

RESPONS *EMOTIONAL WELL-BEING* DALAM LARAS GAMELAN JAWA

Djohan¹

Abstract : The aim of these research is to study the effects of *laras* toward the listener emotional well-being. From the psychology of music point of view, this research attempts to understand the emotional well-being of the listeners. These study may be primarily cognitive or may consist of the frequency with which listener experienced pleasant and unpleasant emotions. The samples were everyone whose have an experienced on listening the gamelan in their everyday life. Through quasi-experiment and purposive sampling, the 73 samples listened to two songs that composed in *slendro nem* and *pelog lima's* scale and also interviewed in focus group discussions. The results shown that the *pelog's* scale influenced more to the emotional well-being of the listeners than *slendro's* scale.

Key words : *psychology of music, slendro, pelog, emotional well-being*

Dalam kehidupan sehari-hari, hampir bisa dipastikan setiap orang pernah mengalami perasaan nyaman atau tidak nyaman. Baik melalui hubungan interpersonal dalam lingkungan keluarga, tempat kerja, atau tempat tinggal. Persinggungan bermacam orang dengan watak, kepribadian, budaya, dan perilaku yang berbeda, sangat memungkinkan terjadinya gesekan-gesekan yang dapat memicu perilaku emosional. Sebagai akibatnya, frekuensi kenyamanan tentu akan membawa pengaruh pada kinerja serta kualitas hidup seseorang.

Sikap dan perilaku seseorang ketika harus berinteraksi dengan orang di luar dirinya sering kali menimbulkan dampak positif sekaligus negatif. Dampak positif akan diperoleh bila interaksi yang terjadi karena adanya jalinan yang baik dan saling memahami. Sementara dampak negatif akan timbul bila ada kesalah pahaman atau bahkan perbedaan pendapat di antaranya. Perilaku rasa senang atau tidak senang sering dapat dilihat secara kasat mata melalui perubahan fisiologis. Namun dapat pula tidak tampak karena faktor ekspresi kultural yang berbeda pada setiap orang.

Bagi orang Jawa, sebuah relasi dipahami dengan keselarasan atau harmonis di mana kesabaran, kerendahan hati, kesopanan, penerimaan, penghindaran dan menarik diri dimaksudkan untuk mempertahankan hubungan yang nyaman (Mulder, 1999). Di satu sisi hubungan antar manusia, per-

¹ Djohan adalah Dosen Musik pada Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Respons Emotional Well-Being... (Djohan)

selisihan tidak dapat dihindari sehingga perasaan tidak senang pun tidak dapat ditolak. Disisi lain budaya Jawa sarat dengan nilai yang juga banyak dimanifestasikan melalui bentuk-bentuk kesenian.

Salah satu luaran dari budaya yang hampir tiap hari ditemui orang di manapun berada adalah musik seperti yang disampaikan Merriam, (1964) dalam bukunya *the Anthropology of Music* bahwa tidak ada aktivitas budaya manusia yang begitu meresap, menjangkau sampai ke dalam, membentuk, dan kadang mengendalikan perilaku manusia seperti musik. Dekatnya musik dengan kehidupan manusia kemudian menyebabkan tumbuhnya minat dan perhatian yang lebih besar terhadap musik, serta mendorong adanya kajian tentang musik kaitannya dengan berbagai disiplin ilmu.

Orang mulai mempertanyakan apa yang dirasakan seseorang ketika mendengar suatu jenis musik tertentu, mengapa musik yang menjadi tema suatu film yang dapat sedemikian memengaruhi orang-orang yang menontonnya, dan memiliki karakter musik tertentu, apakah karakter musik juga memiliki hubungan atau saling mempengaruhi terhadap masyarakat pemiliknya.

Pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan, maka suatu disiplin ilmu tidak berhenti pada paradigma tunggal, dan terus melengkapi dari berbagai perspektif. Salah satu disiplin yang baru di Indonesia adalah Psikologi Musik sebagai hibrida dari Psikologi dan Musikologi. Bagi Psikologi sendiri penerapan "*hard science*" dilakukan melalui bidang peminatan psikologi eksperimen, faal, psikoneurologi, psikobiologi dan yang sejenis.

Hal yang ingin dikembangkan adalah teori-teori dasar diri individu sebagai sosok biologis. Maka masalah "*body*" yang menjelaskan perilaku dari sisi fisiologis menjadi penting. Namun demikian dalam kaitan dengan manusia, masalah "*body*" tidak dapat dilepaskan dari masalah "*mind*" sebab keduanya muncul bersama-sama dalam perilaku manusia. Untuk itu, telaah dari sisi "*soft science*" berperan dalam menjelaskan aspek-aspek persepsi, kognisi, atau emosi manusia.

