

Ni Ketut Dewi Yulianti & I Gede Arya Sugiarta

PSIKOLOGI KARAWITAN

Emosi, Kognisi, Performa,
dan Pembelajaran



Editor: I Gst. Ayu P. Jesika Sita Devi N.

**Pusat Penerbitan LPPM
Institut Seni Indonesia Bali**

Psikologi Karawitan: Emosi, Kognisi, Performa, dan Pembelajaran

Buku Ajar

Ni Ketut Dewi Yulianti & I Gede Arya Sugiartha

Editor: I Gst. Ayu P. Jesika Sita Devi N.

KATA PENGANTAR

Puji syukur, atas karunia Tuhan, buku ajar *Psikologi Karawitan: Emosi, Kognisi, Performa, dan Pembelajaran* yang disusun sebagai bahan pendukung pembelajaran pada bidang karawitan dan seni pertunjukan, dapat dihadirkan untuk pembaca. Penyusunan buku ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan akan referensi akademik yang mengintegrasikan kajian psikologi dengan konteks karawitan sebagai aktivitas musikal, sosial, dan kultural.

Karawitan sebagai seni tradisi tidak hanya melibatkan penguasaan teknis dan musikal, tetapi juga mencakup proses mental, emosional, kognitif, serta interaksi sosial antar pelaku seni. Oleh karena itu, pendekatan psikologi dalam buku ini diarahkan untuk memberikan pemahaman konseptual mengenai bagaimana emosi, kognisi, motivasi, dan pengalaman performatif berperan dalam proses belajar, berkarya, dan mempertunjukkan karawitan. Pembahasan disusun secara sistematis dan bertahap, mulai dari dasar-dasar psikologi musik hingga penerapannya dalam pembelajaran, pertunjukan, dan refleksi diri.

Buku ajar ini ditujukan bagi mahasiswa, dosen, dan praktisi seni yang memerlukan landasan teoritis sekaligus perspektif aplikatif dalam memahami praktik karawitan. Setiap bab dirancang untuk mendukung capaian pembelajaran, memperkuat pemahaman konseptual, serta mendorong kemampuan reflektif terhadap pengalaman musikal dan artistik. Dengan demikian, buku ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi utama maupun pendamping dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi seni.

Penulis menyadari bahwa kajian psikologi karawitan bersifat dinamis dan terbuka terhadap pengembangan lebih lanjut. Oleh sebab itu, buku ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk diskusi, penelitian, dan pengembangan kajian interdisipliner antara psikologi, musik, dan seni pertunjukan. Masukan dan kritik konstruktif dari pembaca sangat diharapkan demi penyempurnaan pada edisi berikutnya.

Akhir kata, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan buku ajar ini. Semoga buku ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan pendidikan karawitan dan penguatan kajian psikologi seni di Indonesia.

Denpasar, Maret 2026

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga buku ajar *Psikologi Karawitan: Emosi, Kognisi, Performa, dan Pembelajaran* dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini disusun sebagai bagian dari upaya pengembangan bahan ajar yang mengintegrasikan kajian psikologi dengan praktik karawitan dan seni pertunjukan.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada para dosen, akademisi, dan praktisi karawitan yang telah memberikan inspirasi, masukan, serta dukungan intelektual selama proses penyusunan buku ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada lembaga pendidikan, komunitas seni, dan sekaa karawitan yang telah memberikan ruang pembelajaran, pengamatan, dan pengalaman lapangan yang sangat berharga.

Apresiasi dan terima kasih disampaikan kepada keluarga serta pihak-pihak yang telah memberikan dukungan moral, pengertian, dan semangat selama proses penulisan berlangsung. Dukungan tersebut menjadi motivasi penting dalam menyelesaikan buku ajar ini.

Akhir kata, penulis berharap buku ajar ini dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa, dosen, praktisi seni, dan masyarakat luas, serta berkontribusi dalam pengembangan kajian psikologi karawitan. Kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan di masa mendatang.

Terima kasih.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
BAB I PENDAHULUAN PSIKOLOGI KARAWITAN.....	1
1.1 Psikologi Karawitan: Pengertian dan Latar Belakang	1
1.2 Musik Tradisional dan Aspek Psikologis Manusia	2
1.3 Peran Psikologi dalam Praktik Karawitan	3
1.4 Manfaat Psikologi Karawitan dalam Seni dan Budaya.....	4
1.5 Ruang Lingkup Pembelajaran Psikologi Karawitan	5
1.6 Simpulan Bab I - Pendahuluan Psikologi Karawitan.....	6
BAB II DASAR-DASAR PSIKOLOGI MUSIK	7
2.1 Psikologi Musik: Konsep dan Pengembangannya.....	7
2.2 Persepsi Bunyi dan Respons Musikal	8
2.3 <i>Enculturation</i> dan Pembentukan Persepsi Musikal	9
2.4 Penerapan Psikologi Musik dalam Karawitan	10
2.5 Simpulan Bab II - Dasar-dasar Psikologi Musik	12
BAB III MUSIK DAN EMOSI DALAM KARAWITAN.....	14
3.1 Musik sebagai Regulator Emosi Individu.....	14
3.2 Emosi Kolektif dalam Tradisi Karawitan	15
3.3 Emosi, Tubuh, dan Resonansi Somatik dalam Karawitan	17
3.4 Studi Kasus: Pengaruh Musik Upacara terhadap Suasana Batin	19
3.4.1 Studi Kasus 1: Gender Wayang dalam Upacara <i>Manusa Yadnya</i>	19
3.4.2 Studi Kasus 2: Musik Prosesi dalam Upacara <i>Pitra Yadnya</i>	20
3.4.3 Studi Kasus 3: Gong Gede dalam Upacara <i>Dewa Yadnya</i>	20
3.4.4 Studi Kasus 4: Musik Ritual Masyarakat Bali Aga	21
3.5 Simpulan Bab III - Musik dan Emosi dalam Karawitan.....	23
BAB IV KOGNISI DAN PERSEPSI DALAM KARAWITAN.....	25
4.1 Memori Musikal dalam Permainan Gamelan	25

4.1.1 Jenis-jenis Memori Musikal dalam Karawitan	25
4.1.2 Memori Auditif, Motorik, dan Kolektif	27
4.1.3 Konteks Karawitan Bali dan Tantangan Memori	29
4.1.4 Memori Musikal, Emosi, dan Kesejahteraan Psikologis	30
4.2 Persepsi <i>Laras</i> , Timbre, dan Struktur Ritme	30
4.2.1 Persepsi <i>Laras</i> dalam Karawitan Bali	31
4.2.2 Persepsi Timbre dan Karakter Bunyi	31
4.2.3 Persepsi Struktur Ritme dan Sinkronisasi	31
4.2.4 Keterkaitan Persepsi <i>Laras</i> , Timbre, dan Ritme	32
4.3 Atensi dan Koordinasi dalam Permainan Ansambel	33
4.3.1 Hakikat Atensi dalam Permainan Gamelan	34
4.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Atensi Penabuh	34
4.3.3 Koordinasi Motorik dan Koordinasi Sosial	35
4.3.4 Sinkronisasi Ritmis dalam Permainan Ansambel	35
4.3.5 Keterkaitan Atensi, Koordinasi, dan Memori Musikal	37
4.4 Simpulan Bab IV - Kognisi dan Persepsi dalam Karawitan	38
BAB V PENGARUH PSIKOLOGIS AKTIVITAS KARAWITAN	40
5.1 <i>Flow</i> dan Pengalaman Estetik	41
5.2 Pembentukan Karakter dan Disiplin Mental	43
5.3 <i>Taksu</i> sebagai Pengalaman Psiko-Spiritual	44
5.4 Simpulan Bab V - Pengaruh Psikologis Aktivitas Karawitan	48
BAB VI KREATIVITAS DALAM SENI KARAWITAN	50
6.1 Psikologi Kreativitas pada Seniman	50
6.2 Inovasi dalam Musik Tradisional Bali: Perspektif Psikologi Karawitan	53
6.2.1 Inovasi sebagai Proses Kognitif	54
6.2.2 Inovasi sebagai Fenomena Emosional dan Motivasi Intrinsik	55
6.2.3 Inovasi sebagai Produk Interaksi Sosial	56
6.2.4 Inovasi dalam Batas Estetika Tradisi (<i>Bounded Creativity</i>)	56
6.2.5 Hambatan Psikologis dalam Inovasi Karawitan	57
6.2.6 Contoh Inovasi yang Ditopang Proses Psikologis	58
6.2.7 Inovasi dalam Konteks Pembelajaran	59

6.3 Faktor Psikologis Pendorong Kreasi Karawitan	61
6.3.1 Faktor-Faktor Kognitif.....	61
6.3.2 Emosi, Motivasi, dan Regulasi Diri	63
6.3.3 Dinamika Sosial dan Kolaborasi.....	64
6.3.4 Konteks Budaya dan Batas Estetika	65
6.3.5 Integrasi Faktor Psikologis dalam Proses Kreatif.....	67
6.4 Simpulan Bab VI - Kreativitas dalam Seni Karawitan	69
BAB VII FOKUS DAN RELAKSASI DALAM PERTUNJUKAN KARAWITAN.....	71
7.1 Kecemasan Panggung: Sumber dan Gejalanya.....	71
7.2 Teknik Relaksasi dan Regulasi Emosi dalam Performa Karawitan	72
7.2.1 Regulasi Emosi dalam Konteks Musik	73
7.2.2 Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Aktivasi Fisiologis.....	74
7.2.3 Penerapan Strategi Relaksasi dalam Praktik Karawitan	76
7.3 Manajemen Performa dalam Pertunjukan Karawitan	79
7.3.1 Regulasi Kognitif dan Beban Atensi.....	80
7.3.2 Regulasi Fisiologis dan Stabilitas Motorik	81
7.3.3 Dimensi Sosial, Entrainment, dan Kekompakan Ansambel	81
7.3.4 Implementasi Manajemen Performa dalam Pendidikan Karawitan.....	82
7.4 Simpulan Bab VII - Fokus dan Relaksasi dalam Pertunjukan Karawitan	85
BAB VIII KARAWITAN DAN KESEHATAN MENTAL	87
8.1 Musik Tradisional sebagai Media Terapi	87
8.1.1 Efek Terapeutik Musik Selonding dan Gamelan Bali.....	87
8.1.2 Musik Tradisional dan Regulasi Emosi	88
8.1.3 Karawitan sebagai Terapi Komunitas	90
8.1.4 Potensi Integrasi Musik Tradisional dalam Intervensi Kesehatan Mental.....	91
8.2 Pemulihan Emosi melalui Praktik Karawitan	94
8.2.1 Mekanisme Pemulihan Emosi dalam Praktik Karawitan.....	94
8.2.2 Karawitan sebagai Sarana Penyembuhan Emosi	96
8.2.3 Praktik Pemulihan Emosi melalui Aktivitas Karawitan.....	98
8.3 Studi Kasus Komunitas Kesenian	99
8.3.1 Komunitas Karawitan Mahasiswa di Lingkungan Perguruan Tinggi	99

8.3.2 <i>Sekaa</i> Tradisional di Desa sebagai Ruang Pemulihan Kolektif	100
8.3.3 Komunitas Gamelan Modern sebagai Media Pemulihan Generasi Muda	101
8.3.4 Program Berbasis Karawitan untuk Pemulihan Psikologis	102
8.4 Simpulan Bab VIII - Karawitan dan Kesehatan Mental	105
BAB IX PENGARUH SOSIAL DAN BUDAYA TERHADAP PSIKOLOGI KARAWITAN	107
9.1 Identitas Sosial dan Kebanggaan Budaya dalam Karawitan	107
9.1.1 Karawitan sebagai Representasi Identitas Sosial	107
9.1.2 Kebanggaan Budaya dan Pengaruhnya terhadap Kesejahteraan Psikologis.....	108
9.1.3 Identitas Sosial, Kebanggaan Budaya, dan Performa Generasi Muda.....	109
9.2 Solidaritas dan Relasi Sosial dalam <i>Sekaa</i>	112
9.2.1 Struktur Sosial <i>Sekaa</i> dan Pembentukan Kohesi Kelompok	113
9.2.2 Komunikasi Nonverbal dan Kepemimpinan Musikal.....	114
9.2.3 Dukungan Sosial dan Pembentukan Solidaritas Emosional	115
9.2.4 Konflik, Negosiasi, dan Harmoni Sosial.....	116
9.2.5 Solidaritas dalam Upacara dan Pementasan	116
9.3 Simpulan Bab IX - Pengaruh Sosial dan Budaya terhadap Psikologi Karawitan.....	119
BAB X PSIKOLOGI PEMBELAJARAN KARAWITAN	120
10.1 Motivasi dalam Pembelajaran Musik Tradisional.....	120
10.1.1 Motivasi Intrinsik dalam Pembelajaran Karawitan.....	121
10.1.2 Motivasi Ekstrinsik dalam Pembelajaran Karawitan	122
10.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi dalam Pembelajaran Karawitan	124
10.2 Pendekatan Pedagogis: Tradisi dan Modern	128
10.2.1 Pendekatan Tradisional dalam Pembelajaran Karawitan	129
10.2.2 Pendekatan Modern dalam Pembelajaran Karawitan	130
10.2.3 Integrasi Pendekatan Tradisi dan Modern.....	132
10.3 Efikasi Diri dan Penguatan Mental Mahasiswa Karawitan	134
10.3.1 Dimensi Efikasi Diri dalam Pembelajaran Karawitan	134
10.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri Mahasiswa Karawitan.....	136
10.3.3 Strategi Penguatan Efikasi Diri dalam Pembelajaran Karawitan	138
10.4 Simpulan Bab X - Psikologi Pembelajaran Karawitan	140
BAB XI PSIKOLOGI PERTUNJUKAN DAN STRES	142

11.1 <i>Stressor</i> dalam Kegiatan Pertunjukan	142
11.2 <i>Coping Strategy</i> bagi Seniman Karawitan	144
11.3 Simpulan Bab XI - Psikologi Pertunjukan dan Stres	146
BAB XII PENILAIAN DAN REFLEKSI DIRI DALAM KARAWITAN	148
12.1 Pengembangan Metakognisi dan Refleksi Artistik	148
12.2 Penilaian Kemajuan Mental-Artistik	149
12.3 Simpulan Bab XII - Penilaian dan Refleksi Diri dalam Karawitan	152
EVALUASI KESELURUHAN PEMBAHASAN PSIKOLOGI KARAWITAN.....	153
Contoh Soal Evaluasi.....	155
Soal Evaluasi.....	156
A. Pilihan Ganda	156
B. Isian Singkat.....	160
C. Esai Analitis Berbasis Kasus	161
REFERENSI	162
CURICULUM VITAE	168

