

Belajar Nilai Kehidupan dalam Kelompok Musik Gamelan Jawa pada Remaja di Yogyakarta

Yohanes Heri Widodo

Universitas Sanata Dharma

E-mail: heripsy5@dosen.usd.ac.id

Abstrak

Nilai kehidupan merupakan hal penting dalam perkembangan individu termasuk mereka yang berada di tahap perkembangan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana keikutsertaan remaja di Yogyakarta dalam kelompok musik gamelan Jawa dapat sekaligus sebagai proses pembelajaran nilai kehidupan. Penelitian dilakukan bulan Maret hingga April 2024 di Yogyakarta pada 100 orang subjek penelitian. Subjek penelitian adalah para remaja yang tergabung dalam sebuah kelompok musik gamelan Jawa. Data dikumpulkan dengan menyebarkan angket terbuka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keikutsertaan dalam kelompok musik gamelan Jawa bagi para remaja memberikan pembelajaran terhadap berbagai nilai kehidupan. Pembelajaran tersebut meliputi nilai intrapersonal berupa kesabaran, disiplin, fokus, Ketekunan, dan regulasi diri. Selain itu, Pembelajaran juga terjadi pada area interpersonal yang berupa kerjasama, empati, menghargai orang lain, dan keselarasan sosial.

Kata kunci: Nilai kehidupan, Gamelan Jawa

Abstract

Life values are important in the development of individuals, including those in the adolescent stage of development. This study aims to see how adolescents' participation in Yogyakarta in Javanese gamelan music groups can also be a process of learning life values. The research was conducted from March to April 2024 in Yogyakarta on 100 research subjects. The subjects were teenagers who were members of a Javanese gamelan music group. Data was collected by distributing an open-ended questionnaire. The results showed that teenagers' participation in Javanese gamelan music groups provides learning on various life values. The learning includes intrapersonal values such as patience, discipline, focus, perseverance, and self-regulation. In addition, learning also occurs in the interpersonal area through cooperation, empathy, respect for others, and social harmony.

Keywords: Life values, Javanese Gamelan

PENDAHULUAN

Dunia berubah dengan sangat cepat. Adanya pandemi di tahun 2019 mempercepat perubahan ini. Salah satu perubahan yang muncul adalah penggunaan media sosial yang meningkat secara intensif di semua kalangan termasuk remaja dan pelajar. Penggunaan media sosial secara intensif di kalangan remaja dan pelajar tersebut sebenarnya dalam banyak hal memberikan efek positif antara lain menjaga konektivitas antar individu hingga memperkuat suatu komunitas. Meskipun itu demikian, penggunaan media sosial secara

intensif di kalangan remaja dan pelajar ternyata juga menimbulkan dampak negatif. Hal ini tidak lepas dari adanya ketergantungan yang mengarah kepada kecanduan sebagai hasil dari tingginya intensitas penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari (Kolhar et al., 2021). Lebih lanjut, ketergantungan yang berlebihan terhadap media sosial memunculkan berbagai masalah harga diri (Steinsbeek et al., 2021) hingga masalah kesehatan mental (Kim & Hong, 2021, Draženović et al., 2023).

Masalah kesehatan mental, termasuk pada remaja, merupakan hal yang penting

untuk diperhatikan. Mental yang bermasalah dapat berimbas ke masalah lain termasuk masalah kesehatan fisik. Meskipun demikian, perhatian terhadap masalah kesehatan mental sering kali diabaikan. Berbagai fasilitas pelayanan kesehatan yang disediakan oleh pemerintah di berbagai negara sering kali hanya berfokus pada pelayanan kesehatan fisik (Salihović et al., 2023).

Di tengah kemajuan teknologi informasi yang menawarkan semakin banyak pilihan dan kemudahan hingga berpotensi membawa masalah kesehatan mental pada remaja, menanamkan kembali nilai-nilai hidup khususnya dari budaya asal mereka menjadi hal yang penting. Ketiadaan nilai-nilai hidup yang dipegang oleh individu berpotensi membawa individu pada kondisi tertekan secara psikologis misalnya mudah merasa kecewa (Muschalla et al., 2024). Sementara itu, Chiencharoenthanakij et al., (2024) juga menemukan bahwa kelompok mahasiswa yang memiliki nilai-nilai hidup antara lain kemandirian, universalitas, kebaikan, dan penghormatan terhadap tradisi cenderung akan memiliki kesehatan mental yang lebih baik dibanding kelompok mahasiswa yang tidak memilikinya.

