

PERBEDAAN KECERDASAN EMOSI ANTARA REMAJA YANG MENGIKUTI AKTIVITAS BERMAIN GAMELAN DENGAN REMAJA YANG TIDAK MENGIKUTI AKTIVITAS BERMAIN GAMELAN

Narulia Asrandini dan Kondang Budiyan

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

ABSTRACT

The research aimed to explore emotional quotient differences at youth both who play gamelan and do not at Vocational High School Kasihan I Bantul.

The result of analysis with sample t-test independent showed that there is different between coefficient t value as 3,003 ($p < 0,001$). Further, there is different between emotional quotient at youth who play *gamelan* activity with score mean ($M = 162,58$) is higher than youth who do not play *gamelan* activity.

Keyword: *Emotional Quotion, Play Gamelan Activity*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kecerdasan emosi antara remaja yang mengikuti aktivitas bermain gamelan (siswa SMKN I Kasihan Bantul) dengan remaja yang tidak mengikuti aktivitas bermain gamelan (siswa SMAN I Kasihan Bantul).

Hasil analisis dengan menggunakan Independent Sample t-Test menunjukkan koefisien perbedaan (nilai t) sebesar 3,003 ($p < 0,005$). Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan kecerdasan emosi antara remaja yang mengikuti aktivitas bermain gamelan dengan remaja yang tidak mengikuti aktivitas bermain gamelan. Remaja yang mengikuti aktivitas bermain gamelan memiliki kecerdasan emosi (mean = 162,58) lebih tinggi daripada remaja yang tidak mengikuti aktivitas bermain gamelan.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosi, Aktivitas Bermain Gamelan

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa peralihan ini terjadi proses perkembangan dan perubahan secara fisik, mental sosial dan emosional (Piaget dalam Hurlock, 2002). Adanya perubahan dan perkembangan pada remaja dapat berpengaruh terhadap keadaan emosi yang ditandai dengan emosi yang meledak-ledak, perilaku cenderung irrasional, mudah marah dan mudah terangsang. Yusuf (2004) juga mengemukakan bahwa remaja mengalami perkembangan emosi yang

tinggi, seringkali mudah marah, dan sulit mengendalikan perasaannya.

Terjadinya pergolakan emosi dalam diri remaja dapat menimbulkan konflik dan rasa tertekan dalam diri remaja sehingga banyak remaja yang mengalami masalah yang berkaitan dengan emosi. Konflik dan tekanan tersebut dapat menimbulkan keadaan tidak seimbang dan tekanan psikologis dalam diri remaja (Mu'tadin, 2002)

Goleman (2003) mengungkapkan bahwa pergolakan emosi dalam diri seseorang menunjukkan terjadinya kemerosotan emosi,

yang ditandai dengan munculnya masalah spesifik berikut ini : (1) menarik diri dari pergaulan atau masalah sosial, hal ini ditunjukkan dengan sikap remaja yang lebih suka menyendiri, bersikap sembunyi-sembunyi, muram, kurang bersemangat, merasa tidak bahagia, terlalu tergantung pada orang lain, cemas, depresi, dan merasa tidak dicintai, (2) Memiliki masalah dalam hal perhatian atau berpikir, remaja sering mengalami ketidakmampuan untuk memusatkan perhatian atau duduk tenang, suka melamun, bertindak tanpa berpikir, bersikap terlalu tegang untuk konsentrasi, sering mendapatkan nilai buruk di sekolah dan tidak mampu membuat pikiran menjadi tenang, (3) Nakal atau agresif, hal ini ditunjukkan dengan sikap remaja yang memilih bergaul dengan anak-anak bermasalah, berbohong atau menipu, sering bertengkar, bersikap kasar terhadap orang lain, menuntut perhatian, merusak, keras kepala, suasana hati yang mudah berubah, terlalu banyak bicara, suka mengolok-olok dan bertemperamen tinggi.

Sebuah survei telah membuktikan bahwa generasi sekarang lebih banyak mengalami kesulitan emosional daripada generasi sebelumnya. Remaja sekarang banyak mengalami kesepian, pemurung, lebih berangasan, kurang menghargai sopan santun, mudah gugup, mudah cemas, lebih impulsif dan agresif (Secapramana, 1999). Fenomena tersebut juga banyak terjadi di Yogyakarta. Data yang bersumber dari Kesatuan Reskrim dan Kesatuan Kepolisian Kota Besar Yogyakarta menunjukkan tingginya jumlah kasus-kasus kekerasan atau kriminal dan penyalagunaan NAPZA di kalangan remaja. Tahun 2003-2010 terdapat 127 kasus kriminal yang dilakukan oleh remaja, antara lain berupa kasus pencurian dan perampokan, perkelahian, pemilikan senjata tajam, pemerkosaan dan lain-lain. Tahun 2000-2010 terdapat 8 kasus tawuran antar pelajar. Pada tahun 2004-2010 terdapat 432 kasus penyalahgunaan NAPZA.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa rendahnya kecerdasan emosi dapat memicu terjadinya kasus-kasus remaja seperti tersebut di atas. Gottman & De Claire (1998) menyatakan bahwa remaja yang cerdas secara emosi terlindungi dari resiko penggunaan obat terlarang, tindak kriminal dan perilaku seks yang tidak aman. Selain itu, mereka juga mampu menerima perasaan-perasaan yang dialami remaja itu sendiri, mampu memecahkan masalahnya sendiri maupun bersama orang lain, mampu mengambil keputusan secara mandiri, lebih banyak mengambil sukses di sekolah maupun hubungan dengan rekan-rekan sebaya. Goleman (2003) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi memiliki peran yang sangat penting untuk mencapai kesuksesan. Kecerdasan intelektual memberikan sumbangan 20% bagi faktor penentu kesuksesan hidup seseorang, 80% sisanya ditentukan oleh kemampuan lain termasuk kecerdasan emosi. Kecerdasan intelektual yang tinggi tidak dapat memberikan kesuksesan pada seseorang dalam kehidupannya bila tidak disertai adanya pengolahan emosi yang sehat.