Sebagai salah satu ilmu pengetahuan, musik juga dapat dijelaskan dengan tataran yang sama. Bahwa "*hard science*" di bidang musik akan lebih menyoroti perangkat keras dan alat, sebagai materi penghasil bunyi, dan dampak elemen musikal seperti *pitch* dan sebagainya. Kemudian pendekatan "*soft science*" lebih untuk menjelaskan bagaimana musik menggugah perasaan pendengarnya, mengapa jenis musik tertentu lebih disukai, dan bagaimana sebuah lagu tercipta, atau yang terkait dengan perilaku manusia. Bila dilihat dari aspek psikologi, maka kajian "*soft science*" di bidang musik sangat erat terkait dengan dimensi-dimensi psikologis seperti persepsi, memori, dan emosi. Sehingga dalam kajian tentang *emotional well-being* ini diharapkan juga dapat menjembatani antara Psikologi dan Musikologi. Dengan demikian telaah Psikologi Musik dapat berkembang karena

Respons Emotional Well-Being... (Djohan)

kolaborasi di antara keduanya memungkinkan penjelasan yang lebih komprehensif.

Kajian pengaruh laras *slendro* terhadap emosi berupaya mengaitkan elemen musikal laras dengan aspek-aspek emosi. Seperti pendapat Sloboda (1999), yang secara eksplisit mengungkapkan bahwa musik memiliki fungsi untuk meningkatkan, mengubah emosi dan aspek spiritual, atau membawa seseorang pada kondisi "transenden". Demikian pula penelitian yang mengkaji peran musik dalam kehidupan sehari-hari oleh DeNora (1997) menunjukkan bahwa musik merupakan sarana untuk menata dan meningkatkan kualitas diri baik pada aspek kognitif, emosi maupun fisik.

Hasil penelitian Sloboda (2001), menemukan bahwa musik berkaitan erat dengan perubahan suasana hati dan dapat menghasilkan ketenangan. Misalnya, musik dapat memperbaiki suasana hati yang diwarnai kejenuhan dan kebosanan, meningkatkan konsentrasi, memperkuat ingatan, menggugah semangat bahkan berkaitan erat dengan perasaan-perasaan lebih mendalam seperti kesedihan dan kesepian. Oleh karena itu musik berkaitan erat terhadap emosi dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian-penelitian yang telah dikemukakan menguatkan hasil kajian yang dilakukan, seperti fungsi musik dalam kehidupan sehari-hari, dan musik dalam sebuah komposisi tetap akan memberikan kontribusi terhadap respons emosi walau rumit, sederhana atau sefamiliar apapun.

Dari eksperimen Clark dan Teasdale (1985) ditemukan bahwa emosi lebih mudah dipengaruhi dari pada aspek psikologis lainnya dan pengaruhnya banyak ditemukan dalam dimensi relaksasi-ketegangan atau gembira-sedih. Dowling & Harwood (1986) juga mengatakan bahwa musik dapat menimbulkan emosi yang kuat pada seseorang. Berbagai penelitian kemudian diarahkan untuk menjawab, mengapa hal itu terjadi. Dengan demikian terlihat bahwa reaksi dalam bentuk respons emosi *emotional well-being* sebenarnya juga mengharapkan penjelasan dari bidang psikologi. Aspek emosi dapat menjadi jembatan antara psikologi dan musikologi karena emosi merupakan bagian dari keduanya. Dengan kata lain, berbicara tentang musik sebenarnya tidak mungkin dilepaskan dari kaidah-kaidah psikologi, karena aspek-aspek psikologi secara otomatis akan menyertai musik ketika diperdengarkan atau dimainkan. Demikian pula ketika membahas psikologi yang di dalamnya terdapat semua aspek perilaku manusia.

Terlebih secara antropologis, Indonesia sebagai sebuah negara besar memiliki banyak budaya dengan berbagai tradisi musik. Salah satunya gamelan Jawa merupakan produk budaya yang tidak dapat dilepaskan dari pendukung budayanya yakni masyarakat itu sendiri. Produk budaya berbentuk gamelan adalah wujud dari ekspresi ide, gagasan, atau perilaku masyarakat yang dituangkan dalam salah satu unsur budaya. Oleh karena itu eksistensi gamelan tidak dapat dipisahkan dari eksistensi dan perilaku seni-man termasuk pendengarnya. Secara sosiologis terdapat kelompok masyarakat

