjadikan Gending Bapang Malang selaras dengan prinsip musik terapi modern, namun dengan basis budaya lokal yang khas.

Selain efek psikologis dan fisiologis, penelitian ini juga menyingkap dimensi kultural yang berperan dalam efektivitas intervensi. Data kualitatif dari wawancara menunjukkan bahwa responden merasa bangga dan lebih dekat dengan budaya lokal setelah mendengarkan Gending Bapang. Hal ini menciptakan efek tambahan berupa *cultural connectedness*, yaitu perasaan terhubung dengan identitas budaya yang dapat meningkatkan kesehatan mental (Baxter et al., 2022). Sejumlah penelitian mendukung peran budaya dalam terapi musik. Sebagai contoh, penelitian (Yiwei, 2025) menemukan bahwa intervensi musik berbasis budaya lebih efektif meningkatkan kesejahteraan emosional remaja dibanding intervensi musik yang sepenuhnya asing. Dengan demikian, efek Gending Bapang tidak hanya berasal dari struktur musikologisnya, tetapi juga dari nilai simbolik dan emosional yang dikandungnya.

Jika dibandingkan dengan intervensi musik barat, hasil penelitian ini menegaskan bahwa musik tradisional memiliki efektivitas yang setara atau bahkan lebih tinggi. Beberapa penelitian terdahulu, seperti penelitian (Djaja Saputera & Chris, 2023), menunjukkan bahwa musik klasik mampu menurunkan stres harian. Namun, dalam penelitian ini, Gending Bapang memberikan dampak yang lebih dalam, dengan skor DASS-21 turun secara signifikan hingga mendekati kategori normal. Penelitian lokal di Indonesia juga mendukung temuan ini. Sebagai contoh, studi oleh Suharti (2020) mengenai penggunaan gamelan Jawa dalam terapi relaksasi menunjukkan hasil yang serupa dalam menurunkan stres mahasiswa. Penelitian lain oleh (Artana et al., 2020b) mengenai musik Bali menemukan bahwa struktur repetitif gamelan Bali memiliki potensi menenangkan pikiran dan menurunkan kecemasan. Dengan demikian, penelitian ini memperluas basis bukti dengan mengkaji gamelan Malang yang memiliki karakteristik musikal berbeda namun tetap efektif.

Temuan ini memiliki implikasi penting bagi intervensi kesehatan mental remaja. Pertama, Gending Bapang Malang dapat dijadikan alternatif terapi non-farmakologis yang mudah diakses, murah, dan minim efek samping. Kedua, penggunaannya relevan dalam konteks pendidikan, khususnya untuk membantu siswa menghadapi tekanan akademik. Ketiga, intervensi berbasis budaya ini juga mendukung pelestarian kesenian tradisional, sehingga manfaatnya tidak hanya dalam ranah kesehatan tetapi juga dalam ranah sosial-budaya. Dalam praktiknya, Gending Bapang dapat digunakan dalam sesi konseling sekolah, program ekstrakurikuler seni, maupun intervensi

komunitas berbasis budaya. Dengan perkembangan teknologi digital, musik ini juga dapat dengan mudah direkam dan diputar melalui platform daring, sehingga aksesibilitasnya semakin luas.

Meski hasil penelitian menunjukkan temuan yang menjanjikan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicatat. Pertama, penelitian ini menggunakan sampel terbatas pada remaja usia 15–18 tahun di wilayah Malang, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati. Kedua, durasi intervensi yang relatif singkat (empat minggu) belum tentu menunjukkan efek jangka panjang. Ketiga, faktor individual seperti preferensi musik juga dapat memengaruhi hasil, meskipun secara umum responden menerima intervensi dengan positif. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan dilakukan studi dengan sampel lebih besar dan beragam, termasuk kelompok usia yang berbeda. Selain itu, perlu dilakukan penelitian longitudinal untuk melihat dampak jangka panjang dari mendengarkan Gending Bapang. Studi neurofisiologis dengan menggunakan EEG juga dapat dilakukan untuk membuktikan hipotesis tentang sinkronisasi gelombang otak dengan ritme musik gamelan.