Namun demikian masih banyak remaja yang belum memiliki kecerdasan emosi, khususnya di kedua sekolah ini. Hal ini dapat terlihat dari hasil observasi dan wawancara terhadap guru dan siswa Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Kasihan Bantul Yogyakarta dan SMKN 1 Kasihan Bantul pada bulan Januari dan Februari juga menunjukkan bahwa siswa mudah putus asa, mudah tersinggung, menyakiti orang lain, kurang mampu mengenali perasaan yang sedang terjadi pada dirinya sendiri sehingga kurang mampu mengungkapkan emosinya dengan tepat, tidak peduli dengan perasaan temannya dan sulit diatur. Hal-hal tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki kecerdasan emosi yang rendah. Mu'tadin (2002) menyatakan bahwa kecerdasan emosi terlihat dalam hal-hal berikut : remaja mampu memberi kesan yang baik tentang dirinya, mampu mengungkapkan dengan baik emosinya sendiri, berusaha menyetarakan

diri dengan lingkungan, dapat mengendalikan perasaan dan mampu mengungkapkan reaksi emosi sesuai dengan waktu dan kondisi yang ada.

Kecerdasan emosi adalah kemampuan memantau dan mengindahkan perasaan atau emosi baik diri sendiri maupun orang lain serta menggunakan perasaan-perasaan tersebut untuk membimbing pikiran serta perasaan agar bertindak sesuai dengan keadaan (Salovey dan Mayer dalam Shapiro, 1999). Menurut Goleman (2003) kecerdasan emosi adalah kemampuan lebih yang dimiliki individu untuk mengenali, memahami dan mewujudkan emosi dalam taraf yang sesuai, atau dengan kata lain individu dapat mengelola emosi agar terkendali sehingga dapat dimanfaatkan untuk memecahkan masalah, terutama yang berhubungan masalah-masalah interpersonal atau kemampuan untuk bertindak menurut aturan dan norma-norma yang berlaku.

Salovey (dalam Goleman, 2003) mengungkapkan lima komponen dasar kecerdasan emosi, yaitu :

- 1) Kemampuan mengenali emosi
Kemampuan untuk mengetahui apa yang dirasakan pada suatu saat dan digunakan untuk membantu individu dalam mengambil keputusan yang tepat. Kemampuan mengenali emosi ini tidak membuat orang larut ke dalam emosi melainkan suatu modus netral yang membuat individu mampu mempertahankan refleksi diri bahkan di tengah pergolakan emosi yang hebat
- 2) Kemampuan mengelola emosi
Kemampuan pengorganisasian emosi sehingga berdampak positif pada pelaksanaan tugas, kemampuan untuk mengatur keadaan emosi agar dapat diungkapkan secara tepat, peka terhadap kata hati, dan sanggup menunda kesenangan sebelum tercapainya tujuan. Kemampuan mengelola emosi meliputi kemampuan penguasaan diri dan kemampuan menenangkan diri

- 3) Kemampuan memotivasi diri
Kemampuan untuk menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menuntun individu menuju sasaran, membantu mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif untuk bertahan dalam menghadapi kegagalan dan frustrasi
- 4) Kemampuan mengenali emosi orang lain
Kemampuan untuk mengetahui dan merasakan keadaan perasaan orang lain, mampu memahami pandangan orang lain, menumbuhkan hubungan saling percaya, dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam karakter orang. Kemampuan ini sering juga disebut dengan istilah empati.
- 5) Kemampuan membina hubungan sosial dengan orang lain
Kemampuan keterampilan sosial yang memudahkan seseorang masuk dalam lingkup pergaulan sehingga mendukung keberhasilan individu dalam bergaul dengan orang lain. Keterampilan ini meliputi keterampilan sosial yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan hubungan antar pribadi.
Banyak faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi individu, sebagaimana disebutkan oleh beberapa ahli di bawah ini :
 - a) Neurologis dan mekanisme kerja otak
Menurut (Goleman, 2003) wilayah *prefrontal* otak mengatur reaksi emosi individu sejak awal. *Lobus-lobus prefrontal* akan bekerja sama dengan *amigdala* dan sirkuit-sirkuit lain dalam otak emosional. Apabila terjadi pembajakan emosi maka akan terjadi kegagalan pengaktifan proses *neokortek* yang lazimnya menjaga keseimbangan respon emosional. Hal ini akan menyebabkan seseorang tidak dapat mengambil keputusan tepat sehingga menunjukkan perilaku yang mal adaptif.
 - b) Jenis kelamin
Brody dan Hall (Goleman, 2003) mengungkapkan bahwa anak perempuan lebih terampil berbahasa daripada anak

laki-laki maka anak perempuan lebih berpengalaman dalam mengutarakan perasaannya dan lebih cakap dalam memanfaatkan kata-kata untuk menjelajahi dan untuk mengaktifkan berbagai reaksi emosional. Sebaliknya, anak-anak laki-laki yang kemampuan verbalisasi perasaannya ditumpulkan sebagian tampak kurang peka akan keadaan emosi dirinya sendiri dan orang lain.

c) Usia

Menurut Shapiro (1999) tiap keterampilan dalam kecerdasan emosi mempunyai jadwal perkembangan sendiri-sendiri dan semakin meningkat usia maka perkembangan emosi semakin kompleks dan bervariasi

d) Pola asuh orangtua.