Respons Emotional Well-Being... (Djohan)

kat karawitan Jawa di luar musisi gamelan (pengrawit), yang dikenal dengan sebutan *pandhemen* (penggemar, pecinta, ataupun penikmat). Istilah dalam bahasa Jawa ini ditujukan untuk orang yang menggemari jenis kesenian atau musik tertentu. Kegemaran tersebut dapat terwujud dalam bentuk aktif mendalami secara praktis sebagai pelaku atau hanya pasif sebagai penikmat dan pendengar saja. Dalam khasanah musik pop kelompok ini dikenal dengan istilah *fans*. Kelompok mayoritas sebagai pengguna ini memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan dan kemajuan musik gamelan

Bila mencermati hasil penelitian Jansma dan de Vries (1995) yang menyatakan bahwa elemen musikal seperti tangga nada/modus merupakan salah satu karakteristik ekspresi emosi dari musik atau pengalaman musikal bagi pendengar. Maka, implikasinya adalah bahwa pendengar yang awam akan merespons musik yang didengarnya secara afektif sementara pendengar yang 'terlatih' (musisi) lebih banyak merespons secara kognitif.

Pada penelitian tahap pertama ini akan menelaah respons emosi dari kelompok non musisi yaitu pendengar awam musik (*pandhemen*). Elemen musikal yang dipilih untuk eksperimen adalah laras guna membatasi serta memfokuskan hanya pada satu elemen musikal saja. Karena dalam seperangkat gamelan terdiri dari dua *pangkon* yang menggunakan laras *pelog* dan *slendro*.

Kajian ini dilakukan dengan pendekatan kuasi eksperimen yaitu subjek diperdengarkan dua buah gending dalam laras *slendro* dan *pelog*. Kemudian setelah didengarkan masing-masing gending, subjek secara langsung mengisi lembaran laporan diri. Diasumsikan, subjek eksperimen mewakili kelompok non-musisi dan *pandhemen* yang mayoritas dalam masyarakat. Bila pengembangan hasil kajian ini nantinya akan mengarah pada aplikasi terapi musik, maka kelompok subjek ini di kemudian hari berpotensi menjadi pengguna.

Fokus utama kajian ini adalah pengaruh laras dalam gamelan Jawa terhadap orang yang mendengarkan. Untuk pembuktiannya, maka dalam akan diperdengarkan gending dalam laras *slendro* dan *pelog* bagi kelompok eksperimen.

Pada kajian ini, pustaka yang digunakan sebagian besar masih berasal dari teori dan budaya Barat. Oleh karenanya diharapkan hasil kajian akan diperoleh masukan untuk melengkapi teori yang sudah ada serta diharapkan dapat menjadi dasar untuk menggali teori baru yang khas dan sesuai dengan budaya Nusantara. Namun demikian pada prinsipnya terdapat benang merah yang sama mengenai topik emosi dan perilaku.

Emosi merupakan faktor penting dalam kehidupan manusia. Emosi adalah suatu aspek yang dapat meresap ke dalam eksistensi manusia, berhubungan secara praktis ke semua perilaku manusia seperti tindakan, persepsi, memori, belajar, atau membuat keputusan. Pemahaman tentang emosi, mau

Respons Emotional Well-Being... (Djohan)

tidak mau akan terkait dengan konsep-konsep awal yang dikemukakan Darwin (1871) atau Wundt (1897) mengenai fungsi-fungsi luhur proses mental seperti pemikiran, pemecahan masalah, dan pembuatan keputusan.

Proses mental terjadi dalam kehidupan sehari-hari, maka keterlibatan emosi akan berkaitan dengan karakteristik perannya, apakah sebagai emosi yang bersifat primer atau emosi sekunder. Yang tergolong emosi primer adalah bagian-bagian penting dalam kehidupan manusia termasuk rasa gembira, sedih takut, dan marah. Kemudian, emosi sekunder atau “emosi sosial” meliputi rasa malu, rasa bersalah, bangga, waspada termasuk kenyamanan. Emosi sekunder cenderung terkondisi karena faktor budaya dan lingkungan. Menurut Markam (1994), sebuah proses yang dimulai dengan adanya suatu rangsang, baik dari luar maupun dari dalam diri individu, akan melatarbelakangi terjadinya suatu pengalaman emosi. Dengan kata lain, ada suatu penyebab dari pengalaman emosi. Pada umumnya keadaan yang menyentuh mempunyai relevansi bagi hal-hal yang terkait dengan pribadi seseorang, dirasakan menyenangkan atau menyakitkan, menimbulkan keinginan atau kekaguman.

Emotional well-being dalam kamus Oxford (1996) diartikan sebagai keadaan senang, dan nyaman. Sedangkan *emotional* diartikan sebagai perasaan yang kuat misalnya, cinta, senang, takut, benci. Hornby dan Parwnwell (1969) lebih mengartikan *emotional* sebagai kata sifat yang berkenaan dengan perasaan yang meluap-luap; perasaan batin yang kuat.