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Mekanisme Memori Musikal Gamelan.....	28
Gambar 4.2 Alur Pembentukan Memori Musikal pada Permainan Gamelan.....	30
Gambar 4.3 Atensi–Koordinasi–Sinkronisasi dalam Permainan Gamelan.....	37
Gambar 5.1 Alur Pengaruh Psikologis Aktivitas Karawitan Bali	46
Gambar 6.1 Konseptual Kreativitas dalam Karawitan Bali.....	52
Gambar 6.2 Inovasi Karawitan Bali: Perspektif Psikologis.....	60
Gambar 6.3 Konseptual Faktor Psikologis Pendorong Kreasi Karawitan	68
Gambar 7.1 Isyarat tangan pemain <i>kendang</i> sebagai bentuk perhatian terpusat	75
Gambar 8.1 Latihan ansambel karawitan dalam konteks pendidikan seni	97
Gambar 9.1 Pementasan karawitan sebagai representasi identitas sosial	108
Gambar 9.2 Pementasan karawitan sebagai manifestasi solidaritas <i>sekaa</i>	113
Gambar 10.1 Latihan karawitan bersama pelatih sebagai sumber motivasi ekstrinsik	123

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rekapitulasi Analisis Psikologis Musik Ritual	22
Tabel 4.1 Jenis Memori Musikal dalam Permainan Gamelan	26
Tabel 4.2 Aspek Persepsi Musikal dalam Karawitan Bali dan Fungsi Kognitifnya	32
Tabel 4.3 Ringkasan Atensi dan Koordinasi dalam Permainan Ansambel Gamelan.....	36
Tabel 5.1 Sintesis Pengaruh Psikologis Aktivitas Karawitan Bali.....	47
Tabel 7.1 Rekapitulasi Regulasi Emosi dan Teknik Relaksasi dalam Performa Karawitan	77
Tabel 7.2 Rekapitulasi Manajemen Performa dalam Pertunjukan Karawitan Bali	84
Tabel 8.1 Rekapitulasi Fungsi Terapeutik Karawitan dalam Konteks Kesehatan Mental	93
Tabel 8.2 Rekapitulasi Studi Kasus Praktik Karawitan dalam Berbagai Konteks Komunitas ..	103
Tabel 9.1 Relasi Identitas Sosial, Budaya, dan Dampak Psikologis dalam Praktik Karawitan ..	111
Tabel 9.2 Solidaritas dan Relasi Sosial dalam <i>Sekaa</i> Karawitan	117
Tabel 10.1 Motivasi dalam Pembelajaran Karawitan	125
Contoh Soal Evaluasi.....	155

BAB I

PENDAHULUAN PSIKOLOGI KARAWITAN

1.1 Psikologi Karawitan: Pengertian dan Latar Belakang

Psikologi karawitan adalah kajian interdisipliner yang mempelajari proses mental, emosional, perilaku, dan estetis dalam konteks musik tradisional, khususnya gamelan Bali, yang melibatkan interaksi kelompok, koordinasi musikal, dan pembentukan makna budaya (Prabawa, 2022). Berbeda dari psikologi musik secara umum, psikologi karawitan memahami praktik musikal sebagai bagian dari sistem nilai sosial dan spiritual yang khas serta tertanam dalam tradisi budaya lokal (Tan et al., 2020; Sularso et al., 2023).

Kajian psikologi musik kontemporer memandang pengalaman musikal sebagai hasil keterhubungan antara berbagai proses, yaitu proses kognitif seperti persepsi bunyi dan memori musikal, proses afektif seperti regulasi emosi dan pengalaman estetis, proses motorik-sensorik seperti sinkronisasi gerak dalam ansambel, serta proses sosial yang memperkuat rasa kebersamaan (Wald-Fuhrmann et al., 2021). Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa permainan gamelan dapat mendorong terciptanya keselarasan fisiologis dan pengalaman *flow* kolektif di antara para pemainnya (Gibbs et al., 2023), sehingga menegaskan pentingnya koordinasi musikal dalam pembentukan dinamika psikologis kelompok.

Secara historis, praktik karawitan berkembang dalam keterkaitannya dengan upacara keagamaan dan kehidupan sosial masyarakat Bali, di mana musik berperan dalam menjaga harmoni kosmos sekaligus memperkuat identitas dan solidaritas kelompok (Ariani & Suarya, 2013). Dalam konteks seni pertunjukan modern, seniman menghadapi tantangan psikologis yang berbeda, seperti kecemasan panggung, tekanan performa, dan perubahan motivasi berkesenian (Dewi et al., 2024). Selain itu, pembelajaran gamelan terbukti berkontribusi terhadap penguatan kecerdasan emosional, kedisiplinan, serta keterampilan kerja sama pada peserta didik (Jarmani, 2022).

Dengan demikian, psikologi karawitan hadir untuk menjelaskan bagaimana manusia memahami, merasakan, serta memberi makna terhadap musik tradisional dalam kehidupan sosial dan spiritualnya. Bab ini menjadi dasar bagi mahasiswa untuk mengenali keterkaitan antara proses psikologis dan praktik karawitan yang akan diperdalam dalam bab-bab berikutnya.

1.2 Musik Tradisional dan Aspek Psikologis Manusia

Musik tradisional merupakan bentuk ekspresi budaya yang memengaruhi berbagai aspek psikologis manusia, mulai dari proses kognitif, emosional, sosial, hingga spiritual. Dalam perspektif psikologi musik, pengalaman bermusik tidak hanya bergantung pada kualitas bunyi, tetapi juga pada konteks sosial budaya tempat musik itu hidup (Trehub et al., 2015). Musik tradisional seperti gamelan Bali menciptakan pengalaman yang menyeluruh karena menggabungkan aspek ritme, harmoni, pergerakan tubuh, serta pemaknaan simbolik yang diwariskan secara turun-temurun.

Secara kognitif, musik tradisional berperan dalam pengembangan memori musikal, persepsi pola bunyi, dan koordinasi motorik. Instrumen dan pola ritmis dalam gamelan, misalnya, menuntut perhatian terfokus dan pemrosesan informasi sensorimotor yang terstruktur, sehingga melatih kemampuan kognitif dan *motor learning* secara simultan (Loui & Wang, 2025). Proses ini memperlihatkan bahwa musik tradisional dapat menjadi sarana stimulasi otak yang penting dalam pembentukan kemampuan kognitif.

Tingkat afektif dalam musik tradisional berfungsi sebagai regulator emosi sekaligus sarana katarsis. Melalui interaksi musikal kolektif, individu dapat mengekspresikan berbagai kondisi batin seperti rasa takut, kebahagiaan, ketenangan, maupun syukur dalam suasana yang aman dan bersifat sosial. Aktivitas ini, sebagaimana dicatat oleh Dewi et al. (2024), terbukti meningkatkan kesejahteraan emosional sekaligus menurunkan tingkat kecemasan. Dimensi emosional tersebut juga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental komunitas seni secara berkelanjutan.

Sementara itu, aspek sosial menjadi fondasi utama dalam praktik musik tradisional. Dalam sebuah ensambel seperti gamelan, setiap pemain saling bergantung satu sama lain untuk menghasilkan harmoni. Ketergantungan musikal ini memperkuat rasa memiliki, solidaritas, empati musikal, serta kemampuan bekerja dalam kelompok. Sejalan dengan temuan Volpe et al. (2016), aktivitas bermusik dalam komunitas seni tradisi turut membangun modal sosial yang berkontribusi pada meningkatnya kohesi kelompok.

Selain itu, musik tradisional memiliki dimensi spiritual yang membuat pengalaman musikal menjadi sarana pencarian makna dan hubungan dengan nilai-nilai sakral. Karakter ritualistik musik tradisional seperti gamelan dalam upacara keagamaan memperkuat rasa keterhubungan dengan alam semesta dan nilai etis kolektif (Ariani & Suarya, 2013). Keterlibatan

spiritual ini menjadi pembeda kuat antara musik tradisional dan banyak bentuk musik populer modern.

Dengan demikian, musik tradisional memiliki peran yang kompleks dalam perkembangan psikologis manusia, yaitu sebagai sarana stimulasi kognitif, regulasi emosional, interaksi sosial, dan pemenuhan spiritual. Pemahaman ini penting untuk menguatkan pandangan bahwa seni musik tradisi tidak hanya layak dipelajari sebagai warisan budaya, tetapi juga sebagai medium strategis dalam meningkatkan kualitas psikologis manusia.

1.3 Peran Psikologi dalam Praktik Karawitan

Psikologi berperan penting dalam memahami bagaimana individu dan kelompok menjalankan praktik karawitan secara efektif, baik dalam konteks pembelajaran, latihan, maupun pertunjukan. Secara umum, peran tersebut dapat dijelaskan melalui empat dimensi utama, yaitu kognitif, afektif, sosial, dan spiritual. Keempat aspek ini bekerja secara simultan dan membentuk kualitas performa serta pengalaman musikal musisi gamelan.

Pertama, dari sisi kognitif, psikologi berperan dalam menjelaskan bagaimana musisi memproses informasi musikal yang kompleks, seperti pola ritme, struktur *laras*, dan koordinasi antarinstrumen. Aktivitas ini menuntut konsentrasi, memori musikal yang kuat, serta kemampuan adaptasi dalam situasi performatif yang dinamis. Sebagaimana ditegaskan oleh Loui dan Wang (2025), integrasi antara perhatian, ingatan, dan persepsi musikal menjadi kunci dalam menjaga ketepatan dan responsivitas permainan ensambel.

Kedua, dalam aspek afektif, pemahaman psikologi membantu menguraikan bagaimana karawitan berfungsi sebagai media regulasi emosi. Para musisi secara kolektif membangun dan merasakan suasana batin tertentu melalui interaksi musikal yang terjadi selama proses bermain. Kondisi ini tidak hanya meningkatkan ketenangan dan kepercayaan diri, tetapi juga memperkuat kohesi emosional kelompok. Sejalan dengan pandangan Dewi et al. (2024), pengalaman musikal komunal dalam karawitan berperan penting sebagai ruang afektif yang menyalurkan, memperkuat, dan menyelaraskan emosi secara bersama-sama.

Ketiga, pada dimensi sosial, psikologi menjelaskan bagaimana interaksi dalam kelompok gamelan memperkuat rasa kebersamaan, empati musikal, serta identitas sosial sebagai bagian dari komunitas seni. Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam ansambel musik tradisional meningkatkan kemampuan koordinasi dan kerja sama melalui komunikasi nonverbal yang intensif (Volpe et al., 2016).

Keempat, pada ranah spiritual, psikologi berkontribusi dalam memahami hubungan antara performa musikal dan pengalaman transendental yang sering dialami oleh musisi karawitan dalam konteks ritual. Aspek ini memperluas cakupan psikologi musik karena melibatkan nilai-nilai religius, simbolisme budaya, serta rasa keterhubungan dengan dimensi sakral (Ariani & Sukmayanti, 2013).

Dengan demikian, peran psikologi dalam praktik karawitan bukan hanya untuk meningkatkan performa musikal secara teknis, tetapi juga untuk mendukung keseimbangan mental, harmoni sosial, dan keberlanjutan nilai-nilai budaya yang melekat pada seni gamelan. Pemahaman mengenai peran ini menjadi dasar bagi mahasiswa karawitan dalam mengembangkan kompetensi artistik yang selaras dengan perkembangan psikologis mereka.

1.4 Manfaat Psikologi Karawitan dalam Seni dan Budaya

Psikologi karawitan memiliki kontribusi yang signifikan dalam mendukung perkembangan seni dan pelestarian budaya Bali. Kajian psikologi memberikan dasar ilmiah untuk memahami bagaimana praktik musikal tradisional bukan hanya menghasilkan estetika yang bernilai seni tinggi, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap perkembangan mental, emosional, dan sosial para pelakunya. Paling tidak terdapat empat manfaat utama psikologi karawitan dalam konteks seni dan budaya.

Pertama, psikologi karawitan berperan dalam peningkatan kualitas performa artistik. Melalui pemahaman mengenai regulasi emosi, fokus perhatian, dan kemampuan menghadapi tekanan panggung, musisi dapat mencapai performa yang lebih stabil dan ekspresif. Sebagaimana dijelaskan oleh Loui dan Wang (2025), keterampilan pengelolaan emosi pada musisi berkontribusi signifikan terhadap peningkatan akurasi serta ekspresi musikal selama pertunjukan.

Kedua, psikologi karawitan juga berkontribusi terhadap kesejahteraan mental para pelaku seni. Aktivitas musikal berbasis kolektivitas seperti permainan gamelan telah menunjukkan efektivitasnya dalam menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan relaksasi, dan memberikan dampak terapeutik bagi individu dari berbagai kelompok usia. Temuan ini sejalan dengan penelitian Dewi et al. (2024) yang menegaskan bahwa praktik musikal komunal memiliki potensi besar sebagai media penyembuhan dalam konteks masyarakat modern.

Ketiga, psikologi karawitan mendukung pembentukan identitas budaya dan kohesi sosial. Melalui intensitas interaksi dalam *ensemble*, musisi mengembangkan rasa memiliki terhadap komunitas seni serta memperkuat kebanggaan terhadap warisan budaya. Musik tradisional

berfungsi sebagai sarana internalisasi nilai sosial dan norma budaya yang tercermin dalam praktik musikal sehari-hari (Sularso et al., 2023).

Keempat, psikologi karawitan memfasilitasi keberlanjutan seni tradisional dalam menghadapi perubahan zaman. Pemahaman terhadap motivasi berkesenian, kreativitas, dan ketahanan mental seniman membantu pengembangan strategi pendidikan yang lebih adaptif, sehingga generasi muda tetap tertarik untuk berpartisipasi dalam pelestarian karawitan (Jarmani, 2022).