Shapiro (1999) mengemukakan bahwa kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama untuk mempelajari emosi. Cara orang tua memberikan contoh dan memperlakukan anaknya berakibat mendalam dan permanen bagi kehidupan emosional anak

e) Sekolah

Goleman (2003) mencatat bahwa anak-anak yang mendapatkan pembelajaran keterampilan sosial dan emosional mengalami perbaikan dalam kesadaran diri emosionalnya, kemampuan mengelola emosi, kemampuan memanfaatkan emosi secara produktif, kemampuan berempati dan kemampuan membina hubungan. Sekolah merupakan sarana pendidikan emosi dan sosial.

f) Temperamen

Kagan (Shapiro, 1999) menyatakan bahwa temperamen seorang anak mencerminkan rangkaian emosi bawaan tertentu dalam otaknya yang menentukan ekspresi dan perilaku emosi anak. Setiap temperamen mempunyai perbedaan dalam jaringan sirkuit emosi yang menyebabkan perbedaan dalam hal seberapa mudahnya emosi dipicu, berapa lama berlangsungnya dan seberapa intensinya

g) Seni musik

Menurut Iriani (1998), seni dapat mengolah rasa dan menajamkan emosi sehingga secara tidak langsung dapat mencerdaskan emosi. Menurut Salim (2002) bahwa stimulus suara berupa musik maupun alunan nada-nada dalam sebuah lagu berpengaruh terhadap kecerdasan emosional anak sejak dalam janin

Goleman (2003) menyatakan bahwa kecerdasan emosi dapat dipelajari dan dikembangkan. Penelitian Rahayu (2005) mengembangkan metode pelatihan pengelolaan emosi untuk remaja. Hasil penelitiannya menunjukkan adanya perbedaan kecerdasan emosi pada remaja yang mengikuti pelatihan dengan remaja yang tidak mengikuti pelatihan pengelolaan emosi.

Iriani (1998) mengungkapkan bahwa respon-respon sensori pada musik mampu menyentuh perasaan atau emosi seseorang. Hasil penelitian De Nora (Johan, 2005) menunjukkan bahwa secara nyata musik dirasakan sebagai sarana untuk menata dan meningkatkan kualitas diri baik pada aspek kognitif, emosi maupun fisik. Menurut Johan (2003) alunan musik dengan tangga nada yang teratur berpengaruh terhadap aspek emosional seperti perasaan senang, sedih, cemas, takut sehingga mempengaruhi perilaku. Gaver dan Mandler (Damayanti, 2007) mengungkapkan bahwa mendengarkan musik berpengaruh positif terhadap kemampuan mengatur emosi.

Salah satu jenis seni yang ada di Indonesia khususnya Jawa adalah seni musik gamelan. Widodo (2000) mengemukakan bahwa musik klasik Jawa mempengaruhi emosi karena nada-nada musik klasik Jawa mengandung ritme, *pitch*, tinggi rendahnya nada dan timbre yang lebih kompleks mestimulasi sel-sel kerja otak dalam pengorganisasian emosi. Menurut Addie (2001), harmoni dalam gamelan Jawa menghasilkan kelompok suara dengan panjang gelombang yang lebih pendek dibanding jenis musik lainnya sehingga individu yang mendengarkan gamelan Jawa secara kontinyu

dapat menyalurkan keadaan emosi dengan perilaku.

Gamelan adalah alat kesenian tradisional Jawa. Kata gamelan terjadi dari perkembangan kata *Gembel* yang berarti alat untuk memukul. Barang yang digembel disebut gembelan yang kemudian bergeser menjadi gamelan (Soedarsono, 1985). Menurut pengertian secara umum, gamelan ialah salah satu pernyataan musikal berupa kumpulan alat-alat musik (bunyi-bunyian) tradisional dalam jumlah besar yang terdapat di pulau Jawa (Yudoyono, 1984). Menurut Purwanto (2003) gamelan merupakan alat musik tradisional daerah Jawa Tengah, Yogyakarta, Sunda dan Bali. Secara umum gamelan merupakan suatu simfoni atau ensambel dari beberapa alat musik. Tangga nada yang digunakan adalah tangga nada pentatonis (pelog dan slendro).

Soeroso (1986) menjelaskan bahwa ditinjau dari arti katanya gamelan berarti ricikan atau instrumen yang berbunyi dengan cara dipukul. Ditinjau dari maknanya, gamelan ini berarti kelompok-kelompok ricikan yang membentuk kesatuan jenis tabuhan. Instrumen gamelan terdiri dari *kendhang, kenong, kethuk, kemanak, kempyang, saron, demung, peking, bonang, gender, slenthem, slenthogong, gambang, rebab, siter, kempul, bedug* dan *suling* (Banoë, 2003). Sunaryo (2006) mengemukakan aktivitas bermain gamelan adalah suatu kegiatan membunyikan ricikan gamelan, yang dilakukan dalam sebuah kelompok, yang diatur dalam ritme tertentu. Kegiatan membunyikan gamelan harus mengikuti cara-cara tertentu agar menghasilkan suara yang pas dan enak untuk didengarkan. Selain itu juga harus saling berinteraksi dengan pemain lain agar bunyi gamelan yang dihasilkan bisa selaras. Setiap pemain gamelan (penabuh) harus mampu mengatur emosinya masing-masing agar dapat mengimbangi permainan penabuh yang lain.

Beberapa pendapat mengatakan bahwa musik Jawa dapat mengaktifkan syaraf otak yang terkait dengan emosi. Utami (Damayanti,

2007) mengemukakan bahwa musik Jawa menghasilkan gelombang bunyi *heptatonic* maupun *pentatonic* yang mampu menstimulasi sel-sel otak sebelah kanan dalam mengorganisasi aspek emosional pada manusia. Slobada (Damayanti, 2007) juga menyatakan bahwa nada *heptatonic* mampu mempertajam pengenalan bentuk emosi dalam diri manusia sehingga meningkatkan daya sensitivitas dan kepekaan emosional individu.