Untuk itu, respons emosi seseorang dapat diketahui melalui (1) perubahan fisiologis yang di adaptasi dan dimonitor dari perubahan sistem saraf, imun, serta hormonal (Hall,1989), (2) observasi langsung terhadap penampakan eksternal seperti perubahan postur dan ekspresi wajah yang terjadi secara spontan (Madsen,dkk 1993), dan (3) skala laporan diri dari pengalaman subjektif seseorang yang timbul dari tugas kognitif atas suatu kejadian (Buck,1986).

Berdasarkan teori tersebut, maka *emotional well-being* dalam kajian ini sebagai keadaan senang, sehat, dan nyaman karena adanya perasaan yang kuat dalam perilaku seseorang. Dari pengertian tersebut dijabarkan beberapa faktor yang memengaruhi *emotional well-being* seperti, *self concept* (konsep diri) merupakan gambaran yang dimiliki orang tentang dirinya sebagai gabungan dari keyakinan yang dimiliki tentang diri mereka sendiri berupa karakteristik fisik, psikologis, sosioemosional, aspirasi dan prestasi. Semua konsep diri mencakup citra fisik dan psikologis (pikiran, perasaan dan emosi).

Kemudian faktor *self esteem* (penghargaan diri) yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan maka frekuensinya juga ikut berubah sejalan dengan pengalaman. Faktor terakhir, *self acceptance* (penerimaan diri) yang disebut Baron dan Bryne (1991) dengan *private acceptance* yaitu kemampuan untuk merasakan dan berpikir sebagaimana keadaan mereka. Jika

Respons Emotional Well-Being... (Djohan)

seseorang mampu melakukan *self acceptance* positif maka perilakunya akan dilandasi rasa optimis dan membuat keadaan psikis dan mental menjadi sehat.

Pencapaian ketiga faktor di atas menjadikan seseorang mampu mencapai suatu keadaan yang nyaman dan senang sebagai pendorong bagi dirinya untuk berperilaku. Pada situasi seperti inilah dapat dikatakan seseorang telah mencapai *emotional well-being*. Tetapi dalam psikologi musik, emosi juga dikelompokkan ke dalam situasi *pleasant* (menyenangkan) dan *unpleasant* (tidak menyenangkan). Namun Shweder (1992) mengingatkan bahwa emosi sangat berkaitan dengan pemaknaan yang berbeda-beda dalam tiap budaya.

Dalam bidang musik, respons psikofisik memperoleh perhatian yang cukup besar karena kedekatan antara respons fisik, fisiologis dan musik terkait erat dengan emosi yang menyertainya. Misalnya, musik-musik yang bersifat stimulatif cenderung meningkatkan energi tubuh, meningkatkan detak jantung dan tekanan darah, sebaliknya musik-musik yang bersifat sedatif dan rilaksatif cenderung menurunkan tingkat rangsang dan ketegangan (Peretz, dalam Juslin dan Sloboda, 2001; Djohan, 2003).

Menurut beberapa hasil penelitian Sloboda & O' Neill (2001) dikatakan bahwa dalam pemahaman sehari-hari, musik banyak dikaitkan dengan perasaan. Di satu sisi, musik dianggap sebagai sarana untuk mengungkapkan perasaan, dan di sisi lain musik dianggap menggugah perasaan pendengarnya. Karena kedekatannya dengan kehidupan manusia, maka kajian tentang musik baik langsung atau tidak, selalu terkait dengan kajian tentang perilaku manusia.

Hasil penelitian Peretz bersama Gagnon misalnya (2000) antara lain mencatat bahwa pada saat mendengarkan musik, maka hemisfer kiri dari otak pendengar akan lebih memengaruhi emosi yang menyenangkan, sedangkan hemisfer otak kanan lebih berkaitan dengan emosi yang tidak menyenangkan. Lalu terminologi respons emosi dalam mendengarkan musik sering juga disebut sebagai "emosi estetis" (Lazarus, 1991).

Alasan yang paling sering digunakan seseorang untuk mendengarkan musik adalah kesenangan, maka rasa senang sebagai salah satu pengalaman emosi yang paling sering dialami dalam kaitannya dengan musik (Juslin & Laukka, 2004; Sloboda, 1992). Tidak dapat dipungkiri bahwa kebudayaan mempunyai pengaruh terhadap respons emosi melalui stimulasi nonverbal yaitu musik. Masyarakat dengan budaya tertentu memiliki cara respons dan ekspresi yang berbeda pula.