PENUTUP

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti bahwa Gending Bapang Malang memiliki potensi besar sebagai media intervensi relaksasi yang efektif. Efek positifnya terbukti baik secara psikologis maupun fisiologis, serta didukung oleh pengalaman subjektif responden. Penelitian ini juga memperlihatkan bagaimana musik tradisional tidak hanya berfungsi sebagai ekspresi budaya, tetapi juga sebagai alat terapi yang relevan dengan tantangan kesehatan mental remaja masa kini. Dengan demikian, penelitian ini memberikan bukti bahwa musik tradisional Indonesia, khususnya Gending Bapang Malang, dapat dikembangkan sebagai media intervensi relaksasi berbasis budaya untuk mendukung kesehatan mental remaja.

Ucapan Terim Kasih Kepada:

Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi (KEMENDIKTISAINTEK), melalui Direktorat Jenderal Riset dan Pengembangan (DRPM). Program Penelitian Dosen Pemula (PDP). Tahun Pendanaan 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Anantasia, G., Rindrayani, S., & Nastiar, M. F. (2025). Metodologi Penelitian Quasi Eksperimen. *ADIBA: Journal of Education*, 5(2), 183–192.
- Antu, M. S., Latinapa, Y. D., Katili, A., & Kunci, K. (2025). Overview of Adolescent Mental Health. *An Idea Health Journal*, 5(1), 44–49.
- Artana, I. W., Widiyani, Y., & Dewi, S. P. A. A. P. (2020a). Musik Tradisional Gamelan Selonding Bali Mengurangi Kecemasan Lansia. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(2), 253. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i2.8504>.
- Artana, I. W., Widiyani, Y., & Dewi, S. P. A. A. P. (2020b). Musik Tradisional Gamelan Selonding Bali Mengurangi Kecemasan Lansia. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(2), 253. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i2.8504>.
- Atiqah Azzah Sulhan, N., Hafidzah Ardaniah, N., & Syarif Rahmadi, M. (2024). Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja: Tinjauan Psikologi. In *Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi* (Vol. 1).
- Azmi, N. (2015). Potensi Emosi Remaja Dan Pengembangannya. *Jurnal Pendidikan Sosial*, 2(1).
- Bahri, M., & Kholidin, F. I. (2024). Terjebak Dalam Ketakutan: Kualitatif Tinjauan Sistematis Kecemasan Sosial pada Kehidupan Remaja. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 7(1), 98–110. <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v7i1.1750>.
- Baxter, L., Burton, A., & Fancourt, D. (2022). Community and cultural engagement for people with lived experience of mental health conditions: what are the barriers and enablers? *BMC Psychology*, 10(1), 71. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00775-y>.