Hal senada juga diungkapkan oleh Chuangi (Damayanti, 2007) bahwa neuron (sel-sel konduktor pada sistem saraf) menjadi sirkuit apabila mendapatkan rangsang nada secara teratur dengan nada tinggi dan rendah secara fluktuatif pada nada diatonis maupun pentatonis. Tinggi rendahnya nada tersebut mengakibatkan neuron-neuron menjadi terpisah dan berkembang sehingga memacu kerja belahan otak kanan kemudian dikonfirmasi dengan belahan otak kiri sebagai pendukung kerja otak kanan. Semakin tinggi frekuensi otak menerima atau terangsang musik akan semakin kompleks pula jalinan antar neuron dalam otak yang menstimulasi aspek-aspek emosional. Ariani (Damayanti, 2007) juga mengungkapkan hal yang senada bahwa musik klasik Jawa berpengaruh terhadap keseimbangan fungsi belahan otak kanan maupun otak kiri, artinya dapat menyeimbangkan fungsi intelektual dan fungsi emosional. Satiadarma (2002) juga mengungkapkan bahwa melalui irama musik yang beraturan akan mempengaruhi keadaan psikofisik individu menjadi sempurna sehingga keadaan emosinya dapat bekerja secara maksimal.

Mendasarkan pada pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa musik Jawa dapat menstimulasi aspek emosional yang mana hal ini akan memungkinkan meningkatkan kepekaan emosi yang selanjutnya akan mempermudah seseorang untuk mengenali emosinya sendiri maupun emosi orang lain. Pendapat ini didukung pendapat Bragg dan Crozier (Damayanti, 2007) bahwa timbre dalam alunan musik klasik Jawa dengan frekuensi dan keras

lembut nada akan mempengaruhi keadaan emosi seseorang dan bentuk ekspresi emosi kejiwaan. Laras dan ritme dalam gamelan dapat digunakan untuk melatih remaja mengenali emosi yang sedang dirasakan dalam dirinya dan melatih mengenali emosi orang lain melalui interpretasi terhadap emosi yang dituangkan komposer dalam sebuah gendhing atau lagu. Menurut Iriani (1998) bahwa apabila seseorang belajar mendengarkan dengan sungguh-sungguh kemudian berani mengungkapkan apa yang dirasakan akan membantu seseorang untuk menjadi lebih peka, mampu mengenali perasaan atau situasi hati yang disajikan.

Kemampuan mengenali emosi sendiri dan kemampuan mengenali emosi orang lain merupakan komponen kecerdasan emosi. Dengan demikian, musik jawa dapat digunakan untuk melatih atau meningkatkan kecerdasan emosi. Salovey (dalam Goleman, 2003) mengungkapkan lima komponen dasar kecerdasan emosi, yaitu (1) Kemampuan mengenali emosi (2) Kemampuan mengelola emosi (3) Kemampuan memotivasi diri (4) Kemampuan mengenali emosi orang lain (5) Kemampuan membina hubungan sosial.

Selain musiknya, cara memainkan gamelanpun dapat meningkatkan kepekaan rasa. Apabila seseorang memiliki kepekaan rasa maka akan mempermudah dirinya untuk mengenali emosinya sendiri maupun orang lain. Pengenalan emosi sendiri dan orang lain merupakan salah satu komponen kecerdasan emosi, berarti bermain gamelan dapat meningkatkan kecerdasan emosi seseorang. Soedarsono (1999) juga mengungkapkan bahwa sikap duduk dalam memainkan gamelan akan membimbing para penabuh menjadi manusia yang sabar, tekun, rendah hati, meningkatkan kepekaan rasa. Sunaryo (2005) juga menyatakan bahwa bermain gamelan selain belajar tentang teknik bermain gamelan juga berarti belajar budaya jawa, belajar mempedulikan sesama dan belajar mengasah kepekaan emosi serta menyalurkan ekspresi emosi. Raharjo

(2005) mengungkapkan bahwa sikap menabuh hendaknya bersifat *ruruh respati* (rendah hati atau mengakui mempunyai kekurangan). Pada saat menabuh, secara teknis individu dilatih dan dibiasakan dengan ketelatenan (tidak mudah bosan), ketelitian, *titen* (mampu memberi tanda) dan kesabaran.

Berdasarkan pendapat Soedarsono (1999) dan Raharjo (2005) dapat diasumsikan bahwa bermain gamelan dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi dan kemampuan memotivasi diri karena pemain gamelan dilatih untuk tidak mudah bosan dan dilatih untuk sabar (tidak mudah frustrasi) serta tekun. Tidak mudah bosan, sabar dan tekun mengisyaratkan adanya usaha pengelolaan emosi dan juga pengendalian dorongan hati. Kemampuan mengelola emosi dan kemampuan memotivasi diri merupakan komponen kecerdasan emosi. Goleman (2003) mengemukakan bahwa ciri individu yang memiliki kecerdasan emosi antara lain mampu bertahan menghadapi frustrasi (sabar) dan dapat mengendalikan dorongan hati serta tidak berlebihan ketika merasa senang.

Sunaryo (2005) menjelaskan bahwa saat bermain gamelan harus bisa menyesuaikan permainannya agar dapat menghasilkan bunyi yang sesuai. Selanjutnya dikatakan Sunaryo (2005) bahwa ketika membawakan sebuah instrumen gamelan, seorang pemain harus mengendalikan permainan sesuai dengan proporsinya, masing-masing individu tidak diperbolehkan untuk menonjolkan kemampuannya secara berlebihan, tiap pemain harus menghormati keberadaan pemain lain dalam kelompok musik tersebut dan harus menjaga kekompakan. Hal ini diperkuat dengan pendapat Supanggah (1996) bahwa suatu permainan musik tradisional selalu membutuhkan organisasi musikal ini dibutuhkan agar sebuah permainan dapat berjalan secara teratur.