Sejalan dengan itu, Fromm (2017) juga menyampaikan pentingnya bagi individu untuk tetap membangun sebuah ikatan lewat keberakarannya dalam kelompok. Dengan berakar pada suatu kelompok, manusia akan menemukan identitas diri dan pada akhirnya juga perasaan aman dalam kehidupannya. Tanpa adanya akar dari kelompoknya, manusia akan menemukan dirinya terombang-ambing sehingga mudah terseret dalam berbagai tawaran arus perubahan zaman yang sering kali menimbulkan kebingungan. Akan tetapi, sebagai sebuah catatan juga, meskipun berakar dalam suatu kelompok itu penting, individu tidak boleh kehilangan keunikan dirinya sebagai pribadi yang memiliki perbedaan dengan pribadi-pribadi yang lain dalam kelompoknya. Bila terlalu kuat melebur dalam kelompoknya, individu akan menghilangkan keunikan dirinya sehingga akan tumbuh

menjadi pribadi yang justru kurang memiliki mental yang sehat.

Suku Jawa, sebagai salah satu suku di Indonesia memiliki berbagai nilai kehidupan yang tumbuh dan dikembangkan dari tradisi masyarakatnya selama bertahun-tahun. Nilai-nilai ini memiliki arti penting karena selain membentuk identitas juga berkontribusi terhadap perkembangan karakter individu suku Jawa termasuk pada mereka yang masih berada di usia muda. Meskipun demikian, ada indikasi bahwa mulai banyak generasi muda suku Jawa semakin kehilangan keberakaran dalam budaya Jawa. Hal ini tampak dari semakin banyaknya generasi muda suku Jawa yang meninggalkan aturan-aturan yang bersumber dari tradisi budaya Jawa misalnya dengan mulai mengabaikan tata krama dan unggah-ungguh yakni tata aturan dalam berelasi sosial khususnya dengan mereka yang usianya lebih tua (Afningsih et al., n.d.).

Ada berbagai cara untuk memperkenalkan dan menanamkan nilai-nilai kehidupan khususnya yang berakar dari tradisi pada suku Jawa bagi generasi mudanya. Salah satunya adalah melalui keikutsertaan dalam kelompok musik karawitan Jawa. Musik sendiri merupakan sebuah karya seni yang di dalamnya memuat berbagai bunyi yang terstruktur sedemikian rupa dan menghasilkan Irama, melodi, dan Harmoni. Sebagai sebuah karya seni, musik memiliki kemampuan untuk mempengaruhi individu melalui emosi, suasana hati, dan pemikirannya (McFerran et al., 2020). Dalam sejarah kehidupan manusia, musik memiliki berbagai fungsi antara lain sebagai sarana untuk membangun komunikasi antar individu, mengekspresikan diri lewat seni, sarana hiburan, hingga untuk melakukan intervensi terapeutik. Mc Ferran juga mengungkapkan bahwa musik dalam konteks musik tradisional yang dihasilkan dalam berbagai budaya masyarakat, juga merupakan bagian penting dari identitas budaya. Lewat musik, berbagai nilai budaya masyarakat diwariskan dari generasi ke generasi sehingga nilai-nilai tersebut dapat tetap dipertahankan dan diperkuat kehidupan generasi selanjutnya.

Beberapa penelitian menunjukkan bagaimana musik memiliki pengaruh yang penting dalam perkembangan kepribadian individu. Launay (2015) mengungkapkan bahwa aktivitas dalam bidang musik yang dilakukan secara bersama misalnya bernyanyi bersama-sama akan membentuk ikatan sosial dari individu-individu yang menjalankan aktivitas tersebut. Sejalan dengan gagasan ini, Clarke et al. (2015) dan Overy et al. (2015) menemukan bahwa mendengarkan musik dapat membentuk empati dan mempengaruhi emosi. Selain itu, mendengarkan musik dari berbagai daerah dapat mendorong terhadap tumbuhnya pemahaman dan penghargaan terhadap budaya lain. Lebih jauh, Jarmani (2020) yang mengungkapkan bahwa berpartisipasi dalam kelompok musik berhubungan dengan beberapa karakter positif dalam kajian individu yakni kecerdasan emosi, harga diri, konsep diri, dan motivasi.