Dalam budaya Jawa, upaya untuk menata diri dan memelihara *mood* sebagai bagian dari substansi 'rasa' dilakukan selaras dengan upaya untuk menyeimbangkan diri atas dasar falsafah 'jagad gede' dan 'jagad cilik'. Keseluruhan hidup orang Jawa yang secara umum berpijak pada konsep

Respons Emotional Well-Being... (Djohan)

keselarasan dan ketentraman, pada umumnya terlihat dari keinginan untuk menyenangkan dan melayani pihak yang lain. (Magnis-Suseno, 1999).

Kehalusan budi dan terjaganya nilai-nilai luhur, antara lain diwujudkan dan diperoleh melalui pengolahan batin dan keindahan, yang terwujud dalam bentuk menggagas, menuangkan atau sekadar menikmati seni. Karena itu, masyarakat Jawa juga dikenal dengan karya seni dan budayanya tinggi (Koentjaraningrat, 1994). Karya seni dan budaya ini sekaligus menjadi sarana mempertahankan lambang dan identitas diri, baik dari aspek seni musik misalnya melalui gamelan Jawa, tari Jawa, atau berbagai karya seni lainnya.

Menurut Wignyosaputro (dalam Benamou, 2001), rasa dalam gamelan Jawa itu relatif dan tergantung pada siapa yang merasakan. Rasa setiap orang itu berbeda dan dalam istilah Jawa ada kata: "Idumu dudu iduku," ("ludahmu bukan ludahku"). Maka *rasa* gending sangat terkait dengan siapa yang merasakan. Kalau *rasa* makanan melalui lidah dan *rasa* gending melalui pendengaran. Sehingga pengkondisian ketika hendak mendengarkan menjadi penting dalam penelitian ini. Pengkondisian yang dipahami disini memiliki kesamaan dengan teori emosi dari Berlyne (1971) yang mengatakan, ketika seseorang mendengar musik akan terkait dengan beberapa faktor seperti, kompleksitas, familiaritas, dan kegemaran mendengar musik. Suara musik yang terdengar familiar akan menentukan bahwa musik yang dialami akan menyenangkan atau tidak. Nilai hedonis akan rendah bila musik yang didengar sama sekali baru. Nilai hedonistik meningkat seiring dengan meningkatnya familiaritas dan akan menurun lagi bila musiknya sama sekali tidak diketahui.

Tujuan utama selain untuk mulai menggali kekayaan seni budaya bangsa agar dapat bersaing dalam perkembangan ilmu pengetahuan juga pemanfaatan seni musik Nusantara bagi kepentingan masyarakat pada umumnya. Selain itu juga diharapkan suatu saat musik gamelan dapat menjadi salah satu alternatif terapi musik baik yang terkait dengan aspek emosi secara umum atau khusus seperti *emotional well-being*.

Konsep-konsep yang dikembangkan dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu acuan dalam penelitian sejenis atau pengembangannya. Model *respons emotional well-being* dalam penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan untuk mengkaji *respons* musikal lainnya. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian-penelitian lebih lanjut dalam bidang psikologi musik terutama yang terkait dengan *respons* emosi.

EMOTIONAL WELL-BEING BAGIAN DARI EMOSI ESTETIS

Analisis statistik yang menjelaskan pengujian kuantitatif, dimaksudkan untuk memberikan gambaran tentang perbedaan pengaruh antar laras

Respons Emotional Well-Being... (Djohan)

dalam gamelan Jawa. Pada analisis kuantitatif dipaparkan hasil uji asumsi perlakuan untuk melihat kesesuaian antara data secara empiris yang diperoleh dengan model analisisnya. Hasil penelusuran kualitatif berupa analisis isi guna menggali lebih dalam sasaran penelitian melalui *Focus Group Discussion (FGD* atau Diskusi Kelompok Terarah).

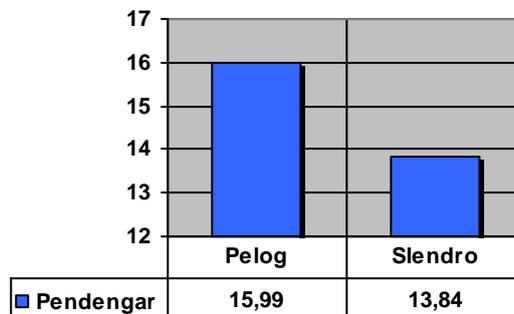
Pengujian hipotesis tersebut menggunakan metode *One-Sample Test* dan berdasarkan hasil pengolahan data skala *emotional well-being* diperoleh nilai $t = 0,3846$ ($p < 0,05$) $df = 72$, *Mean Kuadrat (MK)* sebesar 2,15. Karena nilai t lebih kecil dari probabilitas lima persen maka terjadi perbedaan pengaruh yang signifikan antara laras *slendro* dengan laras *pelog* terhadap *emotional well-being*. Yaitu pengaruh laras *pelog* terhadap *emotional well-being* pendengar lebih tinggi dari pada laras *slendro*.