Raharjo (2005) juga mengemukakan bahwa ketika masuk ke ruang gamelan, baik akan menabuh atau belajar menabuh akan ditemui aturan-aturan di dalamnya yaitu cara

berjalan di antara gamelan, sikap duduk yang harus duduk bersila dengan lesehan, mimik, cara memegang tabuh, cara menabuh dan sebagainya yang secara keseluruhan tidak boleh menunjukkan kesan rendah diri, takut tetapi juga tidak boleh terdapat rasa sombong dan pamer. Soedarsono (1999) mengungkapkan bahwa sikap duduk yang harus duduk bersila dengan lesehan selain bertujuan untuk meningkatkan keterampilan menabuh secara tidak langsung juga akan membimbing para penabuh menjadi manusia yang sabar, tekun, rendah hati, meningkatkan kepekaan rasa dan dapat menjalin kerjasama dengan penabuh lainnya atau menjalin hubungan yang baik antar pemain.

Beberapa pendapat di atas menunjukkan bahwa bermain gamelan dapat meningkatkan kemampuan menjalin hubungan yang baik karena pemain (penabuh) gamelan dilatih dan dibiasakan untuk mampu menjalin kerjasama dengan pemain lain atau menjaga kekompakan untuk menghasilkan suatu musik yang harmoni. Kemampuan menjalin hubungan yang baik merupakan komponen dari kecerdasan emosi. Dengan demikian bermain gamelan dapat meningkatkan kecerdasan emosi.

Berdasarkan hal tersebut maka dapat diasumsikan bahwa remaja yang mengikuti aktivitas bermain gamelan secara tidak langsung akan mendapatkan pelatihan untuk mengenali emosi, mengelola emosi, bekerjasama sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kecerdasan emosi antara remaja yang mengikuti aktivitas bermain gamelan dengan remaja yang tidak mengikuti aktivitas gamelan.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada perbedaan kecerdasan emosi antara remaja yang mengikuti aktivitas bermain gamelan dengan remaja yang tidak mengikuti aktivitas bermain gamelan. Kelompok remaja yang mengikuti aktivitas bermain gamelan memiliki kecerdasan emosi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok remaja yang tidak mengikuti aktivitas bermain gamelan.

METODE

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa SMKN I Kasihan Bantul dari jurusan karawitan (subjek telah mengikuti aktivitas bermain gamelan minimal selama 1 tahun dan bermain gamelan selama 36 jam dalam 1 minggu) dan SMUN I Kasihan Bantul Yogyakarta (subjek tidak pernah bermain gamelan). Jumlah subjek yang digunakan dari masing-masing sekolah adalah 38 siswa. Usia subjek antara 15 -18 tahun.

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala Kecerdasan Emosi. Skala Kecerdasan Emosi disusun berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosi yang dikemukakan oleh Salovey (dalam Goleman, 2003) yang meliputi kemampuan mengenali emosi diri, kemampuan mengelola emosi diri, kemampuan memotivasi diri, kemampuan mengenali emosi orang lain, dan kemampuan membina hubungan sosial. Skala Kecerdasan Emosi terdiri dari 54 item yang terdiri dari 28 item *favorable* dan 26 item *unfavorable*. Koefisien validitas item bergerak dari 0.302 – 0.738. Koefisien reliabilitas Alpha sebesar 0.945. Skala ini menyajikan 4 alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS) dengan skor 4, Sesuai (S) dengan skor 3, Tidak Sesuai (TS) dengan skor 2 dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan skor 1. Pemberian skor item *unfavorable* sebagai berikut skor 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai, skor 2 untuk jawaban tidak sesuai, skor 3 untuk jawaban sesuai, dan skor 4 untuk jawaban sangat sesuai.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Independent sample t-test* (uji-t), karena penelitian ini menguji dua kelompok yang berbeda dengan alat tes yang sama.

HASIL

Berdasarkan analisis menggunakan *Independent Sample T-test* menunjukkan koefisien perbedaan sebesar 3,033 dengan taraf signifikan sebesar 0,003 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kecerdasan emosi antara kelompok remaja yang mengikuti aktivitas bermain gamelan dan kelompok remaja yang tidak mengikuti aktivitas bermain gamelan.

Hasil analisis pada masing-masing aspek menunjukkan bahwa ada perbedaan pada aspek kemampuan mengenali emosi diri (koefisien perbedaan 2,832; dengan signifikansi 0,006 ($p < 0,05$)), aspek kemampuan mengelola emosi (koefisien perbedaan 2,184; dengan signifikansi 0,032 ($p < 0,05$)), dan aspek kemampuan memotivasi diri (koefisien perbedaan 2,972; dengan signifikansi 0,004 ($p < 0,05$)). Sementara pada aspek mengenali emosi orang lain (koefisien perbedaan 1,361; dengan signifikansi 0,178 ($p < 0,05$)) dan aspek membina hubungan dengan orang lain (koefisien perbedaan 0,713; dengan signifikansi 0,478 ($p < 0,05$)) tidak menunjukkan perbedaan.