Sejalan dengan itu, Stupacher, dkk (2022) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa musik dapat berhubungan dengan empati. Musik merupakan sebuah stimulus sosial. Sebagai sebuah stimulus sosial, musik dapat melibatkan berbagai dinamika relasi sosial seperti komunikasi dari suatu kondisi mental individu, peniruan suatu perilaku, dan sinkronisasi berbagai gerakan. Sementara itu, empati merupakan sebuah kapasitas sosial yang penting dalam membangun sebuah ikatan dalam suatu relasi sosial antar individu. Dengan adanya empati, berbagai perilaku yang penting dalam membangun relasi sosial seperti misalnya perilaku prososial akan semakin dikuatkan. Sebaliknya, ketiadaan empati akan berpotensi mendorong munculnya berbagai karakter negatif dalam relasi sosial misalnya timbul dan menguatnya prasangka sosial. Dari sini dapat dilihat bahwa musik dan empati keduanya merupakan sebuah unsur penting dalam bangunan relasi sosial individu.

Tidak hanya terkait dengan pembentukan kemampuan relasi sosial, musik juga memiliki manfaat untuk mendukung proses psikoterapi. Hal ini diungkapkan oleh McCreedy, dkk (2021) yang menemukan bahwa pemberian musik dapat mengendalikan

perilaku agresif dan kegelisahan pada para penderita dimensia. Selain itu, musik ternyata juga bisa menjadi sebuah cara pandang baru yang mengkritisi dan mempertanyakan nilai-nilai yang sudah mapan (Dibben, 2015). Meskipun demikian, pengaruh musik terhadap perkembangan individu tidak selamanya memiliki positif. Beberapa jenis musik ternyata memberikan pengaruh negatif kepada individu yang mendengar atau memainkannya. Pengaruh tersebut berupa adanya kecenderungan melakukan perilaku yang merusak (Dibben, 2015).

Transmisi nilai-nilai kehidupan yang menjadi kekayaan suatu budaya lewat musik tradisional sebenarnya tidak hanya terjadi di Indonesia atau di Jawa saja. Penelitian mengenai musik tradisional di kepulauan Ryukyu menemukan bahwa selain sebagai pengikat identitas sosial, musik tradisional juga berperan untuk menjadi penghubung antar generasi dengan cara mentransfer pengetahuan, nilai, dan tradisi antar generasi dalam suatu komunitas (Nishikawa et al., 2022). Selain itu, transmisi nilai kehidupan khususnya di budaya Jawa sebenarnya juga telah terjadi di masa lampau. Penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2022) memaparkan mengenai bagaimana seni tradisional Jawa yakni wayang dan Gamelan Jawa pada masa penyebaran agama Islam di masa lampau telah menjadi media untuk melakukan transmisi nilai-nilai spiritual dan keagamaan khususnya kepada generasi muda yang berada di pesantren dan sekolah-sekolah

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meneliti nilai kehidupan khususnya yang terkait dengan nilai-nilai dari budaya Jawa apa saja yang dipelajari oleh remaja di Yogyakarta lewat keikutsertaannya dalam kelompok musik gamelan Jawa. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian serupa yang telah dilakukan oleh peneliti lain yang juga meneliti mengenai transmisi nilai budaya Jawa lewat kesenian. Penelitian ini menggunakan studi empiris; sedangkan penelitian lain sebelumnya banyak yang merupakan studi literatur, misalnya penelitian yang dilakukan oleh Susanto Pranoto et al., (2013) Selain itu,

berbeda dengan penelitian sebelumnya yang banyak menggunakan metode kuantitatif, misalnya penelitian yang dilakukan oleh (Jarmani, 2020), Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode kualitatif. Dari sisi karakter subjek, Penelitian lain banyak yang menggunakan subjek anak, misalnya penelitian yang dilakukan oleh (Wadiyo et al., 2021), sementara penelitian ini menggunakan remaja sebagai subjeknya.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode campuran (Mixed Method) yakni menggunakan Metode Kualitatif dan metode Kuantitatif. Metode Campuran yang digunakan adalah Convergent Mixed Methods yang artinya menggunakan metode Kualitatif dan Kuantitatif dengan sama kuatnya. Metode Kualitatif menggunakan pendekatan Fenomenologis. Pendekatan Fenomenologis menurut Creswell (2017) adalah pendekatan yang bertujuan untuk menggali pemaknaan subjektif terhadap suatu pengalaman dari individu atau sekelompok individu. Sementara itu, Metode Kuantitatif dilakukan dengan Statistik Deskriptif berupa menghitung jumlah respon dari setiap subjek terkait pertanyaan yang diajukan. Analisis dilakukan dengan model Multirespon yang artinya setiap subjek dapat memberikan jawaban yang meliputi lebih dari satu jenis respon