Tabel 1.3. One-Sample Test

	t	df	Sig (2-tailed)	Mean	95% confidence interval of the difference	
					lower	upper
Perbedaan <i>well-being</i> paska men dengarkan laras slendro-pelog	3,846	72	,000	2,15	1,04	3,27

Gambar 1.1

Mean Rerata Emotional Well-being Pendengar



Seperti yang telah dikemukakan di atas, pertimbangan untuk menentukan siapa yang terlibat dalam FGD juga akan menentukan seberapa besar sumbangan yang diberikan untuk menyempurnakan gambaran tentang hasil penelitian. Sehingga, dibuat ringkasan yang memuat isi pernyataan subjek yang dikutip sesuai aslinya, kemudian dilakukan penelusuran properti dan pemilahan dimensi yang mendukung kategorisasi. Strauss dan Corbin (1990) menegaskan bahwa kategori adalah klasifikasi dari sejumlah konsep. Untuk itu, penelaahan properti dan dimensi menjadi sangat penting karena kategori didirikan atas penelusuran yang tepat terhadap unsur keduanya.

Respons Emotional Well-Being... (Djohan)

Penjabaran ini akan menjadi bukti pendukung dan analisis atas data yang sudah diolah dan menjadi titik hubung antara konsep pokok dengan data yang diperoleh di lapangan. Deskripsi penelusuran kualitatif dalam kajian ini dimulai melalui konsep yang diperoleh dari rangkaian analisis isi. Digunakannya dua kategori utama adalah untuk mendukung konsep kajian ini yaitu laras slendro dan pelog dalam musik gamelan Jawa.

Meski sejak awal FGD diarahkan untuk memperoleh gambaran yang lebih lengkap mengenai laras sebagai elemen pendukung terpenting dalam gamelan Jawa, namun terlihat adanya sejumlah properti pendukung yang muncul secara teratur yaitu: familiaritas terhadap gendhing, pengalaman mendengarkan, pengetahuan dan kepekaan, serta interpretasi terhadap gendhing Jawa secara keseluruhan. Kepekaan dan pengalaman pendengar akan terlihat nyata, tidak terasah dalam merespons perbedaan bentuk, laras, dan *pathet* antara gendhing yang diperdengarkan. Beberapa dimensi seperti “senang”, “tenang”, “damai”, dengan segera terungkap secara spontan.

Dari rangkaian diskusi kelompok terarah juga diperoleh informasi bahwa menikmati musik gamelan bagi orang Jawa secara implisit dapat diidentikkan dengan makna terapi yang terungkap dalam terminologi : *jampi stres*. Pernyataan sejenis secara tidak langsung menunjukkan besarnya peluang yang dapat disumbangkan oleh gamelan Jawa kepada upaya pengembangan dan pemberdayaan musik sebagai sarana terapeutik.

diasumsikan juga bahwa familiaritas dengan contoh musik dan/atau gaya atau *genre* musik dapat mengakibatkan konsistensi emosional dalam merasakan musik yang didengar. Familiaritas dengan idiom musik atau lagu dari perolehan sebelumnya baik formal atau informal dapat memberi kontribusi kepada kemampuan pendengar untuk memperoleh inti dari kriteria makna yang logis dari apa yang didengarnya (Barry, 1990).

Kajian konsistensi laras yang setara terkait erat dengan respons yang menyertai pendengarnya. Properti terbanyak yang dicatat dari bangun FGD menunjukkan, para pendengar banyak kali mengungkapkan emosi positif. Ungkapan seperti senang, tenang, damai, tenteram, nyaman, *enjoy* sebagai reaksi “spontan” dari mendengarkan musik. Bagi orang Jawa, kata-kata yang berhubungan dengan kepantasan pada umumnya bermakna dalam, hal ini berkaitan dengan budaya Jawa yang sangat hati-hati dalam pengungkapan rasa serta cenderung menghindari konflik (Mulder, 2001; Endraswara, 2003).

Dilihat dari uji statistik, *respons emotional well-being* yang ditimbulkan dari mendengar musik gamelan Jawa pada kelompok subjek teruji berbeda secara signifikan. Kemudian ungkapan yang disampaikan ketika diskusi, ada yang berupa pernyataan langsung sesuai dengan yang dimaksud tapi juga ada yang menggunakan analogi dalam mendeskripsikan responsnya.