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima yaitu ada perbedaan kecerdasan emosi antara kelompok remaja yang mengikuti aktivitas bermain gamelan dengan kelompok remaja yang tidak mengikuti aktivitas bermain gamelan. Kecerdasan emosi remaja yang mengikuti aktivitas bermain gamelan lebih tinggi dibandingkan remaja yang tidak mengikuti aktivitas bermain gamelan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang dinyatakan oleh Galloway (1998) bahwa kecerdasan emosi dalam diri individu dapat dioptimalkan melalui musik klasik, salah satunya dengan bermain alat musik. Penjelasan tersebut didukung oleh Harjito (2008) yang menyatakan bahwa dengan bermain musik gamelan akan membantu

remaja untuk melatih tingkat kepekaan rasa dan kesabaran ke arah yang lebih baik. Iriani (1998) juga menyatakan hal yang sama bahwa seni dapat digunakan untuk meningkatkan kecerdasan emosi. Lebih lanjut dikatakan melalui ekspresi emosi dan seni orang dapat bebas mengekspresikan diri, mengenali emosi diri dan orang lain, memahami diri dan orang lain, serta belajar menempatkan diri. Menurut Ariani (2004), musik gamelan mempunyai pengaruh yang cukup signifikan terhadap keseimbangan fungsi belahan otak kanan maupun otak kiri (menyeimbangkan fungsi emosional dan fungsi intelektual). Anak yang diperdengarkan musik gamelan cenderung memiliki kecerdasan emosi yang lebih tinggi.

Beberapa pendapat ini juga mendukung hasil penelitian ini. Sunaryo mengemukakan bahwa ritme, urutan nada dan tempo dalam gamelan berpengaruh terhadap kecerdasan emosi terutama pada aspek kemampuan mengenali emosi diri, kemampuan mengenali emosi orang lain dan kemampuan untuk mengelola emosi diri. Ferianto (Damayanti, 2005) juga berpendapat bahwa musik klasik jawa mempunyai nilai etnik tinggi yang mempengaruhi perasaan atau kemampuan emosional manusia terutama pada kepekaan dalam merasa, mengungkapkan emosi yang dirasakan dan ekspresi emosi. Raharjo (2005) juga mengemukakan bahwa melodi dan harmoni gamelan jawa berpengaruh terhadap kestabilan emosi karena gamelan jawa mengandung ritme tangga nada diatonis dengan partitur lebih kompleks dibandingkan dengan musik klasik barat yang lebih menonjolkan *accordion*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian De Nora (Johan, 2005) bahwa musik dapat digunakan untuk mengolah, mempertahankan dan meningkatkan kualitas emosi. Adler (2001) menjelaskan bahwa emosi-emosi yang dikelola dengan baik dapat mengarahkan pada perilaku-perilaku yang positif baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain.

Pendapat lain yang menjelaskan bahwa musik berpengaruh pada kemampuan mengatur emosi adalah Gaver dan Mandler (Damayanti, 2007) yang berpendapat bahwa mendengarkan musik berpengaruh positif terhadap kemampuan mengatur emosi. Hendriyadi (Damayanti, 2007) juga menyatakan bahwa anak yang lebih sering mendengarkan musik gamelan lebih matang kestabilan emosinya dibandingkan dengan anak yang jarang atau tidak pernah mendengarkan musik gamelan. Anak yang sudah diperkenalkan gamelan sejak dini cenderung lebih dapat mengatur dan mengontrol keadaan emosinya dan mampu berkomunikasi dengan orang lain dalam lingkungan sosial.

Hasil penelitian lain yang mendukung hasil penelitian ini meskipun tidak secara langsung adalah hasil penelitian yang dikemukakan dalam Rachamawati (2005). Penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok subjek yang tidak mengikuti aktivitas bermain gamelan cenderung memiliki tingkat stres, kecemasan dan kesedihan yang lebih tinggi serta menurunnya gairah dan produktivitas kerja. Hal ini dimungkinkan karena subjek tidak mampu mengatur emosi atau memiliki kecerdasan emosi yang rendah. Menurut Goleman (2003) bahwa ciri-ciri individu yang memiliki kecerdasan emosi adalah memiliki kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak berlebihan ketika merasa senang serta mengatur suasana hati dan mengelola stres. Kagan (dalam Shapiro, 1999) menyatakan bahwa toleransi terhadap stres merupakan salah satu kemampuan yang terkandung dalam konsep kecerdasan emosi.

Analisis setiap aspek kecerdasan emosi menunjukkan perbedaan pada aspek mengenali emosi diri, mengelola emosi, dan memotivasi diri. Remaja yang mengikuti aktivitas bermain gamelan memiliki skor yang lebih tinggi pada kemampuan mengenali emosi diri, kemampuan mengelola emosi dan kemampuan memotivasi diri dibandingkan remaja yang

tidak mengikuti aktivitas bermain gamelan. Sementara pada aspek mengenali emosi orang lain dan membina hubungan dengan orang lain tidak menunjukkan adanya perbedaan.

Remaja yang mengikuti aktivitas bermain gamelan memiliki skor yang lebih tinggi pada aspek kemampuan mengenali emosi diri dibandingkan remaja yang tidak mengikuti aktivitas bermain gamelan karena bermain gamelan dapat dijadikan sarana untuk melatih mengenali emosi dalam dirinya. Hal ini sesuai dengan pendapat Bragg dan Crozier (Damayanti, 2007) bahwa timbre dalam alunan musik klasik jawa dengan frekuensi dan keras lembut nada akan mempengaruhi keadaan emosi seseorang dan bentuk ekspresi emosi kejiwaan. Laras dan ritme dalam gamelan dapat digunakan untuk melatih remaja mengenali emosi yang sedang dirasakan dalam dirinya. Slobada (Damayanti, 2007) juga menyatakan bahwa nada *heptatonic* mampu mempertajam pengenalan bentuk emosi dalam diri manusia sehingga meningkatkan daya sensitivitas dan kepekaan emosional individu.