Penelitian dilakukan di Yogyakarta pada bulan Maret hingga April 2024. Subjek dalam penelitian adalah 100 orang remaja yang tergabung dalam suatu kelompok musik gamelan Jawa (karawitan). Selain itu, agar subjek sungguh-sungguh memiliki pengalaman bersama dalam sebuah kelompok untuk berlatih dan memainkan alat musik gamelan, subjek dalam penelitian ini setidaknya telah melakukan satu pentas bersama dengan kelompoknya. Pengumpulan data dilakukan lewat penyebaran angket terbuka dengan pertanyaan utama: "apa saja nilai kehidupan yang anda pelajari dari mengikuti karawitan selama ini?". Selanjutnya dilakukan analisis

data dengan metode analisis isi (*content analysis*) lewat kategori/pengelompokan pada tema-tema yang serupa. Pada akhirnya analisis dilakukan dengan melihat kategori/pengelompokan yang telah dilakukan dan mempertimbangkan besarnya frekuensi setiap respon yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja di Yogyakarta yang ikut serta dalam kelompok musik gamelan Jawa (karawitan) mempelajari berbagai nilai kehidupan. Beberapa nilai yang dipelajari berhubungan dengan nilai-nilai kehidupan yang sebenarnya merupakan nilai-nilai kehidupan yang telah dimiliki oleh masyarakat Jawa secara turun-temurun sejak masa lalu. Dari berbagai nilai yang disampaikan oleh subjek peneliti dibagi menjadi dua kategori besar yakni nilai intrapersonal dan nilai interpersonal.

Nilai intrapersonal adalah nilai-nilai kehidupan yang berhubungan dengan bagaimana individu melihat dirinya sendiri. Sementara itu, nilai interpersonal adalah nilai-nilai kehidupan yang berhubungan dengan bagaimana individu melihat relasinya dengan orang lain dalam kehidupannya. Nilai apa saja yang dipelajari oleh para remaja di Yogyakarta terkait keikutsertaannya dalam kelompok musik gamelan Jawa selengkapannya bisa dilihat pada tabel 1.

Pada nilai Intrapersonal, beberapa nilai yang dominan yang muncul adalah kesabaran, disiplin, fokus, ketekunan, dan regulasi diri. Sementara itu nilai-nilai yang frekuensinya cukup banyak yang masuk dalam kategori interpersonal adalah kerjasama, empati, menghargai orang lain, dan keselarasan sosial.

Jika kita melihat lebih jauh, nilai-nilai yang masuk dalam kategori interpersonal seperti bekerja sama dan keselarasan sosial (harmoni) merupakan nilai yang sebenarnya menjadi nilai penting yang telah lama menjadi pedoman dalam kehidupan bermasyarakat pada suku Jawa.

Tabel 1: Nilai Hidup Kelompok Musik Gamelan Jawa

No	Nilai Hidup yang dipelajari	Jumlah Respon
1.	Kolaborasi / Kerjasama	19
2.	Kesabaran	18
3.	Disiplin	16
4.	Apresiasi Budaya	14
5.	Fokus / Konsentrasi	13
6.	Kepekaan / Empati	12
7.	Menghargai Orang Lain	10
8.	Harmoni	9
9.	Ketekunan	9
10.	Kesadaran Diri / Regulasi Diri	8
11.	Keselarasn Sosial / Persatuan	7
12.	Pelestarian Budaya	7
13.	Kerendahan Hati	6
14.	Kegembiraan / Kebahagiaan	5
15.	Kreativitas	4
16.	Pengetahuan Sejarah	3
17.	Nilai Religius / Spiritual	3
18.	Berpikir Kritis	3
19.	Tanggung Jawab	2
20.	Kesederhanaan	2