Dengan demikian, manfaat psikologi karawitan dalam seni dan budaya tidak hanya berfokus pada performa artistik, tetapi juga mencakup aspek kesehatan, sosial, dan keberlanjutan tradisi. Perspektif ini memperkuat kedudukan karawitan sebagai praktik musikal yang relevan baik dalam konteks akademik maupun kehidupan masyarakat Bali secara luas.

1.5 Ruang Lingkup Pembelajaran Psikologi Karawitan

Ruang lingkup pembelajaran psikologi karawitan mencakup pemahaman terhadap aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual yang terlibat dalam praktik karawitan. Pembelajaran ini dirancang untuk memberikan landasan teoritis sekaligus pengalaman praktis kepada mahasiswa, sehingga mereka mampu melihat karawitan tidak hanya sebagai keterampilan musikal, tetapi juga sebagai proses psikologis yang menyertai penciptaan serta penyajian musik tradisional Bali.

Secara lebih rinci, terdapat lima fokus utama. Pertama, pembelajaran menelaah proses kognitif yang berperan dalam persepsi musikal, memori pola ritmis, konsentrasi, dan koordinasi sensorimotor selama permainan gamelan. Kedua, ruang lingkupnya mencakup aspek afektif yang berkaitan dengan regulasi emosi, kepercayaan diri, dan pemaknaan pengalaman musikal, yang membantu mahasiswa mengelola kecemasan panggung dan memperkuat kesiapan mental. Ketiga, pembelajaran menyoroti dinamika sosial dalam *ensemble* karena aktivitas musikal kelompok menuntut kerja sama, komunikasi nonverbal, empati musikal, serta pembentukan identitas sosial sebagai bagian dari sekaa. Keempat, cakupan pembelajaran meliputi pemahaman pengalaman spiritual dan simbolik dalam praktik karawitan, khususnya yang berkaitan dengan konteks ritual dan nilai-nilai religius budaya Bali. Terakhir, pembelajaran juga mencakup pengembangan kreativitas dan ketahanan mental melalui pemahaman faktor-faktor psikologis yang mendukung inovasi musikal serta kemampuan beradaptasi dengan tekanan akademik maupun profesional. Dengan struktur tersebut, studi psikologi karawitan memberikan kerangka komprehensif yang

menumbuhkan kompetensi musikal, kesehatan psikologis, dan kesadaran budaya mahasiswa sebagai calon pelaku seni dan pendidik seni di masa depan.

1.6 Simpulan Bab I - Pendahuluan Psikologi Karawitan

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa psikologi karawitan merupakan bidang kajian yang menempatkan praktik musik tradisional Bali sebagai ruang terjadinya proses psikologis yang kompleks, meliputi aspek kognitif, afektif, sosial, dan spiritual. Melalui pendekatan ilmiah, psikologi karawitan membantu menjelaskan bagaimana musisi memproses informasi musikal, membangun regulasi emosi, berinteraksi dalam dinamika kelompok, serta menemukan makna estetik dan spiritual dalam setiap aktivitas musikal.

Pembelajaran psikologi karawitan memberikan kontribusi yang penting bagi perkembangan kompetensi mahasiswa karawitan. Pemahaman tentang faktor-faktor psikologis tersebut memperkuat kesiapan mental dalam pertunjukan, meningkatkan kreativitas dan ketahanan diri, serta memperkuat identitas budaya melalui pengalaman musikal kolektif.

Dengan demikian, pemahaman psikologi karawitan menjadi landasan penting bagi pengembangan diri pelaku seni pertunjukan, baik sebagai musisi, pendidik, maupun agen pelestari budaya. Bab ini memberikan fondasi teoritis bagi mahasiswa untuk melanjutkan kajian lebih dalam pada bab berikutnya, di mana hubungan antara musik dan proses psikologis akan dianalisis secara lebih spesifik dalam konteks praktik karawitan di Bali.

BAB II

DASAR-DASAR PSIKOLOGI MUSIK

2.1 Psikologi Musik: Konsep dan Pengembangannya

Psikologi musik adalah cabang ilmu psikologi yang mempelajari bagaimana manusia memahami, memproduksi, merespons, dan memberi makna terhadap musik. Bidang ini menelaah proses mental dan perilaku yang terjadi ketika individu berinteraksi dengan musik, baik sebagai pendengar, pemain, maupun pencipta. Psikologi musik berkembang dari perpaduan antara psikologi eksperimental, ilmu saraf, musikologi, dan kajian budaya, sehingga menghasilkan pendekatan yang bersifat multidisipliner (Honing, 2018).

Secara historis, perkembangan psikologi musik diawali oleh penelitian mengenai persepsi bunyi, memori musikal, dan hubungan antara musik dan emosi pada akhir abad ke-19. Peneliti awal seperti Carl Stumpf dan Hermann von Helmholtz berkontribusi dalam membangun dasar ilmiah melalui eksperimen tentang persepsi nada dan struktur akustik. Pada abad ke-20, perkembangan teknologi rekaman dan metodologi eksperimental memperluas cakupan bidang ini, termasuk penelitian tentang kognisi musikal, pembelajaran musik, kreativitas, serta respons emosional terhadap musik (Deutsch, 2013).

Seiring perkembangannya, psikologi musik menunjukkan keterkaitan yang semakin erat dengan ilmu saraf melalui pendekatan neuromusikologi. Berbagai temuan mutakhir mengungkap bahwa musik memengaruhi area-area otak yang berperan dalam fungsi memori, regulasi emosi, hingga koordinasi motorik. Selain itu, musik dapat mengaktifkan sistem penghargaan berbasis dopamin yang berkaitan dengan munculnya perasaan nyaman, damai, ataupun haru. Zatorre dan Salimpoor (2013) menegaskan bahwa dinamika ini menempatkan pengalaman musikal sebagai hasil kerja kompleks antara proses neural dan respons emosional manusia.

Sebagai perluasan dari pendekatan kognitif dan neurologis, psikologi musik juga menjangkau aspek sosial dan budaya. Musik dipahami sebagai praktik komunal yang membentuk identitas kelompok, menguatkan solidaritas sosial, serta memediasi hubungan antarpelaku budaya. Clayton et al. (2020) menunjukkan bahwa musik tradisional seperti gamelan berfungsi sebagai medium interaksi intensif yang mendorong terciptanya emosi kolektif dan membantu pewarisan nilai budaya dalam komunitas.

Psikologi musik dalam konteks pendidikan dan seni pertunjukan berkembang menjadi landasan penting dalam memahami strategi pembelajaran, manajemen performa, dan

pengembangan kreativitas. Sebagai bidang yang terus berkembang, psikologi musik kini mencakup penelitian tentang kesehatan mental, terapi berbasis musik, kecemasan panggung, pengalaman *flow*, serta interaksi sosial dalam *ensemble*.

Dengan demikian, psikologi musik bukan hanya studi mengenai reaksi terhadap musik, tetapi juga mencakup pemahaman yang lebih luas tentang bagaimana musik menjadi bagian integral dari perkembangan kognitif, emosional, sosial, dan budaya manusia. Pemahaman ini menjadi dasar bagi mahasiswa untuk melihat hubungan antara teori psikologis dan praktik karawitan yang akan dibahas pada bagian selanjutnya.

2.2 Persepsi Bunyi dan Respons Musikal

Persepsi bunyi adalah proses ketika sistem pendengaran menerima, mengubah, dan menginterpretasikan gelombang suara menjadi pengalaman mendengar yang bermakna. Proses ini mencakup deteksi getaran di koklea, transduksi sinyal melalui saraf auditori, dan pengolahan lebih lanjut di berbagai area otak seperti *auditory cortex*, *superior temporal gyrus*, dan *prefrontal cortex* yang berperan dalam prediksi pola musikal (Moore, 2012). Persepsi musikal adalah bentuk khusus dari persepsi bunyi yang melibatkan pengenalan struktur musikal seperti ritme, melodi, harmoni, timbre, serta pola pola organis yang membentuk komposisi musik (Krumhansl, 1990). Respons musikal mengacu pada reaksi kognitif, emosional, motorik, dan sosial yang timbul ketika individu terlibat dalam aktivitas mendengar atau memainkan musik (Zatorre & Salimpoor, 2013).

Karakter persepsi bunyi pada gamelan Bali menjadi unik karena sistem laras *pelog* dan *slendro* memiliki interval tidak sama rata dan menciptakan warna bunyi yang kaya. Pendengar yang terbiasa dengan gamelan menunjukkan sensitivitas lebih tinggi terhadap perbedaan timbre instrumen seperti *gangsa*, *reong*, dan *kendang*, serta mampu mengenali pola ritmis *interlocking* atau *kotekan* yang menuntut pemrosesan cepat terhadap pola repetitif dan sinkronisasi temporal (Honing, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa latar budaya mempengaruhi cara otak menafsirkan musik tradisional.

Persepsi musikal juga berhubungan erat dengan komponen emosional. Musik mengaktifkan sistem limbik yang melibatkan amigdala dan hippocampus yang berkaitan dengan memori emosional. Respons dopaminergik pada *nucleus accumbens* menjelaskan mengapa musik dapat memunculkan perasaan senang, haru, atau ketegangan (Zatorre & Salimpoor, 2013). Pada gamelan Bali, intensitas ritme, dinamika kelompok, dan resonansi instrumen *gong* menghasilkan

efek emosional kolektif yang sering dialami pemain sebagai perasaan menyatu, tenang, atau terserap dalam suasana musikal.

Faktor sosial juga memiliki peran penting dalam persepsi dan respons musikal. Ketika musisi memainkan gamelan secara *ensemble*, terjadi proses *entrainment* yaitu penyesuaian ritme dan gerak antara individu dalam kelompok (Clayton et al., 2020). Proses ini menuntut komunikasi nonverbal, perhatian bersama, dan koordinasi sensorimotor yang akurat. Penelitian menunjukkan bahwa *ensemble* tradisional seperti gamelan menciptakan keselarasan fisiologis dan pengalaman *flow* kolektif antara pemain, yang memperkuat rasa kebersamaan dan kohesi sosial (Gibbs et al., 2023).

Secara keseluruhan, persepsi bunyi dan respons musikal merupakan dasar penting dalam memahami bagaimana musik diproses oleh pikiran dan tubuh manusia. Bagi mahasiswa karawitan, pemahaman ini memberikan kerangka ilmiah dalam menganalisis pengalaman musikal mereka, baik dalam latihan, pertunjukan, maupun pembelajaran. Setelah mempelajari bagian ini, mahasiswa diharapkan mampu menjelaskan proses persepsi bunyi secara fisiologis, menganalisis karakteristik musikal gamelan Bali berdasarkan perspektif kognitif dan budaya, serta memahami bagaimana respons emosional dan sosial muncul dalam interaksi *ensemble*.

2.3 Enculturation dan Pembentukan Persepsi Musikal

Enculturation dalam psikologi musik merujuk pada proses kultural yang membentuk cara individu mempersepsi, memahami, dan merespons musik melalui paparan yang berlangsung secara berkelanjutan. Hannon dan Trainor (2007) menjelaskan bahwa struktur musikal yang akrab bagi individu terbentuk melalui pengalaman mendengar yang berulang dalam lingkungan budaya tertentu. Proses ini menjelaskan mengapa persepsi musikal tidak bersifat universal, melainkan berkembang sesuai dengan sistem musikal yang diinternalisasi sejak dini.

Enculturation dalam kerangka kognitif berfungsi sebagai mekanisme internalisasi sistem musikal, termasuk skala, ritme, dan pola formal. Krumhansl (1990) menegaskan bahwa paparan terhadap sistem tonal tertentu membentuk ekspektasi musikal yang bersifat prediktif, sehingga pendengar mampu mengenali keteraturan maupun penyimpangan dalam musik secara intuitif. Dengan demikian, persepsi musikal merupakan hasil interaksi antara kapasitas biologis pendengaran dan pengalaman budaya yang terstruktur.

Enculturation berperan penting dalam pembentukan persepsi musikal terhadap gamelan Bali, karena sistem laras *pelog* dan *slendro* tidak dapat dipahami secara optimal tanpa keterlibatan

budaya yang berkelanjutan (McPhee, 1966). Kepekaan terhadap interval, karakter timbre, dan nuansa *ombak* bunyi berkembang melalui pengalaman mendengar dan praktik musikal yang terus-menerus dalam lingkungan karawitan.

Enculturation juga memengaruhi cara individu memproses struktur ritmis dalam gamelan Bali. Tenzer (2000) menegaskan bahwa pola ritmis dan *interlocking* yang kompleks menuntut kemampuan prediksi temporal yang tinggi, yang terbentuk melalui latihan berulang dan partisipasi kolektif dalam *ensemble*. Proses ini memungkinkan pemain gamelan merespons struktur musikal secara spontan tanpa analisis kognitif yang bersifat reflektif.

Selain aspek kognitif, *enculturation* membentuk respons emosional dan makna simbolik terhadap musik. Becker (2004) menjelaskan bahwa musik yang terikat pada konteks ritual dan budaya memiliki daya resonansi emosional yang lebih kuat karena berhubungan dengan memori kolektif dan pengalaman spiritual. Dalam karawitan Bali, persepsi musikal tidak hanya berkaitan dengan keindahan bunyi, tetapi juga dengan nilai sakral dan sosial yang menyertainya.

Pemahaman tentang *enculturation* dalam konteks pendidikan karawitan memiliki implikasi pedagogis yang penting. Proses pembelajaran tidak cukup berfokus pada penguasaan teknik, tetapi perlu menekankan pengalaman musikal yang kontekstual melalui pendengaran aktif dan praktik *ensemble*. Pendekatan ini mendukung pembentukan persepsi musikal yang lebih mendalam dan berkelanjutan.

Dengan demikian, *enculturation* merupakan konsep kunci dalam memahami pembentukan persepsi musikal sebagai proses yang bersifat kognitif, emosional, dan kultural. Dalam karawitan Bali, persepsi musikal terbentuk melalui keterlibatan budaya yang berkesinambungan, sehingga kemampuan musikal tidak hanya dipahami sebagai keterampilan individual, tetapi juga sebagai hasil internalisasi nilai dan praktik budaya.

2.4 Penerapan Psikologi Musik dalam Karawitan

Penerapan psikologi musik dalam karawitan merujuk pada cara prinsip-prinsip psikologi digunakan untuk memahami proses mental, emosional, sosial, dan sensorimotor yang terjadi ketika musisi mempelajari dan memainkan gamelan. Kajian ini memberikan landasan ilmiah untuk menjelaskan bagaimana praktik musikal tradisional Bali melibatkan interaksi antara fungsi otak, dinamika kelompok, pengalaman estetis, dan konteks budaya yang lebih luas.