Bermain gamelan secara tidak langsung juga akan melatih pemainnya untuk mengelola emosi dan memotivasi diri sehingga skor pada aspek kemampuan mengelola emosi dan aspek kemampuan memotivasi diri lebih tinggi pada remaja yang mengikuti aktivitas bermain gamelan dibandingkan dengan remaja yang tidak mengikuti aktivitas bermain gamelan. Hal ini sesuai dengan pendapat Raharjo (2005) yang mengungkapkan bahwa sikap menabuh hendaknya bersifat *ruruh respati* (rendah hati atau mengakui mempunyai kekurangan). Pada saat menabuh, secara teknis individu dilatih dan dibiasakan dengan ketelatenan (tidak mudah bosan), ketelitian, *titen* (mampu memberi tanda) dan kesabaran. Soedarsono (1999) juga mengungkapkan hal yang hampir sama bahwa sikap duduk dalam memainkan gamelan akan membimbing para penabuh menjadi manusia yang sabar, tekun, rendah hati, meningkatkan kepekaan rasa.

Aspek membina hubungan dengan orang lain tidak berbeda antara remaja yang mengikuti aktivitas bermain gamelan dengan remaja yang tidak mengikuti aktivitas bermain gamelan. Bermain gamelan memungkinkan remaja untuk berlatih kerjasama. Sunaryo (2005) menjelaskan bahwa saat bermain gamelan harus bisa menyesuaikan permainannya agar dapat menghasilkan bunyi yang sesuai. Lebih dilanjutnya disampaikan bahwa ketika membawakan sebuah instrumen gamelan, seorang pemain harus mengendalikan permainan sesuai dengan proporsinya, masing-masing individu tidak diperbolehkan untuk menonjolkan kemampuannya secara berlebihan, tiap pemain harus menghormati keberadaan pemain lain dalam kelompok musik tersebut dan harus menjaga kekompakan.

Namun demikian, sepertinya hal tersebut tidak cukup untuk meningkatkan kemampuan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Hal ini dimungkinkan karena membina hubungan dengan orang lain memerlukan berbagai strategi. Santrock (2003) mengemukakan bahwa untuk meningkatkan kemampuan sosial remaja diperlukan berbagai pendekatan tidak hanya satu pendekatan saja.

Menurut Coie & Koepl (Santrock, 2003) usaha untuk meningkatkan hubungan dengan orang lain dapat dilakukan dengan cara (a) meningkatkan kemampuan prososial yang antara lain meliputi menjadi pendengar yang baik, kemampuan komunikasi yang baik dan lain-lain, (b) menurunkan tingkah laku agresif atau tingkah laku mengganggu dan (c) meningkatkan kontrol atas diri sendiri. Santrock (2003) menjelaskan bahwa remaja memerlukan strategi yang tepat dalam membina hubungan yang baik dengan orang lain (mencari teman). Strategi tersebut antara lain (a) menciptakan interaksi antara lain memperkenalkan diri, memulai pembicaraan dan lain-lain, (b) bersikap menyenangkan, baik dan penuh perhatian, (c) tingkah laku prososial yaitu jujur dan dapat dipercaya,

mau memberi hal yang sebenarnya, menjaga janji dan lain-lain, (d) menghargai diri sendiri dan orang lain antara lain berperilaku sopan, ramah, mendengarkan apa yang dikatakan orang lain dan lain-lain, (d) menyediakan dukungan sosial yaitu memberikan nasihat, memberikan pertolongan, memberikan pujian dll. Goleman (2003) menyatakan bahwa anak-anak yang mendapatkan pembelajaran keterampilan sosial dan emosional mengalami perbaikan dalam kecerdasan emosinya. Lebih lanjut Goleman mengemukakan bahwa contoh-contoh interaksi yang akan melatih anak untuk mengendalikan emosi diri sendiri dan menghargai pendapat orang lain antara lain berlatih kerjasama, mengemukakan pendapat, mengembangkan pendirian, menghargai pendapat orang lain, menyelesaikan pertikaian dengan bernegosiasi tanpa menimbulkan perpecahan dan lain-lain.

Mendasarkan pendapat di atas dapat dikatakan bahwa untuk meningkatkan hubungan baik dengan orang lain diperlukan berbagai keterampilan. Ada beberapa keterampilan untuk meningkatkan hubungan baik dengan orang lain yang tidak dapat diperoleh dengan bermain gamelan antara lain (a) keterampilan menciptakan interaksi misalnya memperkenalkan diri, memulai pembicaraan, (b) keterampilan menyediakan dukungan sosial misal memberikan pertolongan, memberikan pujian atau nasehat (c) keterampilan mengemukakan pendapat, (d) menyelesaikan pertikaian dengan bernegosiasi dan lain-lain. Kemungkinan alasan inilah yang menyebabkan aspek kemampuan membina hubungan yang baik dengan orang lain tidak berbeda antara remaja yang memiliki aktivitas bermain gamelan dengan remaja yang tidak memiliki aktivitas bermain gamelan.

Aspek lain dari kecerdasan emosi yang tidak menunjukkan adanya perbedaan antara remaja yang memiliki aktivitas bermain gamelan dengan remaja yang tidak memiliki aktivitas bermain gamelan adalah aspek kemampuan mengenali emosi orang lain. Meskipun Bragg

dan Crozier (Damayanti, 2007) berpendapat bahwa laras dan ritme dalam gamelan dapat digunakan untuk melatih remaja mengenali emosi yang sedang dirasakan dalam dirinya dan melatih mengenali emosi orang lain melalui interpretasi terhadap emosi yang dituangkan komposer dalam sebuah gendhing atau lagu. Pendapat tersebut juga sesuai dengan pendapat Iriani (1998) bahwa apabila seseorang belajar mendengarkan dengan sungguh-sungguh kemudian berani mengungkapkan apa yang dirasakan akan membantu seseorang untuk menjadi lebih peka, mampu mengenali perasaan atau situasi hati yang disajikan. Namun demikian, sepertinya bermain gamelan belum dapat sepenuhnya melatih pemain untuk meningkatkan kemampuan mengenali emosi orang lain.