PEMBAHASAN

Berdasarkan survei lewat angka terbuka yang diberikan kepada 100 orang remaja di Yogyakarta sebagai subjek penelitian ini, Didapatkan adanya berbagai nilai Kehidupan yang dipelajari oleh para remaja tersebut ketika mereka ikut serta dalam kelompok musik gamelan Jawa yakni . Beberapa nilai terkait dengan kualitas intrapersonal yang didapatkan oleh subjek penelitian ketika mereka berdinamika bersama dengan teman-temannya dalam sebuah latihan atau pementasan kelompok musik gamelan Jawa. Nilai-nilai tersebut adalah kesabaran, disiplin, fokus, ketekunan, dan regulasi diri.

Generasi muda Jawa saat ini memang perlu untuk mengenal musik gamelan Jawa. Dengan mengenal atau lebih baik lagi jika dapat memainkan musik gamelan Jawa dalam suatu kelompok maka akan terjadi transmisi nilai-nilai yang dimiliki bangsa ini sejak di masa

lampau pada generasi muda yang akan menjadi generasi pemegang peran utama pada bangsa ini di masa depan (Susanto Pranoto et al., 2013)

Selain nilai-nilai intrapersonal, melakukan latihan atau pementasan dalam kelompok musik gamelan Jawa ternyata juga mampu mendorong internalisasi dari nilai-nilai yang bersifat interpersonal. Bagi masyarakat Jawa, nilai-nilai interpersonal merupakan nilai-nilai kehidupan yang dianggap sebagai nilai yang utama. Hal ini bisa dipahami karena masyarakat Jawa seperti halnya kebanyakan masyarakat di budaya Timur lainnya merupakan masyarakat komunal. Pada masyarakat komunal, cara melihat diri berbeda dengan cara masyarakat Individual melihat dirinya sendiri. Pada masyarakat komunal, diri dilihat lewat keterkaitannya dengan berbagai relasi sosial yang dimilikinya baik relasi yang dekat seperti keluarga dan tetangga dekat atau relasi yang lebih jauh seperti relasi dengan teman kerja atau atasan. Dalam penelitian ini, nilai-nilai interpersonal yang cukup banyak dipelajari oleh para remaja di Yogyakarta yang tergabung dalam suatu kelompok musik gamelan Jawa adalah kerjasama, empati, menghargai orang lain, dan keselarasan sosial.

Hasil yang serupa juga ditemukan dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Karnadipa et al. (2022) yang menemukan bahwa berlatih dan bermain musik bersama-sama dalam sebuah kelompok musik gamelan Jawa akan memberi kesempatan pada para anggotanya untuk melatih kompetensi lain di luar area seni. Kompetensi tersebut adalah kemampuan berorganisasi, bekerja sama dalam tim, dan kemampuan memimpin. Ketika para anggota suatu kelompok musik menjalani proses bermain dan pelatihan mereka perlu menyesuaikan diri dengan anggota lainnya untuk menemukan suatu keterpaduan dan harmoni dalam proses tersebut mereka juga akan menerima evaluasi serta umpan balik baik dari sesama anggota kelompok musik maupun individu yang berperan sebagai pemimpin dalam kelompok. Proses tersebut tentu baik disadari atau tidak akan melatih para anggota kelompok musik Jawa tersebut sehingga selain

mereka dapat meningkatkan kompetensi bermain musik mereka juga memiliki kesempatan untuk meningkatkan kompetensi berorganisasi.

Jika dilihat lebih jauh, budaya Jawa sendiri memiliki keunikan. Misalnya berbicara mengenai salah satu konsep yang paling penting dalam budaya Jawa yaitu rasa. Rasa yang merupakan konsep sentral dalam budaya Jawa meliputi pemahaman mendalam terhadap sebuah makna yang melibatkan unsur emosi di dalamnya. Oleh karenanya, rasa menjadi karakter dan komponen yang dianggap sangat penting yang harus dimiliki oleh orang Jawa. Musik gamelan Jawa dapat mempertajam pembentukan karakter rasa. Pemahaman, keterlibatan, ekspresi dalam bermain musik Gamelan Jawa merupakan suatu cara untuk mempertajam karakter rasa yang dimiliki oleh mereka yang memainkannya. Selain itu, adanya interaksi dengan pemain lain juga akan mempertajam karakter rasa ini. Dalam konteks musik gamelan Jawa, bermain musik juga akan mempertajam rasa sebagai orang Jawa karena aktivitas ini tidak dapat dilepaskan dari pemahaman nilai-nilai yang membentuk karakter manusia yang menyebut dirinya sebagai orang Jawa (Harwood, 2011)