Respons Emotional Well-Being... (Djohan)

Berdasarkan hasil analisis bahwa musik gamelan Jawa memiliki pengaruh terhadap emosi pendengarnya. Musik sering menimbulkan reaksi dan respons emosi dalam kejadian khusus musiknya seperti ketika terjadi perubahan tempo secara tiba-tiba atau perubahan tema musik (Sloboda, 1991). Tetapi dalam penelitian ini tidak ada perubahan tiba-tiba karena yang diberikan kepada pendengar adalah laras yang setara. Untuk itu aspek *emotional well-being* atau pengalaman musikal dalam kajian ini hanya diklasifikasikan ke dalam kategori: (1) menyenangkan dan (2) tidak menyenangkan.

Respons emosi yang menyenangkan dalam kajian ini cukup menonjol melalui stimuli musik yang diperdengarkan dari satu gending laras *slendro nem* dan satu laras *pelog lima*. Respons *emotional well-being* dalam skala evaluasi diri lebih dipandang sebagai terminologi emosi yang menyenangkan berupa rasa lega, senang, gembira, tenang, damai, nyaman, bersyukur, ringan, terharu, bahagia, dan bersemangat. Selain respons emosi secara tertulis juga diperoleh respons emosi secara langsung melalui wawancara dengan subjek. Respons emosi musikal yang diperoleh dari laras *pelog* dalam penelitian ini lebih dominan dari pada laras *slendro*. Banyak ungkapan-ungkapan yang mengindikasikan kategori menyenangkan. Respons emosi tidak menyenangkan dalam penelitian ini tidak terlalu menonjol dan hanya beberapa pendengar yang menggunakan kata, “biasa saja”, “jengkel”, dan “sedih”. Respons emosi tidak menyenangkan secara kuantitatif lebih rendah dari respons emosi yang menyenangkan.

Menurut Juslin (2000), ekspresi tidak hanya pada kelengkapan akustik musik (pendengar yang berbeda akan merasakan ekspresi yang berbeda pula), tidak juga hanya dalam pikiran pendengar (pendengar yang berbeda biasanya setuju mengenai ekspresi alamiah yang umum dari sebuah lagu). Persepsi terhadap ekspresi musik juga mengingatkan cara orang mengekspresikan kondisi pikirannya dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian respons emosi jauh lebih banyak yang menyenangkan. Hal ini bahwa laras *slendro* tetap memberikan pengaruh kepada pendengarnya tetapi tidak sebesar yang terjadi pada laras *pelog*. Kajian ini juga difokuskan pada perbedaan pengaruh dua laras (*slendro nem* dan *pelog lima*) dengan memperhatikan kesetaraannya. Karena itu eksperimen yang dilakukan hanya untuk menguji laras yang setara tanpa melihat melodi, tempo, dinamika, ataupun timbre. Selain itu kinerja kedua laras ini ingin dilihat dalam kaitannya dengan respons emosi yang ditunjukkan pendengarnya.

SIMPULAN

Peran emosi dalam proses mendengarkan musik sangat kompleks. Semakin rinci membangun ketegangan menuju klimaks, semakin intens

Respons Emotional Well-Being... (Djohan)

emosi yang dialami. Ketika diikuti resolusi maka relaksasi juga langsung mengalir. Implikasi penting dari teori Meyer ini adalah, terdapat *insight* kesadaran dalam proses ini yang mereduksi pengaruh emosi dari musik. Hal ini mengimplikasikan bahwa pendengar yang 'naif' tanpa pengetahuan teoritis musik pun dapat terpengaruh dan merespons musik. Maka secara umum, dapat disimpulkan bahwa *emotional well-being* merupakan bagian dari emosi estetis yang belum banyak diteliti dalam bidang psikologi. Sementara respons yang diakibatkan oleh stimuli laras gamelan Jawa baru sebagian dari penelitian terhadap efek elemen musikal lainnya. Walaupun hanya dua laras yang digunakan dalam penelitian ini, namun perbedaan reaksi berupa respons yang ditimbulkannya menunjukkan perbedaan signifikan antara laras *slendro* dan *pelog*. Kajian emosi secara umum kiranya perlu juga dilengkapi oleh hasil penelitian tentang emosi musikal. Mengingat emosi adalah aspek yang tidak dapat dipisahkan dari keberadaan manusia dan musik adalah salah satu dari perilaku manusia. Apabila kajian sejenis dapat dilakukan di berbagai wilayah Nusantara maka pengembangan konkret ke depan adalah pada bagaimana mengaplikasikan musik Nusantara untuk kepentingan terapi atau pemanfaatan di luar kepentingan musik.