Secara kognitif, psikologi musik membantu menjelaskan bagaimana pemain gamelan memproses pola-pola ritmis yang kompleks, seperti kotekan *polos* dan *sangsih*, teknik *ngotek*, serta

variasi *norot* pada instrumen *reong* atau *gangsa*. Pola tersebut menuntut kemampuan memori kerja musikal, prediksi struktur ritmis, serta konsentrasi berkelanjutan. Sensitivitas terhadap laras *pelog* dan *slendro* juga merupakan hasil dari proses *enculturation*, yaitu pembentukan persepsi musikal melalui paparan budaya sejak kecil (Honing, 2018). Pemahaman ini menjelaskan mengapa pemain gamelan yang berpengalaman mampu mengenali struktur musik secara intuitif.

Penelitian psikologi musik dalam ranah neurologis menunjukkan bahwa permainan *ensemble* seperti gamelan melibatkan integrasi erat antara area otak yang bertugas memproses suara dan area yang mengontrol gerakan. *Auditory cortex* memproses karakter timbre instrumen, sementara *cerebellum* mengatur ketepatan waktu, dan *prefrontal cortex* berperan dalam prediksi pola. Sistem *neuron* cermin juga aktif ketika pemain menyesuaikan pukulan mereka dengan anggota kelompok lain, sehingga tercipta koordinasi dan sinkronisasi alami (Zatorre & Salimpoor, 2013). Mekanisme ini menjelaskan mengapa permainan gamelan dapat menghasilkan keselarasan ritmis yang tinggi pada kelompok yang terbiasa berlatih bersama.

Aspek emosional dalam psikologi musik memperlihatkan bagaimana musik gamelan menghasilkan pengalaman afektif yang mendalam. Resonansi instrumen *gong*, dinamika *kebyar*, dan pola ritmis intens menghasilkan berbagai respons emosional, mulai dari ketenangan hingga euforia musikal. Aktivasi sistem limbik dan jalur dopaminergik memainkan peran penting dalam menciptakan rasa puas, semangat, atau ketenangan yang dialami musisi selama pertunjukan (Zatorre & Salimpoor, 2013). Efek ini tidak hanya dialami pemain tetapi juga pendengar, terutama dalam konteks upacara adat yang menggabungkan musik, gerak, dan ritual.

Aspek sosial menunjukkan bahwa penerapan psikologi musik tercermin dalam dinamika *ensemble* gamelan. Permainan gamelan membutuhkan koordinasi antarindividu melalui komunikasi nonverbal, kesadaran posisi musikal, serta empati ritmis untuk mencapai kesatuan bunyi. Proses ini dikenal sebagai *entrainment*, yaitu keselarasan gerak dan ritme yang terjadi antar pemain (Clayton et al., 2020). Penelitian terbaru tentang gamelan Jawa menunjukkan adanya sinkronisasi fisiologis seperti detak jantung dan pola pernapasan antar pemain selama pertunjukan, yang mendukung terbentuknya rasa kebersamaan dan harmoni kelompok (Gibbs et al., 2023). Hal ini juga berlaku pada karawitan Bali yang menekankan permainan kelompok yang terkoordinasi secara ketat.

Selain aspek positif, psikologi musik juga relevan dalam memahami tantangan psikologis dalam praktik karawitan. Pemain gamelan dapat mengalami kecemasan panggung, tekanan untuk

tampil sempurna, kelelahan mental akibat latihan intens, serta konflik interpersonal dalam sekaa. Pemahaman terhadap faktor faktor ini penting agar pendidik seni dapat mengembangkan strategi pembelajaran dan dukungan psikologis yang memadai untuk menjaga motivasi dan kesehatan mental mahasiswa.

Penerapan psikologi musik dalam konteks pedagogis dapat membantu pendidik merancang metode pengajaran yang responsif terhadap kebutuhan mahasiswa. Teori pembelajaran musikal menjelaskan pentingnya umpan balik positif, tujuan yang terstruktur, dan pengalaman keberhasilan bertahap untuk meningkatkan motivasi belajar. Dalam latihan gamelan, strategi seperti pembagian pola ritmis secara bertahap, latihan bersama yang terfokus, dan penjelasan kontekstual tentang fungsi instrumen dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran (Hannon & Trainor, 2007). Pemahaman psikologi juga membantu mahasiswa mengembangkan regulasi emosi, disiplin latihan, serta kesiapan mental untuk tampil di hadapan publik.

Secara keseluruhan, penerapan psikologi musik dalam karawitan memberikan perspektif yang komprehensif mengenai bagaimana praktik musikal Bali berfungsi sebagai arena pembelajaran kognitif, regulasi emosi, penguatan sosial, dan ekspresi budaya. Pemahaman ini sangat penting bagi mahasiswa karawitan untuk mendukung perkembangan artistik, kesehatan mental, dan kecakapan bekerja dalam *ensemble*.

2.5 Simpulan Bab II - Dasar-dasar Psikologi Musik

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bab II membahas dasar-dasar psikologi musik sebagai kerangka konseptual untuk memahami hubungan antara proses mental manusia dan praktik musikal, khususnya dalam konteks karawitan. Psikologi musik diposisikan sebagai bidang multidisipliner yang mengkaji persepsi, kognisi, emosi, serta dinamika sosial yang terlibat dalam aktivitas bermusik, baik sebagai pendengar, pemain, maupun pencipta. Melalui pendekatan ini, musik dipahami bukan semata-mata sebagai fenomena bunyi, melainkan sebagai pengalaman manusia yang kompleks dan bermakna.

Pembahasan mengenai persepsi bunyi dan respons musikal menegaskan bahwa pengalaman musikal berakar pada proses fisiologis dan kognitif sistem pendengaran yang kemudian berinteraksi dengan respons emosional, motorik, dan sosial. Dalam konteks gamelan Bali, karakter sistem laras, timbre instrumen, serta pola ritmis yang kompleks membentuk cara khusus dalam mempersepsi dan merespons musik. Faktor budaya terbukti berperan penting dalam

membentuk sensitivitas auditif, pemrosesan ritme, serta pengalaman emosional kolektif dalam permainan ensambel.

Konsep *enculturation* memperjelas bahwa persepsi musikal tidak bersifat universal, melainkan terbentuk melalui paparan budaya yang berkelanjutan. Dalam karawitan Bali, pemahaman terhadap struktur musikal, pola ritmis, dan makna simbolik musik berkembang melalui keterlibatan langsung dalam praktik budaya, bukan melalui pembelajaran abstrak semata. Proses ini menempatkan persepsi musikal sebagai hasil integrasi antara pengalaman kognitif, afektif, dan nilai-nilai budaya yang hidup dalam tradisi.

Penerapan psikologi musik dalam karawitan menunjukkan bahwa praktik gamelan melibatkan koordinasi sensorimotor, regulasi emosi, serta interaksi sosial yang intens. Permainan ensambel tidak hanya menuntut keterampilan teknis, tetapi juga kesiapan mental, empati ritmis, dan kesadaran kolektif. Pemahaman psikologi musik memberikan landasan ilmiah bagi pengembangan strategi pembelajaran, pengelolaan performa, serta pemeliharaan kesehatan mental dalam praktik seni tradisi.

Dengan demikian, Bab II menegaskan bahwa psikologi musik merupakan fondasi teoretis yang penting untuk memahami karawitan sebagai praktik musikal, sosial, dan kultural yang utuh. Kerangka ini menjadi pijakan bagi pembahasan pada bab selanjutnya, yang akan mengkaji dimensi bahasa, makna, dan simbol dalam praktik budaya serta pertunjukan seni tradisional.

BAB III

MUSIK DAN EMOSI DALAM KARAWITAN

3.1 Musik sebagai Regulator Emosi Individu

Musik berfungsi sebagai regulator emosi ketika individu secara sadar atau tidak menggunakan musik untuk mengubah, mempertahankan, atau menstabilkan kondisi emosional mereka. Dalam psikologi musik, regulasi emosi dipahami sebagai proses ketika musik membantu individu menata pengalaman afektif melalui mekanisme kognitif, fisiologis, dan sosial. Regulasi emosi berbeda dari respons emosional biasa karena melibatkan tujuan tertentu, seperti menenangkan diri, meningkatkan energi, atau memfasilitasi refleksi (Thompson, 2015). Kajian ini menempatkan musik sebagai alat manajemen emosi yang sistematis dan dapat diprediksi.

Untuk menjelaskan bagaimana musik mengatur emosi, teori BRECVEMA (Juslin, 2013) menggambarkan delapan mekanisme yang memengaruhi timbulnya emosi musikal, yaitu *brain stem reflex*, *rhythmic entrainment*, *evaluative conditioning*, *contagion*, *visual imagery*, *episodic memory*, *musical expectancy*, dan *aesthetic judgment*. Teori ini menunjukkan bahwa musik dapat memicu respons emosional melalui jalur fisiologis instingtif, asosiasi pengalaman masa lalu, resonansi ritmis tubuh, maupun penilaian estetika yang diperoleh melalui pembelajaran budaya.

Secara neurologis, regulasi emosi melalui musik melibatkan aktivasi struktur otak yang berperan dalam pemrosesan emosi, seperti *amigdala*, *hippocampus*, dan *prefrontal cortex*. *Nucleus accumbens* dan *ventral striatum* berperan dalam munculnya rasa senang dan penghargaan, sedangkan *insula* dan *anterior cingulate cortex* berhubungan dengan interoception dan pengolahan ketegangan emosional (Zatorre & Salimpoor, 2013). Aktivasi jaringan ini menjelaskan bagaimana musik mampu menenangkan, membangkitkan semangat, atau menstabilkan emosi pendengarnya.

Temuan neurologis dan psikologis ini relevan ketika diterapkan pada konteks karawitan Bali. Musik gamelan memiliki karakteristik akustik dan struktural yang secara alami mendukung regulasi emosi. Resonansi *gong* besar dapat menurunkan ketegangan fisiologis, sementara pola ritmis repetitif seperti *kotekan polos* dan *sangsih* menghasilkan efek *entrainment* yang menyelaraskan ritme tubuh dan pikiran. *Tabuh Lelambatan* pada Gong Gede atau alunan lembut Semar Pegulingan dapat menimbulkan perasaan damai dan meditatif, sedangkan dinamika kekebyaran yang eksplosif dapat membangkitkan energi emosional dan perhatian penuh pemain.

Musik karawitan juga digunakan dalam berbagai konteks ritual dan upacara, yang memperkuat pengalaman emosional melalui suasana sakral. Gender Wayang dalam upacara

Manusa Yadnya, misalnya, sering dikaitkan dengan suasana halus dan reflektif, sedangkan barungan Gong Gede atau Gong Kebyar dapat menciptakan suasana khidmat dan heroik. Becker (2004) menunjukkan bahwa musik tradisional di Asia Tenggara bekerja sebagai alat pemodulasi emosi dalam konteks ritual, yang sejalan dengan fungsi karawitan dalam budaya Bali.

Karawitan juga berfungsi sebagai media pemulihan emosional. Penelitian mengenai gamelan Bali menunjukkan bahwa struktur tempo yang stabil, vibrasi instrumen metalofon, dan pola musikal meditatif berperan dalam menurunkan kecemasan dan menstabilkan suasana hati individu dari berbagai kelompok usia (Dewi et al., 2024). Keberadaan musik sebagai sarana terapi kultural ini menunjukkan bahwa karawitan dapat menjadi pendekatan nonfarmakologis yang efektif untuk menjaga kesejahteraan emosional.

Musik berperan sebagai sarana refleksi diri dan penguatan identitas emosional. Pengalaman *flow* yang sering muncul dalam permainan *ensemble*, terutama saat pemain merasa “menyatu” dengan ritme dan kelompok, dapat memunculkan rasa puas, fokus mendalam, serta kedamaian mental. Karakter musik tradisional Bali yang menuntut konsentrasi, koordinasi, dan kepasrahan terhadap alur kelompok memperkuat kapasitas ini.

Dengan memahami fungsi musik sebagai regulator emosi, mahasiswa karawitan dapat mengembangkan kesadaran yang lebih baik terhadap pengalaman emosional mereka selama latihan dan pertunjukan. Pemahaman ini juga mendukung kemampuan mereka dalam mengelola kecemasan panggung, meningkatkan konsentrasi, dan mempertahankan keseimbangan batin sebagai pelaku seni. Setelah mempelajari bagian ini, mahasiswa diharapkan mampu menjelaskan mekanisme regulasi emosi berbasis musik, menerapkannya dalam praktik karawitan, dan menilai bagaimana karakteristik musikal Bali memengaruhi pengalaman afektif individu.

3.2 Emosi Kolektif dalam Tradisi Karawitan

Emosi kolektif adalah kondisi ketika sekelompok individu merasakan atau mengekspresikan emosi yang selaras sebagai hasil interaksi sosial, situasi bersama, serta aktivitas yang dilakukan secara terkoordinasi. Dalam kajian psikologi sosial, emosi kolektif dipahami sebagai pengalaman afektif yang terbentuk melalui mekanisme penularan emosi, pembentukan identitas kelompok, dan keterlibatan dalam ritual yang menghasilkan resonansi emosional bersama (von Scheve & Salmela, 2014). Durkheim menyebut pengalaman ini sebagai *collective effervescence*, yaitu keadaan ketika individu merasakan energi emosional yang muncul dari

kebersamaan dalam aktivitas ritual (Durkheim, 2001). Konsep ini sangat relevan dalam konteks karawitan Bali yang mengandalkan interaksi musikal kelompok sebagai basis praktiknya.

Pendekatan psikologi musik memandang emosi kolektif sebagai hasil interaksi ritmis, sinyal nonverbal, dan hubungan empatik antarpemain. Proses ini dikenal sebagai *emotional contagion*, yaitu mekanisme ketika ekspresi emosional seseorang memengaruhi anggota kelompok lain melalui isyarat ritmis dan ekspresif (Hatfield et al., 1994). Pada *ensemble* gamelan Bali, penularan emosi dapat terlihat ketika pemain mengikuti dinamika *kendang*, intensitas *reong*, atau tekanan tempo dalam permainan Gong Kebyar. Pola *kotekan polos* dan *sangsih* membutuhkan perhatian bersama dan respons emosional yang selaras untuk mencapai kesatuan bunyi.