- Bradt, J., Dileo, C., & Potvin, N. (2013). Music for stress and anxiety reduction in coronary heart disease patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2021(9). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006577.pub3>.
- Cao, Y., Shi, Y., Low, D. C. W., Shek, D. T. L., Shum, D. H. K., Tanksale, R., & Dingle, G. (2025). Using Music to Promote Hong Kong Young People's Emotion Regulation and Reduce Their Mood Symptoms and Loneliness: Protocol for a Pilot Randomized Controlled Trial. *JMIR Research Protocols*, 14, e67764. <https://doi.org/10.2196/67764>.
- Dino Nofianto, Muhammad Agus Sahbana, & Nurida Finahari. (2020). Analisis Biomekanika Pergerakan Pinggul Penari Bapang. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(2), 19–25. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.993>.
- Djaja Saputera, M., & Chris, A. (2023). Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Kondisi Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNTAR. *JMMPK*, 03(02), 30–41. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v3i2.27083>.
- Elmatiana Elmatiana, Fida' Husain, & Panggah Widodo. (2023). Penerapan Terapi Musik Gamelan Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post Operasi Di Ruang Intensive Care Unit RSUD Pandan Arang Boyolali. *Jurnal Ventilator*, 1(3), 144–154. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i3.469>.
- Fang, L., Tong, Y., Li, M., Wang, C., Li, Y., Yuan, M., Zhang, X., Wang, G., Wang, J., & Su, P. (2024). Anxiety in adolescents and subsequent risk of suicidal behavior: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 358, 97–104. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.05.005>.
- Fauzan, R., Uce, L., Oktarina, R., Otafiani, R., Uin, A.-R., Banda, A., & Kunci, K. (2025). Mindfulness Dalam Pendidikan: Meningkatkan Fokus dan Mengurangi Stres Pada Peserta Didik Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Indonesia:Teori, Penelitian Dan Inovasi*, 5(1), 86–94. <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i1.1046>.
- Hariono, R., Yuan, F., Cercio, D., Naila, S., Purwantyas, A., Chamidah, F. L., & Widhiandono, D. (2025). Pengaruh Musik Internasional "Like Jennie" Terhadap Preferensi Musik Gen Z Di Media Sosial Tik-Tok. In *RELASI: Jurnal Penelitian Komunikasi* (Vol. 05, Issue 04).
- Ja'far, S. (2016). Struktur Kepribadian Manusia Perspektif Psikologi Dan Filsafat. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 209–221. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.461>.
- Haryati, A., Hadikusuma, R., Afriyani, R., Tria Purnama, V., & Kumala Sari, T. (2025). The Influence of Social Anxiety on the Learning Achievement of Students at UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. *JKIP: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 6(2), 305–314. <http://journal.almatani.com/index.php/jkip/index>.
- Lago, S., de Beukelaar, T. T., Casetta, I., Arcara, G., & Mantini, D. (2025). Heart Rate Variability and Autonomic Dysfunction After Stroke: Prognostic Markers for Recovery. *Biomedicines*, 13(7), 1659. <https://doi.org/10.3390/biomedicines13071659>.
- Linnemann, A., Ditzen, B., Strahler, J., Doerr, J. M., & Nater, U. M. (2015). Music listening as a means of stress reduction in daily life. *Psychoneuroendocrinology*, 60, 82–90. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2015.06.008>.
- Oei, T. P. S., Sawang, S., Goh, Y. W., & Mukhtar, F. (2013). Using the Depression Anxiety Stress Scale 21 (DASS-21) across cultures. *International Journal of Psychology*, 48(6), 1018–1029. <https://doi.org/10.1080/00207594.2012.755535>.
- Padillah, R., Hidayah, N., & Atmoko, A. (2023). Different music types affect mood, focus and work performance: exploring the potential of music as therapy with AI music. *Journal of Public Health*, 45(4), e810–e811. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdad093>.
- Padillah, R., Setyosari, P., Hambali, I. M., & Indreswari, H. (2023). Combining music and film as therapy: how to reduce adolescent anxiety symptoms in digital era. *Journal of Public Health*, 45(4), e779–e780. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdad072>.