Dalam konsep "emotional well-being" kaitannya dengan musik atau gamelan Jawa masih terus membutuhkan penelitian dengan pendekatan yang lebih komprehensif, dan lebih mengembangkan interdisiplin guna memperkaya teori emosi melalui musik.

Walaupun saat ini tidak dimaksudkan untuk diaplikasikan atau menjawab semua pertanyaan yang terkait dengan respons emosi musikal. Kajian ini masih dirasa perlu menyertakan lebih rinci aspek fisiologis dan neurologis agar evaluasi terhadap perilaku fisik selama eksperimen terhadap respons emosi menjadi lebih detil. Demikian pula penggunaan laras "tidak setara" untuk mengidentifikasi pengaruh terhadap *emotional well-being* perlu ditindaklanjuti.

DAFTAR RUJUKAN

- Azwar. 1996. *Penyusunan skala sikap*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Becker, J. 2001. Anthropological perspectives on music and emotion. In P.N. Juslin & J.A. Sloboda (Eds.), *Music and emotion: Theory and research* (pp.135-60). NY: Oxford University Press.
- Benamou, M. 2001. *Rasa in javanese musical aesthetics*. PhD dissertation: Musicology. Ann Arbor, MI: Michigan University Press.
- Boski, P., van de Vijver, F.J.R., & Chodyncka, A.M. (Eds.). 2002. *New directions in cross-cultural psychology*. Warsawa: Polish Psychological Association.
- Brannen, J. (Ed.). 1992. *Mixing methods: qualitative and quantitative research*. Aldershot: Avebury
- Buck, R., 1986. The psychology of emotion. In *Mind and brain*, ed. J. LeDoux and W. Hirst, 275-300. Cambridge: Cambridge University Press

Respons Emotional Well-Being... (Djohan)

- Darwin, C. 1871. *The origin of species and the descent of man*. NY: Modern Library.
- De Nora, T. 1997. Music and erotic agency-sonic resources and social-sexual action. *Body and Society*, 3, 43-65. University Press.
- Djohan, 2003. *Psikologi Musik*. Buku Baik: Yogyakarta.
- Dowling, W. J. & Harwood, D.L. 1986. *Music cognition*. NY: Academic Press.
- Hadi, S. 1983. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit Andi Offset
- Hall, S. 1989. A molecular code links emotions, mind, and health. *Smithsonian*, June, 62-71.
- Jansma, M, & Vries, Bart de. 1995. Muziek en emotie. In: Evers, Jansma, Mak, De Vries (Eds). *Muziekpsychologie*. (pp. 204-222). Assen: Van Gorcum.
- Juslin, P.N. & Sloboda, J.A. 2001. *Music and emotion: theory and research*. NY: Oxford University Press.
- Koentjaraningrat. 1994. *Kebudayaan Jawa*. Jakarta : Penerbit Balai Pustaka.
- Madsen, C., R. Brittin, and D. Capperella-Sheldon. 1993. An empirical method for measuring the aesthetic experience to music. *Journal of Research in Music Education* 41, no.1:57-69.
- Magnis-Suseno, F. 1999. *Etika Jawa. Sebuah analisa falsafi tentang kebijaksanaan hHidup Jawa*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Markam, S. S. 1994. *Pengalaman Emosi dan Kesehatan Mental*. Pidato Pengukuhan. Diucapkan pada Upacara Penerimaan Jabatan sebagai Guru Besar Tetap Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Indonesia di Jakarta tanggal 15 Juni 1994.
- Merriam, A.P. 1964. *The anthropology of music*. Evanston, IL: Northwestern University Press.
- Mulder, N. 2001. *Mistisisme Jawa Ideologi Indonesia*. Yogyakarta: Lkis.
- Peretz, I & Gagnon, L. 2000. Laterality effects in processing tonal and atonal melodies with affective and non affective task instruction. *Brain and cognition*, 43, 206-10.
- Santrock, J.W. 2006. *Life-span development*. Wm.C. Brown Communications, Inc.
- Sloboda, J.A. 1992. Empirical studies of musical affect. In M. Riess-Jones & S. Hollerman (Eds.). *Cognitive bases of musical communication* (pp. 33-45). Washington: American Psychological Association.
- _____ 2001. Everyday uses of music listening: a preliminary study. In S. W. Yi (Ed.), *Music, Mind and Science*. Seoul: Western Music Research Institute.
- Suryabrata, S. 2000. *Pendek*
pelepasan guru besar fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada (tidak diterbitkan). Yogyakarta.
- Wundt, W. 1897. *Outlines of psychology* (trans, C.H. Judd). Leipzig: Englemann.