Secara neuropsikologis, emosi kolektif dalam karawitan terbentuk melalui aktivasi *mirror neuron system* yang membuat pemain meniru dan menyesuaikan ekspresi serta gerakan anggota lain. *Temporoparietal junction* berperan dalam empati sosial, sehingga musisi dapat memahami niat musikal rekan satu kelompok. Selain itu, *neural oscillation entrainment*, yaitu penyelarasan gelombang otak dengan ritme eksternal, turut membentuk keselarasan emosional ketika pemain mengikuti tempo dan dinamika ansambel (Clayton et al., 2020). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pemain gamelan dapat mengalami sinkronisasi fisiologis seperti pola pernapasan dan detak jantung yang serupa selama pertunjukan, yang mendukung munculnya ikatan emosional yang kuat (Gibbs et al., 2023).

Emosi kolektif karawitan tidak dapat dipisahkan dari konteks budaya Bali. Musik ritual seperti Gender Wayang dalam upacara *Manusa Yadnya* menciptakan suasana kontemplatif yang dirasakan bersama oleh pemain dan peserta upacara. Gong Gede dalam upacara *Dewa Yadnya* menghasilkan suasana khidmat yang menumbuhkan rasa hormat kolektif. Balaganjur dalam tradisi *Ngaben* atau prosesi penyucian menciptakan energi emosional yang kuat dan ritmis, menghasilkan semangat heroik yang melibatkan seluruh kelompok. Tenzer (2000) dan Vitale (1990) menunjukkan bahwa penggunaan gamelan dalam berbagai konteks ritual Bali tidak hanya memiliki fungsi estetis tetapi juga sebagai pengikat emosi komunitas.

Emosi kolektif pada latihan sekaa berkembang melalui dinamika sosial yang intens. Kegiatan kerja bakti, persiapan tempat, atau penataan instrumen sebelum latihan menciptakan rasa kebersamaan yang tinggi, terutama ketika anggota sekaa harus bekerja sama untuk menata barungan, membersihkan ruang latihan, atau memindahkan instrumen berat. Aktivitas kolektif ini membuat pemain menyamakan tempo, energi, serta fokus mental sejak awal. Ketika seluruh

kelompok memasuki pengalaman *flow* kolektif, mereka merasakan keadaan terserap bersama dalam ritme dan emosi yang sama, sehingga permainan menjadi lebih stabil, ekspresif, dan kompak. Kondisi ini memperkuat *group cohesion* yang memengaruhi kualitas pertunjukan.

Namun, emosi kolektif tidak selalu menghasilkan pengalaman positif. Tantangan seperti kecemasan kelompok menjelang pertunjukan, ketegangan emosional dalam persiapan lomba, dominasi pemain tertentu dalam menentukan dinamika *ensemble*, atau konflik peran dalam sekaa dapat mengganggu harmoni emosional. Ketidaksinkronan afektif dapat menyebabkan permainan kurang solid, terganggunya keseimbangan tempo, dan menurunnya kualitas ekspresi. Oleh karena itu, pemahaman mengenai regulasi emosi kolektif penting untuk menjaga kesehatan emosional kelompok dan memastikan kondisi latihan yang produktif.

Pemahaman tentang emosi kolektif dalam karawitan membantu mahasiswa mengembangkan kesadaran sosial, empati musikal, serta kemampuan bekerja dalam kelompok. Setelah mempelajari subbab ini, mahasiswa diharapkan mampu menganalisis bagaimana emosi kelompok terbentuk, mengenali faktor pendukung dan penghambatnya, serta menerapkan strategi menjaga harmoni emosional dalam praktik *ensemble*. Pengetahuan ini menjadi fondasi penting dalam pengembangan kemampuan sosial dan artistik dalam dunia karawitan.

3.3 Emosi, Tubuh, dan Resonansi Somatik dalam Karawitan

Pengalaman emosional dalam musik tidak hanya berlangsung pada tataran kognitif dan afektif, tetapi juga melibatkan tubuh sebagai medium utama penerimaan dan pemaknaan bunyi. Dalam psikologi musik kontemporer, pendekatan *embodied cognition* menegaskan bahwa emosi musikal terbentuk melalui keterlibatan simultan antara sistem pendengaran, sistem motorik, dan respons fisiologis tubuh. Musik, dengan demikian, tidak hanya “didengar”, tetapi juga *dirasakan* secara somatik melalui getaran, gerak, napas, dan ketegangan otot yang menyertai aktivitas musikal (Leman, 2007).

Hubungan antara musik, tubuh, dan emosi dalam konteks karawitan Bali menjadi sangat menonjol karena karakteristik akustik instrumen gamelan yang berbasis logam dan resonansi panjang. Getaran *jegogan*, *calung*, dan instrumen metalofon lainnya merambat melalui udara dan lantai, kemudian diterima oleh tubuh sebagai sensasi fisik yang nyata. Resonansi ini memengaruhi sistem saraf otonom, khususnya dalam pengaturan ketegangan otot, ritme pernapasan, dan detak jantung. Oleh karena itu, pengalaman emosional dalam karawitan tidak dapat dipisahkan dari respons tubuh yang menyertainya.

Fenomena *rhythmic entrainment* tidak hanya terjadi pada tingkat persepsi dan emosi, tetapi juga pada koordinasi motorik. Ketika pemain gamelan mengikuti pola ritmis yang stabil, tubuh secara alami menyesuaikan gerakan tangan, postur duduk atau berdiri, serta pola napas. Sinkronisasi ini menciptakan keadaan stabil secara fisiologis yang mendukung regulasi emosi. Dalam banyak pengalaman penabuh, kondisi tersebut dirasakan sebagai keadaan tenang, fokus, dan terkendali, terutama ketika permainan berlangsung dalam tempo yang seimbang dan berulang.

Dimensi somatik juga tampak jelas dalam permainan *ensemble* karawitan. Keselarasan emosi kolektif yang dibahas pada subbab sebelumnya didukung oleh keselarasan tubuh antar pemain. Gerak pukulan, ayunan tangan, dan perubahan dinamika yang dilakukan secara serempak memperkuat rasa kebersamaan dan keterhubungan. Proses ini sejalan dengan konsep *entrainment* yang menekankan penyelarasan ritme, gerak, dan perhatian sebagai dasar terbentuknya pengalaman emosional kolektif dalam praktik musikal (Clayton et al., 2020).

Gong Gede sebagai musik ritual berskala besar memperlihatkan peran dimensi somatik dalam memunculkan pengalaman *aesthetic awe*. Resonansi panjang dan intensitas bunyi yang kuat menciptakan sensasi fisik yang mendalam, sering kali disertai perasaan hening, takzim, dan keterhubungan dengan ruang sakral. Tubuh merespons melalui perlambatan gerak, penurunan aktivitas verbal, dan peningkatan kesadaran internal. Pengalaman ini memperlihatkan bahwa emosi spiritual dalam karawitan tidak hanya dimediasi oleh makna simbolik, tetapi juga oleh dampak langsung bunyi terhadap tubuh manusia.

Sebaliknya, pada musik prosesi seperti baleganjur, keterlibatan tubuh bersifat dinamis dan energetik. Tempo yang stabil dan pola ritmis yang berulang mendorong gerak berjalan, ayunan tangan, serta koordinasi kelompok yang intens. Emosi yang muncul bersifat aktif dan berorientasi pada aksi kolektif. Dalam konteks ini, tubuh menjadi sarana penyaluran energi emosional, sehingga musik berfungsi sebagai penggerak sekaligus pengatur emosi komunal selama prosesi berlangsung.

Pemahaman mengenai hubungan antara emosi, tubuh, dan resonansi somatik memiliki implikasi penting dalam pendidikan karawitan. Latihan gamelan tidak hanya melatih ketepatan teknik dan pendengaran, tetapi juga membentuk kesadaran tubuh, pengelolaan ketegangan, dan stabilitas emosi. Kesadaran akan postur, pernapasan, dan respons tubuh terhadap bunyi dapat membantu mahasiswa mengembangkan kontrol emosi yang lebih baik, mengurangi kelelahan mental, serta meningkatkan kualitas kehadiran musikal dalam *ensemble*.

Dengan demikian, pengalaman emosional dalam karawitan Bali merupakan hasil integrasi antara bunyi, tubuh, dan konteks sosial budaya. Musik bekerja sebagai stimulus akustik sekaligus sebagai pengalaman somatik yang membentuk regulasi emosi individu dan kolektif. Subbab ini menegaskan bahwa pemahaman musik dan emosi dalam karawitan akan lebih utuh apabila tubuh diposisikan sebagai bagian integral dari proses musikal, bukan sekadar sebagai alat mekanis dalam menghasilkan bunyi.

3.4 Studi Kasus: Pengaruh Musik Upacara terhadap Suasana Batin

Studi kasus pada bagian ini dirancang untuk memperlihatkan bagaimana karakter musikal, konteks ritual, dan dinamika sosial membentuk pengalaman emosional dalam praktik karawitan. Analisis ini menerapkan teori mekanisme emosi musik (lihat subbab 3.1) serta konsep emosi kolektif dan *entrainment* (lihat subbab 3.2). Dengan memadukan literatur etnomusikologi dan psikologi musik, studi kasus ini memberikan gambaran konkret mengenai bagaimana musik ritual berfungsi sebagai alat pengatur suasana batin individu dan kelompok. Keempat studi kasus ini dipilih untuk merepresentasikan variasi fungsi musik ritual dalam tiga ranah utama upacara Hindu Bali, yaitu *Manusa Yadnya*, *Pitra Yadnya*, dan *Dewa Yadnya*, serta satu konteks adat *Bali Aga*. Urutan penyajian disusun dari skala intim dan personal menuju skala komunal dan sakral, guna memperlihatkan spektrum pengalaman emosional dari fokus batin individual hingga pengelolaan emosi kolektif.

3.4.1 Studi Kasus 1: Gender Wayang dalam Upacara *Manusa Yadnya*

Upacara *Manusa Yadnya* meliputi rangkaian prosesi penyucian tahap kehidupan, seperti *metatah* dan pernikahan. Dalam konteks ini, Gender Wayang memiliki tekstur musikal yang halus, ornamentatif, dan repetitif. Struktur musikal yang berlapis menuntut konsistensi pola *kotekan* yang rumit, sehingga mendorong terbentuknya fokus perseptual yang mendalam pada para penabuh.

Becker (2004) menjelaskan bahwa pola musikal yang repetitif dapat memunculkan kondisi *deep listening*, yaitu keadaan tenang yang ditandai oleh peningkatan konsentrasi dan berkurangnya gangguan kognitif. Dalam praktik karawitan, sejumlah penabuh Gender Wayang yang terlibat dalam upacara *Manusa Yadnya* melaporkan pengalaman batin berupa penurunan aktivitas pikiran dan peningkatan rasa hadir pada momen musikal tertentu.

Secara psikologis, pengalaman tersebut berkaitan dengan mekanisme *entrainment*, di mana pola ritmis yang stabil membantu mengatur perhatian, pernapasan, dan ketegangan tubuh,

sehingga memfasilitasi relaksasi batin. Dalam konteks ritual, karakter musikal Gender Wayang yang halus dan tenang juga menstimulasi mekanisme emosi seperti *associative conditioning*, yang menghubungkan pengalaman bunyi dengan makna kesucian, keteduhan, dan transisi spiritual yang melekat pada upacara *Manusa Yadnya*.

3.4.2 Studi Kasus 2: Musik Prosesi dalam Upacara *Pitra Yadnya*

Upacara *Pitra Yadnya*, seperti *Ngaben*, memerlukan musik yang berfungsi mengarahkan energi kolektif dalam ruang dan waktu ritual. Musik prosesi memiliki ciri ritme yang stabil, tempo terukur, serta dinamika yang bergerak maju secara berkesinambungan. Karakter musikal ini menuntun langkah peserta upacara dan membantu mengalihkan fokus emosional dari kesedihan personal menuju keteguhan dan keteraturan kolektif.

Melalui pengamatan reflektif terhadap praktik prosesi ritual, fenomena *emotional contagion* (Hatfield et al., 1994) tampak ketika energi ritmis musik memengaruhi pola berjalan, pernapasan, dan interaksi para peserta. Kajian Clayton et al. (2020) menunjukkan bahwa koordinasi antara tempo, gerak tubuh, dan suara menghasilkan peningkatan kohesi sosial serta stabilitas afektif. Literatur etnomusikologi juga menegaskan bahwa musik prosesi Bali tidak hanya berfungsi secara *aesthetic*, tetapi berperan mengatur transisi emosional masyarakat dalam menghadapi kematian (Dibia & Ballinger, 2012; Bandem & de Boer, 1981).

Namun demikian, dalam pengalaman ritual generasi muda yang diamati secara kualitatif, intensitas musik prosesi pada rangkaian yang panjang terkadang memicu kelelahan fisik dan tekanan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa respons terhadap musik ritual bersifat kompleks dan tidak homogen. Dalam kerangka *enculturation*, pengalaman tersebut tetap berkontribusi pada pembentukan persepsi musikal yang menautkan ritme, gerak, dan makna transisional, sekalipun respons afektif yang muncul dapat berayun antara peningkatan energi kolektif dan stres situasional.

3.4.3 Studi Kasus 3: Gong Gede dalam Upacara *Dewa Yadnya*

Upacara *Dewa Yadnya*, seperti *Pujawali* di pura utama, menggunakan barungan Gong Gede untuk membangun suasana sakral dan agung. Gong Gede memiliki karakter musikal bertempo lambat, resonansi panjang, serta struktur musikal yang luas dan berlapis. Timbrenya yang berat dan mendalam mengarahkan pendengar pada pengalaman kontemplatif dan rasa takjub yang bersifat transpersonal.

Melalui pengamatan reflektif terhadap pelaksanaan ritual, skala bunyi Gong Gede membentuk medan perseptual yang menuntut sikap mendengarkan pasif dan reseptif. Penelitian Ariani dan Suarya (2013) menunjukkan bahwa musik ritual berskala besar berkontribusi pada peningkatan kesadaran spiritual serta penurunan ketegangan fisiologis. McPhee (1966) menggambarkan Gong Gede sebagai musik kebesaran yang secara konsisten mengatur suasana sakral dan hierarki ruang dalam upacara keagamaan Bali.