Hal ini dimungkinkan karena untuk meningkatkan kemampuan mengenali emosi orang lain diperlukan interaksi langsung dengan orang lain. Misalnya melihat ekspresi wajah, sinyal-sinyal yang tersembunyi apa yang diinginkan orang lain dll. Brody dan Hall (Goleman, 2003) mengungkapkan bahwa umumnya kaum wanita lebih mudah berempati daripada kaum pria karena wanita lebih mampu membaca perasaan orang lain yang tidak terucapkan dari ekspresi wajah, nada suara dan isyarat-isyarat non verbal lainnya. Salovey (Goleman, 2003) juga mengungkapkan bahwa empati merupakan keterampilan dasar dalam bergaul. Orang-orang yang empatik lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kecerdasan emosi antara remaja yang mengikuti aktivitas bermain gamelan dengan remaja yang tidak mengikuti aktivitas bermain gamelan. Remaja yang mengikuti aktivitas bermain gamelan terbukti memiliki kecerdasan emosi lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang tidak mengikuti aktivitas bermain gamelan.

Adapun aspek kecerdasan emosi yang menunjukkan perbedaan adalah aspek kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi, dan memotivasi diri. Sementara itu aspek mengenali emosi orang lain dan hubungan dengan orang lain tidak ada perbedaan antara remaja yang mengikuti aktivitas bermain gamelan dengan remaja yang tidak mengikuti aktivitas bermain gamelan.

SARAN

1. Bagi Remaja, Orangtua, dan Sekolah
Penelitian ini memberi informasi kepada remaja, orangtua, dan sekolah bahwa musik gamelan dapat digunakan untuk mengasah kecerdasan emosi, terutama pada aspek kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi, dan memotivasi diri. Peneliti menyarankan bagi pihak sekolah, orangtua dan remaja untuk menjadikan aktivitas gamelan menjadi salah satu kegiatan ekstrakurikuler. Bagi pihak sekolah, bermain gamelan dapat dimasukkan dalam kurikulum di sekolah sebagai aktivitas berkesenian
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
Penelitian ini masih bersifat komparasi sehingga perlu dikembangkan lebih lanjut dengan rancangan eksperimen sehingga kontrol variabel lebih terjaga dari pengaruh variabel-variabel lain. Dapat juga dengan membandingkan kecerdasan emosi antara subjek yang bermain gamelan dengan subjek yang berminat terhadap jenis musik yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, H. 2001. *Boost your Intelligence : Pacu EQ dan IQ Anda*. Alih bahasa Christina P. Jakarta : Erlangga
- Damayanti, L. 2007. Peranan Musik Klasik Jawa Gaya Yogyakarta Terhadap Kecerdasan Emosi. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala.

- Djohan. 2005. Pengaruh Stimulasi Elemen Tempo dan Timbre dalam Gamelan Jawa terhadap Respon Emosi Musikal. *Disertasi*. (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Program Pasca Sarjana Universitas Gadjah Mada
- Djohan. 2003. *Psikologi Musik*. Editor : A.Supratigya. Yogyakarta : Buku Baik
- Gallahue, DL and Ozmun, J. 1998. In Search of Complete Comprehension : Getting “Minimalist” to Work. *Journal of Discourse Processes*. Vol. 8, 24-29.
- Goleman, D. 2003. *Emotional Intelligence* (alih bahasa Hermaya). Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Gottman, J & De Claire. 1998. *Kiat-kiat membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosi*. Alih bahasa : Hermaya. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Harjito. 2008. Memainkan Musik Gamelan Jawa. Dalam <http://www.kapanlagi.com>. Diakses tanggal 03 Januari 2009.
- Hurlock, E.B. 2002. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa : Istiwidiyanti, Soedjarwo dan Ridwan, M.S. Jakarta : Erlangga
- Iriani, N. 1998. Seni : Wahana untuk Menajamkan Rasa dan Memintarkan Emosi. *Psikologika*. Th III (5), 19-25.
- Mu'tadin, Z. 2002. Harga Diri Remaja. *Artikel*. <http://www.e-psikologi.com>. Diakses tanggal 5 Juli 2004.
- Rachmawati, Y. 2005. *Musik sebagai Pembentuk Budi Pekerti*. Yogyakarta : Panduan
- Raharjo, C. 2005. Karawitan Jawa Gaya Yogyakarta, Kajian Konteks Budaya, Sebuah Gagasan. *Makalah* (disampaikan dalam Lokakarya Metode Pembelajaran Musik Analitik di Jurusan Etnomusikologi FSP ISI Yogyakarta).
- Rahayu, B.R. 2005. Pelatihan Pengelolaan Emosi untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi pada Siswa. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala.
- Santrock, J.W. 2003. *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta : Erlangga
- Secapramana, L.V.H. 1999. Emotional Intelligence. *Artikel*. [Http://www.dokter.indonet.id/emosi.html](http://www.dokter.indonet.id/emosi.html)
- Shapiro, L. 1999. *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*. Alih bahasa Kantjono. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Soedarsono, R.B. 1999. Celah-celah yang Menarik di Balik Gamelan Jawa. *Seni*. Vol VII (02). 164-171.
- Soeroso, 1986. Pengetahuan Karawitan. Laporan Pelaksanaan Penulisan Buku/diklat Perkuliahan Institute Seni Indonesia. Tidak diterbitkan. Yogyakarta : Institute Seni Indonesia
- Sunaryo, 1999. Pembelajaran Inovatif Karawitan. *Makalah* (disampaikan dalam Pelatihan Pembelajaran Inovatif Karawitan). Tidak diterbitkan. Yogyakarta : Jurusan Karawitan Fakultas Seni Pertunjukan Institute Seni Indonesia
- Susetya, W. 2007. *Dhalang, Wayang Dan Gamelan*. Yogyakarta : Penerbit Narasi
- Widodo, A.S. 2000. *Musik dan Emosi Manusia*. Jakarta : Pustaka Jaya