PENUTUP

Kehidupan bergerak dengan semakin cepat seiring dengan kemajuan teknologi informasi yang dialami oleh hampir semua masyarakat dari berbagai lapisan usia. Seperti halnya pada individu lain, para remaja merupakan kelompok yang banyak mendapat keuntungan dari perkembangan teknologi informasi ini. Hal ini ditambah karena mereka adalah generasi yang lahir ketika teknologi sudah relatif intensif banyak digunakan.

Akan tetapi, selain banyaknya keuntungan yang didapatkan akibat kemajuan teknologi informasi ini ada ancaman berupa permasalahan psikologis misalnya kecemasan, depresi, hingga kehilangan identitas diri ketika para remaja ini terlalu banyak menggunakan

teknologi informasi dalam kehidupannya dan mengarah pada kecanduan. Pembelajaran dan penanaman nilai-nilai hidup khususnya dari budaya di mana para remaja ini berasal merupakan salah satu cara untuk mencegah dampak-dampak negatif dari penggunaan teknologi khususnya ancaman tercabutnya para remaja ini dari identitasnya. Salah satu cara yang bisa digunakan adalah melalui media musik tradisional. Pada remaja di Jawa keikutsertaan dalam kelompok musik gamelan Jawa ternyata berkontribusi memberikan suatu kesempatan bagi para remaja ini untuk mempelajari kembali nilai-nilai kehidupan yang telah lama menjadi panduan bagi masyarakat Jawa dalam menjalani kehidupannya.

REFERENCES

- Afningsih, N., Ovami, D., ... M. N.-T. J. of, & 2021, undefined. (n.d.). The Oral Tradition Of Java Rules As The Formation Of Discipline Characters In Entrepreneur Candidate. *Academia.Edu*. Retrieved June 24, 2024, from <https://www.academia.edu/download/82743964/32-1-274.pdf>
- Chiencharoenthanakij, R., Charoenthamruksa, C., Nisu, S., & Anuroj, K. (2024). A cross-sectional study on personal values of medical students: the differences from their instructors, their associations with mental wellbeing, and the influences of gender. *BMC Psychiatry*, 24(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/S12888-024-05695-2/TABLES/2>
- Clarke, Eric, et al. (2015a). Kinds, mechanisms, contents and origins of musical empathizing Reply to comments on" Music, empathy, and cultural understanding". *ScienceDirect*, 15, 61–68.
- Clarke, Eric, et al. (2015b). Music, empathy and cultural understanding. *Elsevier*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1571064515001608>
- Creswell, J. W. (2017). Research design. Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. *SAGE Publications*, 304.