Psikologi musik memaknai pengalaman mendengarkan Gong Gede sebagai proses emosional yang memunculkan *aesthetic awe*, ditandai oleh perasaan terpukau, rasa kecil diri, keheningan batin, dan keterarahan perhatian ke dimensi sakral. Namun demikian, dalam pengalaman pendengar modern yang kurang terpapar dinamika musikal berskala besar, resonansi Gong Gede dalam jarak dekat terkadang memunculkan sensasi *sensory overload*. Hal ini menunjukkan bahwa respons emosional dan perseptual terhadap Gong Gede sangat dipengaruhi oleh proses *enculturation* dan pengalaman musikal sebelumnya.

3.4.4 Studi Kasus 4: Musik Ritual Masyarakat *Bali Aga*

Masyarakat *Bali Aga* mempertahankan tradisi musik ritual yang berakar kuat pada sistem adat dan kosmologi lokal. Salah satu contohnya adalah penggunaan Selonding dalam upacara *Usaba Sambah*, sebuah prosesi ritual yang berkaitan dengan siklus agraris, kesuburan, dan keteraturan sosial. Musik Selonding berfungsi sebagai pengatur ritme upacara sekaligus penanda kontinuitas nilai adat.

Karakter musikal Selonding yang repetitif, bersuara logam kering, dan berartikulasi tegas menciptakan suasana batin yang stabil, disiplin, dan terkendali. Dalam pengamatan reflektif terhadap praktik ritual *Bali Aga*, pola musikal yang ajeg ini membentuk persepsi musikal yang terfokus dan terinternalisasi secara mendalam. Ramseyer (2009) serta Bandem dan de Boer (1981) menegaskan bahwa fungsi utama musik ini bersifat sakral dan normatif, yakni menjaga keberlanjutan sistem nilai dan tatanan adat. McPhee (1966) juga mencatat Selonding sebagai salah satu barungan tertua di Bali yang mengandung makna historis dan spiritual yang kuat.

Kajian Dewi et al. (2024) menunjukkan bahwa resonansi logam yang teratur dan berulang dapat menurunkan tingkat kecemasan, sejalan dengan pengalaman penabuh *Bali Aga* yang sering menggambarkan perasaan terfokus dan terkendali selama upacara. Namun, bagi pendengar dari luar komunitas adat, musik *Bali Aga* kerap terdengar asing dan dapat memunculkan ketegangan kognitif maupun afektif. Hal ini terutama disebabkan oleh keterbatasan akses partisipasi serta

konteks ritual yang ketat, yang menegaskan bahwa persepsi musikal sangat bergantung pada kedekatan budaya dan proses *enculturation* jangka panjang.

Untuk memperjelas pola umum yang muncul dari keempat studi kasus tersebut, disajikan rekapitulasi analisis psikologis musik ritual dalam bentuk tabel. Tabel ini merangkum keterkaitan antara konteks upacara, karakter musikal, mekanisme emosi, serta peran *enculturation* dalam membentuk respons afektif dan suasana batin individu maupun kelompok. Penyajian komparatif ini dimaksudkan untuk menegaskan bahwa meskipun setiap konteks ritual memiliki kekhasan musikal dan emosional, terdapat prinsip psikologis yang bekerja secara konsisten dalam praktik karawitan Bali.

Tabel 3.1 Rekapitulasi Analisis Psikologis Musik Ritual

Aspek Analisis	Studi Kasus 1 Gender Wayang (<i>Manusa Yadnya</i>)	Studi Kasus 2 Musik Prosesi (<i>Pitra Yadnya</i>)	Studi Kasus 3 Gong Gede (<i>Dewa Yadnya</i>)	Studi Kasus 4 Musik Ritual <i>Bali Aga</i>
Konteks Ritual	Penyucian tahap kehidupan	Transisi kematian	Pemujaan dan persembahan dewa	Ritual adat berbasis kosmologi lokal
Barungan Musik	Gender Wayang	Barungan prosesi	Gong Gede	Selonding
Karakter Musikal Utama	Halus, ornamentatif, repetitif	Ritmis stabil, progresif	Lambat, monumental, resonan panjang	Repetitif, artikulatif, tegas
Struktur Musikal	Berlapis, <i>interlocking</i>	Linear dan berkelanjutan	Luas dan hierarkis	Ajeg dan normatif
Mekanisme Emosi Dominan	<i>Deep listening, entrainment</i>	<i>Emotional contagion, entrainment</i>	<i>Aesthetic awe</i>	Regulasi afek melalui repetisi
Respons Emosional Utama	Tenang, hadir, kontemplatif	Teguh, terkendali	Takjub, hening batin	Stabil, disiplin

Dampak Psikologis	Fokus perseptual dan relaksasi batin	Kohesi sosial dan stabilitas afektif	Peningkatan kesadaran spiritual	Kontrol diri dan keteraturan emosi
Peran <i>Enculturation</i>	Tinggi	Tinggi	Sedang–tinggi	Sangat tinggi
Implikasi bagi Karawitan	Penguatan kehadiran musikal	Pengaturan energi kolektif	Pembentukan suasana sakral	Pelestarian nilai dan disiplin adat

3.5 Simpulan Bab III - Musik dan Emosi dalam Karawitan

Bab ini menegaskan bahwa musik dalam tradisi karawitan Bali berfungsi tidak hanya sebagai sarana estetis, tetapi juga sebagai medium psikologis yang secara aktif membentuk pengalaman emosional individu dan kolektif. Melalui pembahasan mengenai regulasi emosi, emosi kolektif, serta keterlibatan tubuh dalam pengalaman musikal, terlihat bahwa respons emosional terhadap musik merupakan hasil interaksi kompleks antara struktur bunyi, mekanisme psikologis, dan konteks sosial budaya.

Peran musik sebagai regulator emosi pada individu terwujud melalui mekanisme kognitif, fisiologis, dan afektif. Pola ritmis, timbre, tempo, dan dinamika musikal dalam karawitan Bali mampu menenangkan, membangkitkan energi, maupun menstabilkan suasana batin, tergantung pada konteks dan tujuan musikalnya. Pada tataran kolektif, permainan ensemble gamelan memfasilitasi terbentuknya emosi bersama melalui proses sinkronisasi ritme, gerak, dan perhatian, sehingga musik berfungsi sebagai pengikat emosional komunitas.

Pembahasan mengenai dimensi tubuh dan resonansi somatik memperlihatkan bahwa pengalaman emosional dalam karawitan tidak terpisah dari keterlibatan fisik pemain dan pendengar. Getaran instrumen, koordinasi motorik, dan penyelarasan ritme tubuh berkontribusi langsung pada pembentukan stabilitas emosi dan pengalaman afektif yang mendalam. Hal ini menegaskan bahwa emosi musikal dalam karawitan Bali bersifat *embodied*, yaitu dialami secara menyeluruh melalui pikiran dan tubuh.

Studi kasus yang disajikan menunjukkan bahwa karakter musikal dan konteks ritual menentukan arah dan kualitas respons emosional. Gender Wayang membentuk keteduhan dan fokus internal, musik prosesi dalam upacara *Pitra Yadnya* menyalurkan energi kolektif dan

keteguhan batin, Gong Gede menumbuhkan suasana sakral dan rasa takjub, sementara musik Selonding dalam tradisi *Bali Aga* menciptakan stabilitas emosional dan kedisiplinan batin. Keempatnya memperlihatkan bahwa musik ritual berfungsi sebagai pengatur suasana batin dalam berbagai fase kehidupan masyarakat Bali.

Dengan demikian, Bab III menempatkan emosi sebagai dimensi fundamental dalam pengalaman musikal karawitan. Pemahaman ini memberikan landasan penting bagi mahasiswa untuk mengenali peran musik dalam pembentukan kesejahteraan psikologis, solidaritas sosial, dan kesadaran spiritual. Perspektif ini menjadi pijakan untuk melangkah ke pembahasan selanjutnya mengenai bagaimana musik tidak hanya dirasakan secara emosional, tetapi juga diproses, dipahami, dan dimaknai melalui mekanisme kognitif dan perseptual.

Berangkat dari pemahaman bahwa emosi musikal terbentuk melalui pengalaman yang terstruktur secara kultural, kajian selanjutnya mengalihkan fokus dari dimensi afektif menuju ranah kognisi dan persepsi musikal. Bab IV membahas bagaimana proses *enculturation* membentuk cara pendengar dan penabuh mengenali pola, menafsirkan struktur musikal, serta mengembangkan persepsi musikal yang khas dalam tradisi karawitan Bali. Dengan demikian, pembahasan berlanjut dari apa yang dirasakan melalui musik menuju bagaimana musik dipahami dan dipersepsi sebagai sistem makna yang hidup dalam kebudayaan.

BAB IV

KOGNISI DAN PERSEPSI DALAM KARAWITAN

4.1 Memori Musikal dalam Permainan Gamelan

Memori musikal adalah kemampuan untuk menyimpan, mengorganisasi, dan mengingat kembali informasi musikal dari waktu ke waktu. Kemampuan ini meliputi penyimpanan pola melodi, ritme, dinamika, struktur lagu, hingga gerakan motorik yang diperlukan dalam permainan instrumen. Dalam konteks karawitan Bali, memori musikal menjadi unsur inti karena proses pembelajaran berlangsung secara lisan melalui mendengar, meniru, dan mengulang. Proses ini berkaitan dengan pembahasan pada Bab 3, di mana memori musikal tidak bekerja secara terpisah, melainkan berinteraksi dengan mekanisme emosi, perhatian, dan pengalaman *flow*.

4.1.1 Jenis-jenis Memori Musikal dalam Karawitan

Secara psikologis, memori musikal mencakup beberapa komponen. Memori jangka pendek berfungsi mempertahankan pola bunyi dalam durasi singkat dan membantu penabuh memproses tabuhan yang baru didengar. Memori kerja berperan ketika pemain harus mempertahankan fokus sambil mengolah pola ritme, memprediksi aksentuasi berikutnya, dan mengikuti isyarat pemimpin ansambel. Memori jangka panjang menyimpan struktur lagu, urutan *gongan*, dan teknik permainan tertentu. Snyder (2000) menjelaskan bahwa memori musikal terbentuk melalui interaksi antara persepsi auditif, perhatian selektif, dan pengalaman emosional.

Karawitan Bali menempatkan *memori prosedural* sebagai unsur penting yang berkaitan dengan kemampuan *penabuh* menjalankan gerakan repetitif secara otomatis. Latihan berulang terbukti memperkuat jalur saraf yang mengatur koordinasi motorik, sehingga permainan menjadi stabil dan tidak selalu memerlukan kesadaran penuh (Penhune & Steele, 2012). Konsep ini terlihat jelas pada permainan *gangsa*, *kendang*, atau *reong* yang menuntut akurasi gerakan berulang dalam kecepatan tinggi.

Proses *chunking* juga menjadi strategi penting dalam pembentukan memori musikal. Rubin (1995) menjelaskan bahwa informasi kompleks lebih mudah diingat ketika dikelompokkan dalam unit-unit bermakna. Di dalam gamelan, *penabuh* biasanya tidak menghafal setiap ketukan, tetapi mengingat struktur ritme dalam bentuk pola empat ketuk, frasa *gongan*, atau pengelompokan motif tertentu.

Pemahaman tentang memori musikal dalam karawitan akan lebih jelas jika berbagai jenis memori yang terlibat dibandingkan secara sistematis. Tabel berikut merangkum komponen-komponen memori yang berperan dalam permainan gamelan Bali, fungsi utamanya, serta contoh aplikasinya di lapangan. Penyajian ini membantu mahasiswa melihat hubungan antara proses kognitif dan praktik musikal secara lebih terarah.

Tabel 4.1. Jenis Memori Musikal dalam Permainan Gamelan

Jenis Memori	Fungsi Utama	Peran dalam Karawitan Bali	Contoh Konkret
Memori Jangka Pendek	Menyimpan informasi bunyi beberapa detik	Membantu pemain menahan pola ritme yang baru didengar; penting dalam mengikuti aba-aba <i>kendang</i>	Mendengar motif <i>reong</i> sebelum <i>angsel</i>
Memori Kerja	Mengolah informasi sambil mempertahankan fokus	Menyeimbangkan perhatian pada pola sendiri, pola pasangan, dan perubahan dinamika	Menjalankan kotekan sambil mengikuti perubahan tempo
Memori Jangka Panjang	Menyimpan struktur musikal secara permanen	Mengingat <i>gongan</i> , bentuk lagu, dan seluruh rangkaian <i>tabuhan</i>	Mengingat urutan <i>pengawit</i> , <i>pengawak</i> , <i>pengecet</i> , dan <i>pekaad</i>
Procedural Memory	Menyimpan gerakan otomatis berbasis latihan	Menopang koordinasi tangan, pola pukulan, dan posisi tubuh	Pola tangan <i>pemade</i> saat memainkan <i>oncaang-oncaangan</i>
Memori Auditif	Mengingat warna suara, arah melodi, dan dinamika	Mengenali timbre barungan, perubahan melodi, serta isyarat sonik	Mengetahui kapan <i>gong</i> akan masuk meski tidak melihat pemain

Memori Motorik	Menyimpan rangkaian gerak tubuh	Menjaga ketepatan pukulan dan respons tubuh dalam permainan cepat	Mengingat gerakan tangan pada pemain <i>kendang</i> tanpa berpikir sadar
Memori Kolektif	Pengetahuan bersama yang hidup dalam kelompok	Mengatur koordinasi nonverbal dan respons serempak <i>antarpenabuh</i>	Penabuh tahu kapan “ <i>ngotek</i> ” hanya dari gestur pemain <i>kendang</i>

Tabel tersebut memperlihatkan bahwa setiap jenis memori memiliki peran khusus dalam menunjang ketepatan, koordinasi, dan stabilitas permainan gamelan. Memori jangka pendek dan memori kerja berfungsi menjaga informasi bunyi dalam waktu singkat agar pemain dapat menyesuaikan diri dengan pola yang baru terdengar. Memori jangka panjang menyimpan struktur lagu, bentuk *gongan*, dan pola ritme yang telah dipelajari dalam jangka waktu panjang. Memori prosedural dan motorik menjadi dasar automatisasi gerakan sehingga permainan berlangsung lancar tanpa harus memikirkan setiap detail secara sadar. Sementara itu, memori kolektif menunjukkan bahwa permainan gamelan tidak hanya bergantung pada kemampuan individu, tetapi juga pada pengetahuan bersama yang terbentuk melalui interaksi kelompok. Keseluruhan komponen ini bekerja secara simultan dalam pertunjukan gamelan, dan pemahaman terhadapnya penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan teknik permainan serta kemampuan analitis dalam konteks karawitan Bali.