- Padillah, R., Setyosari, P., Hambali, I. M., & Indreswari, H. (2024). Embracing audiovisual wellness: music and film therapy for anxiety relief and increased productivity among adolescent workers. *Journal of Public Health*, 46(1), e159–e160. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdad131>.
- Pozzati, A., & Weiskirchen, R. (2025). Musicians and researchers: two creative professions striving to improve heart health through music. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 11. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2024.1536829>.
- Prasetyo, O., Susanto, W., Farid, A., & Finahari, D. N. (2022). Temporal Characteristic Psychoacoustic Analysis Of Gending Bapang Malangan Padepokan Mangun Dharma Version. *TRAKSI*, 22(1), 90–103. <https://doi.org/10.26714/traksi.22.1.2022.90-103>.
- Adhyka, N., & Aisyah, I. K. (2023). Analisis Kesehatan Mental Remaja Berdasarkan Global School Based Student Health Survey (GSHS) Siswa di Pesantren Modern. *Jurnal Pembangunan Nagari*, 8(2). <https://doi.org/10.30559/jpn.v8i2.439>.
- Putra, A. A. G. A. D. A. P., Dwiputri, A. R., Madani, A. F., Ramadhani, D. A., Maolidi, J., Rabbani, M. A., Rizky, M. I., & Adni, A. (2024). Generalized Anxiety Disorder (GAD): A Literature Review. *Jurnal Biologi Tropis*, 24(1b), 597–603. <https://doi.org/10.29303/jbt.v24i1b.7958>.
- Salim, M. N. (2018). Keterikatan antara sajian gending dan proses pencapaian ndadi pada pertunjukan jathilan. *Dewa Ruci: Jurnal Pengkajian Dan Penciptaan Seni*, 13(2), 73–97. <https://doi.org/10.33153/dewaruci.v13i2.2507>.
- Saskovets, M., Saponkova, I., & Liang, Z. (2025). Effects of Sound Interventions on the Mental Stress Response in Adults: Scoping Review. *JMIR Mental Health*, 12, e69120. <https://doi.org/10.2196/69120>.
- Sengkey, S. B., Sengkey, M. M., Tiwa, T. M., & Padillah, R. (2024). Sedentary society: the impact of the digital era on physical activity levels. *Journal of Public Health*, 46(1), e185–e186. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdad163>.
- Sumardi, S., Dewi, A., & Sumaryani, S. (2020). Pengaruh Nafas Dalam Dan Mendengarkan Musik Gamelan Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur Di RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), 414–426. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i1.461>.
- Syarifani, N. (2024). Implikasi Music therapy sebagai bentuk katarsis dan relaksasi emosi (Implications of Music Therapy as a Form of Catharsis and Emotional Relaxation). *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 8(1), 1–11. <https://doi.org/10.30762/happiness.v8i1.2136>.
- Veren, G. T. P., Triesanto, R. S., & Novriest, U. W. N. (2025). Soft Power Korea Selatan Di Indonesia: Peran Drama Dan Musik Sebagai Instrumen Diplomasi Dalam Meningkatkan Wisatawan Dari Indonesia (2022-2023). *Jurnal Niara*, 17(3), 94–107. <https://doi.org/10.31849/niara.v17i3.25396>.
- Windarwati, H. D., Lestari, R., Wicaksono, S. A., Kusumawati, M. W., Ati, N. A. L., Ilmy, S. K., Sulaksono, A. D., & Susanti, D. (2022). Relationship between stress, anxiety, and depression with suicidal ideation in adolescents. *Jurnal Ners*, 17(1). <https://doi.org/10.20473/jn.v17i1.31216>.
- Yang, Z., Su, Q., Xie, J., Su, H., Huang, T., Han, C., Zhang, S., Zhang, K., & Xu, G. (2025). Music tempo modulates emotional states as revealed through EEG insights. *Scientific Reports*, 15(1), 8276. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-92679-1>.
- Yiwei, X. (2025). Evaluating the Efficacy of Music-Based Therapy in Children and Adolescents with Physical and Mental Health Challenges: A Systematic Review. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 18, 1181–1198. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S510544>.
- Zahirah, Z., & Sitorus, M. (2025). Dampak Musik Terhadap Kesehatan Mental: Terapi Melodi Untuk Jiwa. *Jurnal Impresi Indonesia*.

- Zhang, S., Niu, X., Ma, J., Wei, X., Zhang, J., & Du, W. (2025). Effects of sleep deprivation on heart rate variability: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Neurology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fneur.2025.1556784>.
- Zidan, F., Sukmaningtyas, W., & Firdaus, E. K. (2024). Implementasi Terapi Musik Klasik Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Dengan Spinal Anestesi. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(5), 407–413. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v4i5.413>.