- Dibben, N. (2015). Music as a way of knowing: Comment on "Music, empathy, and cultural understanding" by E. Clarke et al. *White Rose Research Online*.
<https://doi.org/10.1016/j.plrev.2015.10.015>
- Draženić, M., Vukušić Rukavina, T., & Poplašen, L. (2023). Impact of social media use on mental health within adolescent and student populations during COVID-19 pandemic. *Mdpi.Com*. <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/4/3392>
- Fromm, E. (2017). The sane society. *The Sane Society*, 1–432.
<https://doi.org/10.4324/9780203820179/SANE-SOCIETY-LEONARD-ANDERSON-ERICH-FROMM>
- Harwood, D. L. (2011). Rasa: Affect and Intuition in Javanese Musical Aesthetics. *Muse.Jhu.Edu*.
<https://muse.jhu.edu/pub/7/article/448072/summary>
- Jarmani, J. (2020). Javanese Gamelan Art: The Study of Emotional Intelligence in Learning Intensity. *Papers.Ssrn.ComJ JarmaniInternational Conference on Science, Technology & Environment (ICoSTE), 2020•papers.Ssrn.Com*.
https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3945272
- Karnadipa, T., Safitri, K. A., Vita, D., Swasto, W., & Priyanto, P. (2022). Exploring Leadership Values in Javanese Gamelan Art. *Mdpi.ComP PriyantoProceedings, 2023•mdpi.Com*, 26–28.
<https://doi.org/10.3390/proceedings2022083066>
- Kim, T., & Hong, H. (2021). Understanding University Students' Experiences, Perceptions, and Attitudes Toward Peers Displaying Mental Health-Related Problems on Social Networking Sites: Online Survey and Interview Study. *JMIR Ment Health* 2021;8(10):E23465
<https://Mental.Jmir.Org/2021/10/E23465>, 8(10), e23465. <https://doi.org/10.2196/23465>
- Kolhar, M., Kazi, R. N. A., & Alameen, A. (2021). Effect of social media use on learning, social interactions, and sleep duration among university students. *Saudi Journal of Biological Sciences*, 28(4), 2216–2222.
<https://doi.org/10.1016/J.SJBS.2021.01.010>
- Launay, J. (2015). Music as a technology for social bonding: Comment on "Music, empathy, and cultural understanding" by E. Clarke et al. *Physics of Life Reviews*, 15, 94–95.
<https://doi.org/10.1016/J.PLREV.2015.10.004>
- Mccreedy, Ellen M, et al. (2021). Measuring the effects of a personalized music intervention on agitated behaviors among nursing home residents with dementia: design features for cluster. *Springer*, 22(1).
<https://doi.org/10.1186/s13063-021-05620-y>
- McFerran, K. S., Lai, H. I. C., Chang, W.-H., Acquaro, D., Chin, T. C., Stokes, H., & Croke, A. H. D. (2020). Music, Rhythm and Trauma: A Critical Interpretive Synthesis of Research Literature. *Frontiers in Psychology*, 11.
<https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.00324/FULL>
- Muschalla, B., Basic, E. B.-J. of C. and, & 2024, undefined. (2024). Life values in different age groups before and after global health crisis: A comparison of two German representative cohorts in 2018 and 2022. *Researchgate.Net*.
<https://doi.org/10.36922/jcbp.2192>
- Nishikawa, Y., one, Y. I.-P., & 2022, undefined. (2022). Cultural transmission of traditional songs in the Ryukyu Archipelago. *Journals.Plos.OrgY Nishikawa, Y IharaPlos One, 2022•journals.Plos.Org*, 17(6 June).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270354>
- Overy, K., Overy, & Katie. (2015). Musical outgroups and the paradox of social bonding. Comment on "Music, empathy and cultural understanding" by E. Clark et al. *PhLRv*, 15, 99–100.
<https://doi.org/10.1016/J.PLREV.2015.11.001>
- Salihović, A., Bondžulić, M., Karapuš, D., & Mahmutović, J. (2023). Problems in Mental Health Protection in Modern Society. *Ikm.Mk*.
<http://ikm.mk/ojs/index.php/kij/article/view/6147>
- Setiawan, A. (2022). Polemic and Reasons for Reusing Wayang and Gamelan as A Medium for Contemporary Preaching Islam Religion in Central Java, Indonesia. *Journal.Unnes.Ac.IdA SetiawanHarmonia: Journal of Arts Research and Education, Journal.Unnes.Ac.Id*.
<https://journal.unnes.ac.id/nju/harmonia/article/view/37525>

- Steinsbekk, S., Wichstrøm, L., Stenseng, F., Nesi, J., Hygen, B. W., & Skalická, V. (2021). The impact of social media use on appearance self-esteem from childhood to adolescence – A 3-wave community study. *Computers in Human Behavior*, 114, 106528. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2020.106528>
- Susanto Pranoto, H., Kesakralan, A., Jawa, G., Dahulu, :, & Abstrak, S. (2013). SACRILEGIOUS ASPECT OF JAVANESE GAMELAN: PAST AND FUTURE. *Harmonia: Journal of Arts Research and Education*, 13(1). <https://doi.org/10.15294/harmonia.v13i1.2533>
- Wadiyo, W., Haryono, S., ... J. W.-C. on S., & 2021, undefined. (2021). The Phenomenon of Dolanan Song in the Life of Modern Javanese ChildrenRunning head: Dolanan Song for Modern Javanese Children. *Proceeding.Unnes.Ac.IdW Wadiyo, S Haryono, J WiyosoInternational Conference on Science, Education, and Technology, 2021•proceeding.Unnes.Ac.Id*, 7(1), 640–644. <https://proceeding.unnes.ac.id/ISET/article/view/2025>
-