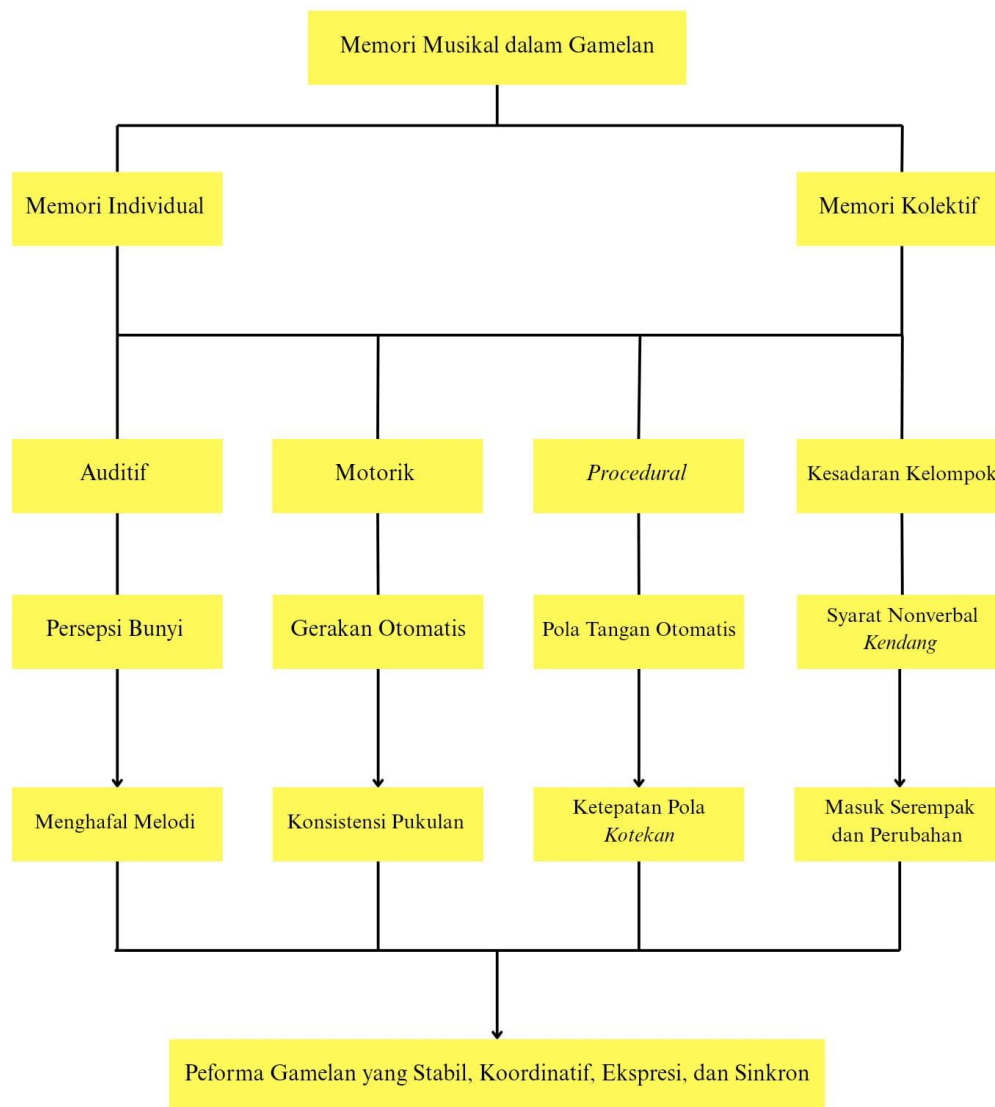
4.1.2 Memori Auditif, Motorik, dan Kolektif

Memori auditif membantu *penabuh* mengenali arah melodi, timbre instrumen, dinamika, serta perubahan struktur lagu. Sementara itu, memori motorik membuat pemain mempertahankan konsistensi pukulan tanpa perlu keterlibatan kesadaran penuh. Pada permainan Gong Kebyar, misalnya, pemain *gangsang* harus mengingat pola *oncang-oncangan* yang cepat sambil mengikuti aba-aba *kendang*. Clayton et al. (2020) menekankan bahwa sinkronisasi antara pendengaran, gerak, dan perhatian menjadi kunci dalam membangun koordinasi performa yang solid.

Memori kolektif juga memainkan peran penting dalam permainan gamelan. Memori kolektif adalah pengetahuan bersama yang terbentuk melalui interaksi jangka panjang dalam kelompok. *Penabuh* biasanya mengetahui kapan perubahan bagian akan terjadi hanya melalui

isyarat nonverbal dari pemain *kendang* atau perubahan intensitas permainan. Penelitian Kartawan dan Buckton (2022) menunjukkan bahwa strategi pengajaran gamelan di lingkungan internasional juga menekankan pentingnya pembentukan memori kolektif melalui tata letak instrumen, praktik koordinatif, dan respons tubuh antarpemain.

Untuk memahami bagaimana berbagai jenis memori bekerja secara bersamaan dalam permainan gamelan, diperlukan gambaran visual yang menunjukkan hubungan antara memori individu dan memori kolektif. Gambar berikut merangkum proses integratif yang terjadi ketika penabuh menggabungkan memori auditif, motorik, prosedural, serta kesadaran kelompok. Melalui skema ini, mahasiswa dapat melihat bagaimana setiap komponen memori saling melengkapi dan membentuk dasar koordinasi musikal dalam sebuah ansambel.



Gambar 4.1 Mekanisme Memori Musikal Gamelan

Memori musikal dalam karawitan tidak bekerja secara terpisah, melainkan tersusun dalam dua kelompok utama, yaitu memori individu dan memori kolektif (sebagaimana ditunjukkan pada gambar). Memori auditif membantu penabuh mengenali arah melodi dan perubahan warna bunyi, sedangkan memori motorik dan memori prosedural mendukung gerakan otomatis yang diperlukan untuk menjaga stabilitas permainan. Di sisi lain, memori kolektif berperan ketika *penabuh* harus merespons isyarat nonverbal dari pemain *kendang* atau perubahan intensitas permainan. Integrasi berbagai jenis memori ini menghasilkan performa gamelan yang stabil, sinkron, dan ekspresif. Pemahaman mengenai hubungan antarkomponen ini penting bagi mahasiswa agar mampu menganalisis proses kognitif yang mendasari permainan karawitan secara komprehensif.

4.1.3 Konteks Karawitan Bali dan Tantangan Memori

Memori musikal dalam gamelan dipengaruhi oleh struktur musikal Bali yang bersifat siklikal. Pola *gongan* yang berulang, motif yang kembali pada titik tertentu, dan pola ritme yang saling mengisi memfasilitasi proses penyimpanan informasi dalam memori jangka panjang. Pada permainan *kotekan*, *penabuh* harus mengingat pola sendiri, pola pasangan, serta bagian yang dimainkan bersama. Hal ini menuntut memori yang sangat akurat karena kesalahan kecil dapat mengganggu keseluruhan tekstur musik. Di sisi lain, memori musikal menghadapi berbagai tantangan. Tekanan panggung, kelelahan fisik, kecemasan, atau gangguan perhatian dapat memicu lupa pola, terutama bagi pemain yang belum memiliki memori motorik yang kuat. Juslin (2013) menjelaskan bahwa keadaan emosional memiliki dampak langsung terhadap stabilitas memori dalam konteks performa musik.

Penelitian lokal menunjukkan bahwa metode pembelajaran berperan besar dalam pembentukan memori musikal. Kusuma et al. (2023) menemukan bahwa penerapan metode notasi *dingdong* pada pembelajaran Gong Kebyar membantu memperkuat memori pola melalui visualisasi interaktif dan latihan terstruktur. Studi tersebut menegaskan bahwa memori musikal tidak hanya terbentuk melalui repetisi, tetapi juga melalui inovasi pedagogis yang memfasilitasi pemahaman pola. Penelitian Kartawan dan Buckton (2022) juga menyoroti bahwa aspek penataan instrumen dan strategi pengajaran yang adaptif dapat mempercepat proses internalisasi memori pada pembelajar baru.

4.1.4 Memori Musikal, Emosi, dan Kesejahteraan Psikologis

Memori musikal yang berkembang melalui latihan rutin dapat meningkatkan rasa kompetensi dan kepercayaan diri. Ketika pola permainan tersimpan kuat dalam *memori prosedural*, pemain lebih mudah memasuki kondisi *flow*, yaitu keadaan fokus penuh dan kenyamanan mental. Pengalaman ini berkontribusi pada penurunan kecemasan dan peningkatan stabilitas emosional, sebagaimana dijelaskan Tan et al. (2020). Dalam konteks karawitan Bali, banyak penabuh melaporkan bahwa latihan pola tertentu membantu menenangkan pikiran dan meningkatkan kejernihan batin.

Untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang bagaimana memori musikal terbentuk dalam proses pembelajaran gamelan, diperlukan visualisasi sederhana mengenai tahapan yang biasanya dialami oleh *penabuh*. Gambar berikut merangkum urutan proses mulai dari penerimaan informasi bunyi hingga terbentuknya sinkronisasi kelompok dalam permainan ansambel.



Gambar 4.2 Alur Pembentukan Memori Musikal pada Permainan Gamelan

Gambar tersebut memperlihatkan bahwa pembentukan memori musikal berlangsung melalui tahapan yang saling berhubungan. Proses dimulai dari mendengar pola musikal, kemudian meniru apa yang dimainkan pelatih atau *penabuh* senior. Tahap mengulang berfungsi memperkuat pola dalam memori jangka panjang hingga pemain mampu menghafalnya secara stabil. Ketika pola permainan telah tersimpan dalam memori prosedural, gerakan tangan dapat berlangsung secara otomatis. Tahap terakhir adalah sinkronisasi kelompok, yaitu kemampuan pemain menyesuaikan diri dengan ritme, dinamika, dan isyarat nonverbal dalam ansambel. Pemahaman alur ini membantu mahasiswa mengenali bagaimana memori musikal berkembang secara bertahap dalam konteks karawitan Bali.

4.2 Persepsi *Laras*, *Timbre*, dan Struktur Ritme

Persepsi musikal adalah kemampuan mental untuk mengolah, menafsirkan, dan memberi makna pada rangsangan bunyi. Dalam karawitan Bali, persepsi musikal mencakup kemampuan mengenali *laras*, membedakan *timbre* instrumen, serta memahami struktur ritme yang kompleks.

Ketiga aspek ini membentuk dasar kognitif dan sensorik yang membuat pemain mampu merespons perubahan musik secara cepat dan tepat.

4.2.1 Persepsi *Laras* dalam Karawitan Bali

Laras merupakan dasar konseptual dari sistem nada gamelan Bali. Pemain tidak hanya dituntut mengenali perbedaan tinggi nada, tetapi juga memahami hubungan interval, rasa musikal, serta konteks penggunaannya dalam garap. Dua sistem laras utama adalah *pelog* dan *slendro*, masing-masing dengan karakter interval dan ekspresivitas yang berbeda. Dalam praktik karawitan Bali, persepsi laras tidak hanya terkait pada frekuensi nada, tetapi juga pada konsep *patet*. Ardana (2020) menjelaskan bahwa *patet* mengatur watak musikal, wilayah nada yang dominan, serta arah gerak melodi dalam komposisi. Oleh karena itu, persepsi *laras* berkembang melalui pengalaman tubuh, pendengaran berulang, dan interaksi dengan struktur garap tradisional yang diwariskan antargenerasi. Deutsch (2013) menegaskan bahwa persepsi nada di berbagai budaya sangat dipengaruhi pengalaman musikal lokal. Dalam konteks ini, pemain Bali terbiasa mengenali perbedaan *laras* melalui warna suara instrumen, tekanan nada tertentu, serta pola garap yang khas pada masing-masing barungan.

4.2.2 Persepsi Timbre dan Karakter Bunyi

Timbre merupakan identitas bunyi yang membedakan satu instrumen dari instrumen lainnya meskipun memainkan nada yang sama. Dalam gamelan Bali, instrumen seperti *gangsa*, *reong*, *kendang*, *ceng-ceng*, dan *gong* memiliki timbre yang sangat berbeda dan mudah dikenali. McAdams (2013) menjelaskan bahwa persepsi timbre dibentuk oleh kombinasi spektrum harmonik, serangan awal bunyi, resonansi instrumen, dan dinamika. Dalam *Gong Kebyar*, misalnya, perubahan teknik pukulan *gangsa* dapat menghasilkan timbre yang memberi isyarat musikal bagi pemain lain. Aksen *kendang* juga memberi tanda perubahan tempo atau dinamika yang harus segera direspons pemain ansambel. Kusuma et al. (2023) menambahkan bahwa penggunaan media visual seperti notasi *dingdong* dapat membantu pemula menghubungkan karakter timbre tertentu dengan pola pukulan, sehingga mempercepat proses internalisasi bunyi.

4.2.3 Persepsi Struktur Ritme dan Sinkronisasi

Ritme gamelan Bali bersifat berlapis dan saling mengisi. Persepsi ritme mencakup kemampuan memahami urutan ketukan, aksen, perubahan tempo, dan hubungan antara pola

individu dan pola pasangan. Clayton et al. (2020) menyebut proses ini sebagai *temporal entrainment*, yaitu sinkronisasi otomatis antara tubuh pemain dan pola ritme yang muncul dalam ansambel. Fenomena ini dapat diamati jelas saat pemain *gangsa* menjalankan *kotekan*, yang mengharuskan mereka memahami pola sendiri, pola pasangan, serta puncak aksen ritmis. Struktur ritme Bali juga berkaitan dengan koordinasi kelompok. Bandem dan deBoer (1981) menunjukkan bahwa *kotekan* merupakan sistem ritme *interlocking* yang hanya dapat dimainkan jika pemain memiliki persepsi ritme kuat dan sensitivitas terhadap dinamika ansambel.

4.2.4 Keterkaitan Persepsi *Laras*, Timbre, dan Ritme

Ketiga aspek persepsi musikal dalam gamelan Bali yaitu *laras*, timbre, dan ritme membentuk satu sistem terpadu. Perubahan *laras* sering dikenali melalui timbre tertentu, sementara struktur ritme menentukan karakter rasa dan eksekusi melodi. Snyder (2000) menekankan bahwa persepsi musik merupakan integrasi antara pendengaran, pengalaman motorik, dan memori musikal. Hal ini terlihat ketika pemain mengikuti perubahan bagian melalui kombinasi bunyi, gestur kelompok, dan pola tubuh yang sudah otomatis.

Untuk memperjelas hubungan konseptual antara persepsi *laras*, timbre, dan struktur ritme dalam praktik karawitan Bali, disajikan tabel rekapitulasi berikut. Tabel ini merangkum karakteristik musikal, mekanisme kognitif yang terlibat, serta fungsi praktis masing-masing aspek persepsi dalam konteks permainan ansambel. Penyajian ini dimaksudkan untuk menunjukkan bahwa persepsi musikal dalam gamelan Bali bekerja sebagai sistem terpadu yang menghubungkan pendengaran, memori, atensi, dan koordinasi motorik.

Tabel 4.2 Aspek Persepsi Musikal dalam Karawitan Bali dan Fungsi Kognitifnya

Aspek Persepsi	Karakteristik Musikal Utama	Mekanisme Kognitif yang Terlibat	Fungsi dalam Praktik Ansambel	Implikasi Pedagogis
Persepsi Laras	Sistem <i>pelog</i> dan <i>slendro</i> ; hubungan interval non-temperat; konsep <i>patet</i>	Kategorisasi nada, memori auditif jangka panjang, <i>enculturation</i>	Menentukan rasa musikal, arah melodi, dan kesesuaian garap dengan konteks upacara	Melatih kepekaan rasa musikal melalui pendengaran berulang dan

				praktik kontekstual
Persepsi Timbre	Warna bunyi khas tiap instrumen (<i>gangsa, reong, kendang, gong</i>); variasi teknik pukulan	Pengenalan pola spektral, atensi selektif, asosiasi bunyi–fungsi	Memberi isyarat perubahan bagian, dinamika, tempo, dan struktur musikal	Membantu pemain mengenali sinyal musikal non-verbal dalam ansambel
Persepsi Struktur Ritme	Pola ritme berlapis; <i>kotekan interlocking</i> ; aksentuasi struktural	<i>Temporal entrainment</i> , koordinasi sensorimotor, sinkronisasi kelompok	Menjaga kestabilan tempo, kohesi ansambel, dan presisi kolektif	Mengembangkan koordinasi tubuh, refleks musikal, dan kesadaran kolektif
Integrasi Perseptual	Keterpaduan laras, timbre, dan ritme dalam satu garap	Integrasi pendengaran–motorik, memori prosedural	Memungkinkan respons musikal cepat dan adaptif terhadap perubahan	Menumbuhkan musikalitas holistik dan kesiapan bermain dalam berbagai konteks

4.3 Atensi dan Koordinasi dalam Permainan Ansambel

Setelah memahami bagaimana persepsi laras, timbre, dan ritme bekerja dalam karawitan Bali, aspek berikutnya yang sangat menentukan kualitas permainan ansambel adalah atensi dan koordinasi. Kedua komponen psikologis ini bekerja secara simultan untuk menjaga ketepatan, keselarasan, dan kekompakan permainan gamelan. Atensi membuat pemain memusatkan perhatian pada rangsangan musikal yang relevan, sementara koordinasi mengintegrasikan gerakan tubuh, pendengaran, dan interaksi sosial dalam satu kesatuan performatif.

4.3.1 Hakikat Atensi dalam Permainan Gamelan

Atensi adalah proses seleksi informasi dalam situasi yang penuh rangsangan. Eysenck dan Keane (2015) membagi atensi menjadi dua mekanisme utama yaitu atensi *bottom-up* dan *top-down*. Atensi *bottom-up* muncul sebagai respons otomatis terhadap stimulus yang menonjol atau tiba-tiba, seperti perubahan tempo, dinamika, atau aksen mendadak yang dihasilkan oleh *kendang*. Sebaliknya, atensi *top-down* bersifat sadar dan terarah, di mana pemain secara aktif memfokuskan perhatian pada pola *tabuhan*, struktur *gending*, serta isyarat nonverbal yang mengatur jalannya ansambel. Dalam praktik karawitan Bali, kedua mekanisme atensi ini bekerja secara simultan dan saling melengkapi. Ketika memainkan pola *kotekan*, misalnya, *penabuh* dituntut untuk mempertahankan fokus pada pola permainannya sendiri melalui atensi *top-down*, sambil tetap siaga terhadap perubahan aba-aba *kendang* yang memicu atensi *bottom-up*. Kondisi ini menuntut kemampuan atensi terbagi, karena pemain harus secara bersamaan memantau suara pasangan, memprediksi aksen musikal, dan menjaga stabilitas tempo ansambel. Selain itu, kualitas atensi dalam karawitan dipengaruhi oleh faktor pengalaman musikal, lingkungan latihan, serta kondisi psikologis pemain. Tekanan panggung, kelelahan fisik, dan kecemasan performa berpotensi mengganggu stabilitas atensi, sehingga meningkatkan risiko terjadinya kesalahan dalam permainan dan menurunkan kualitas performa secara keseluruhan.

4.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Atensi *Penabuh*

Terdapat beberapa faktor yang dapat memperkuat atau mengganggu atensi dalam karawitan. Faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut.

1. Intensitas latihan: latihan rutin memperkuat fokus dan kepekaan ritmis.
2. Kelelahan fisik: permainan tempo cepat menguras energi, sehingga menurunkan konsistensi perhatian.
3. Tekanan performa: kecemasan membuat pemain lebih mudah kehilangan fokus pada struktur *gending*.
4. Lingkungan akustik: gema ruangan dan kebisingan luar dapat menutupi detail bunyi instrumen lain.
5. Tingkat kompleksitas pola: *kotekan* menuntut perhatian lebih tinggi daripada pola melodi tunggal.

4.3.3 Koordinasi Motorik dan Koordinasi Sosial

Koordinasi dalam gamelan mencakup dua aspek yaitu koordinasi motorik dan koordinasi sosial. Koordinasi motorik berkaitan dengan kemampuan menggerakkan tubuh secara stabil dan ritmis. Penhune dan Steele (2012) menjelaskan bahwa koordinasi motorik terbentuk melalui *motor sequence learning*, yaitu pembelajaran gerakan berurutan melalui repetisi intensif. Dalam gamelan Bali, otomatisasi gerak ini terlihat dalam permainan gangsa cepat, gerak tangan pada *kendang*, dan pola *interlocking* dalam *kotekan*. Koordinasi sosial muncul ketika pemain harus menyesuaikan diri dengan anggota ansambel lainnya. Dalam gamelan Bali, *kendang* sebagai pemimpin memainkan peran penting sebagai pusat komunikasi nonverbal melalui gestur kepala, napas, dan perubahan dinamika. Kartawan dan Buckton (2022) menunjukkan bahwa tata letak instrumen yang baik membantu pemain menangkap isyarat visual dan auditif sehingga meningkatkan respons kolektif. Koordinasi sosial juga bergantung pada memori kolektif yang terbentuk dari pengalaman bermain bersama dalam jangka waktu lama.

4.3.4 Sinkronisasi Ritmis dalam Permainan Ansambel

Sinkronisasi ritmis merupakan bentuk koordinasi tertinggi dalam permainan gamelan Bali. Clayton et al. (2020) menyebutnya sebagai *interpersonal entrainment*, yaitu kemampuan untuk menyesuaikan tubuh dan perhatian secara otomatis terhadap ritme kelompok. Fenomena ini terlihat jelas pada sistem *kotekan*, di mana dua pemain memainkan pola berbeda yang saling mengisi. Vitale (1990) menekankan bahwa keberhasilan *kotekan* bergantung pada keselarasan mental, bukan sekadar ketepatan teknis. Perbedaan sepersekian detik saja dapat membuat pola terdengar kacau. Dalam konteks pembelajaran karawitan di Institut Seni Indonesia Bali, latihan sinkronisasi biasanya dimulai melalui pola sederhana sebelum beralih ke pola cepat. Pendekatan bertahap ini membantu mahasiswa mengembangkan perhatian ritmis dan koordinasi kelompok secara lebih stabil.

Untuk memberikan pemahaman yang lebih terstruktur mengenai komponen atensi dan koordinasi dalam permainan gamelan Bali, tabel berikut menyajikan ringkasan fungsi utama setiap aspek serta contoh implementasinya dalam konteks ansambel.

Tabel 4.3 Ringkasan Atensi dan Koordinasi dalam Permainan Ansambel Gamelan

Komponen	Definisi	Peran dalam Gamelan Bali	Contoh Konkret
Atensi Selektif	Fokus pada satu sumber informasi sambil mengabaikan gangguan	Menjaga stabilitas pola sendiri meski suara instrumen lain keras	Pemain gangsa tetap fokus meski <i>reong</i> memainkan pola padat
Atensi Terbagi	Kemampuan mengamati dua atau lebih sumber informasi secara bersamaan	Mengawasi pola sendiri dan pola pasangan dalam <i>kotekan</i>	Pemain sangsih memantau pola <i>polos</i> saat memainkan motif cepat
Atensi Top-Down	Perhatian yang diarahkan secara sadar berdasarkan tujuan	Mengikuti struktur <i>gending</i> dan pola ritme yang dipelajari	Fokus pada aba-aba <i>kendang</i> menjelang transisi
Atensi Bottom-Up	Perhatian yang terpicu stimulus kuat dari luar	Respons cepat terhadap perubahan tempo atau dinamika	Lonjakan perhatian saat <i>kendang</i> memberi isyarat <i>angsel</i>
Koordinasi Motorik	Integrasi gerakan tubuh secara ritmis dan akurat	Menjalankan pukulan stabil dan otomatis	Gerakan tangan pemain <i>gangsa</i> pada pola <i>interlocking</i>
Koordinasi Sosial	Penyesuaian respons berdasarkan interaksi antar pemain	Kesadaran terhadap gestur dan dinamika ansambel	Pemain mengikuti gerak kepala pemain <i>kendang</i>
Sinkronisasi Ritmis	Penyesuaian waktu antar pemain untuk menjaga kesatuan ritme	Fondasi kekompakan ansambel	<i>Polos</i> dan <i>sangsih</i> menyatu tanpa tumpang tindih

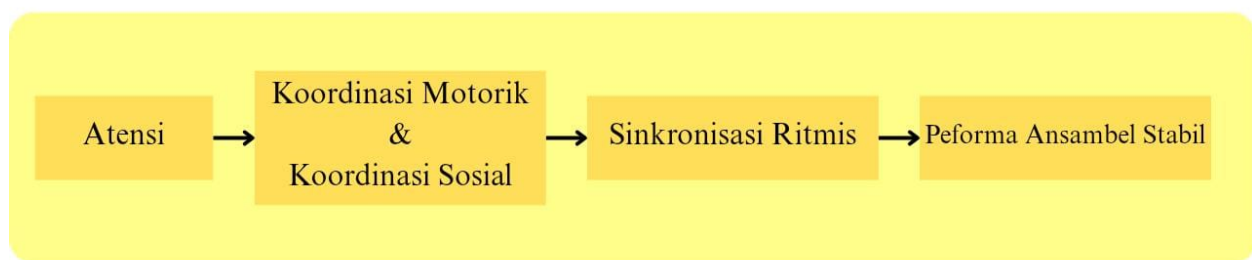
Faktor Gangguan Atensi	Variabel yang melemahkan fokus	Potensi salah pukul, tidak kompak, atau ritme goyah	Kelelahan, kecemasan, atau perubahan tempo mendadak
-----------------------------------	-----------------------------------	---	--

Data pada tabel menegaskan peran saling melengkapi antara berbagai bentuk atensi dan koordinasi dalam menjaga stabilitas permainan gamelan. Atensi selektif menjaga fokus individu, atensi terbagi membuat pemain memantau pola pasangan secara bersamaan, koordinasi motorik dan sosial menegaskan konsistensi gerak serta interaksi, sementara sinkronisasi ritmis menjadi hasil akhir dari integrasi seluruh proses tersebut. Pemahaman ringkas ini diperlukan sebelum pembahasan mengenai hubungan mendalam antara atensi, memori, dan koordinasi pada bagian berikutnya.

4.3.5 Keterkaitan Atensi, Koordinasi, dan Memori Musikal

Atensi, koordinasi, dan memori musikal saling menopang satu sama lain. Atensi menjaga pemain tetap fokus pada pola yang sedang dimainkan, koordinasi mengatur respons tubuh terhadap ritme dan dinamika, sementara memori prosedural memastikan gerakan dapat berlangsung otomatis tanpa harus dipikirkan secara sadar. Ketika ketiga aspek ini bekerja secara harmonis, permainan ansambel menjadi stabil, ekspresif, dan responsif terhadap perubahan. Integrasi ini menjelaskan mengapa permainan gamelan bukan hanya aktivitas musikal, tetapi juga latihan kognitif dan sosial yang memerlukan ketajaman perhatian, kekuatan memori, dan kedewasaan koordinatif.

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang hubungan antara atensi, koordinasi, dan sinkronisasi dalam gamelan Bali, gambar berikut merangkum bagaimana ketiga aspek ini membentuk dasar performa ansambel.



Gambar 4.3 Atensi–Koordinasi–Sinkronisasi dalam Permainan Gamelan

Gambar tersebut merepresentasikan atensi sebagai titik awal yang menentukan ketepatan fokus pemain. Koordinasi motorik dan koordinasi sosial menghubungkan perhatian dengan tindakan, sedangkan sinkronisasi ritmis merupakan hasil akhir dari interaksi tersebut. Proses ini menjelaskan bagaimana ansambel gamelan dapat menghasilkan permainan yang kompak meskipun terdiri dari banyak pemain.

4.4 Simpulan Bab IV - Kognisi dan Persepsi dalam Karawitan

Bab ini menegaskan bahwa karawitan Bali melibatkan proses kognitif yang kompleks dan terstruktur. Memori, persepsi, atensi, dan koordinasi membentuk satu sistem kognisi karawitan yang mengatur cara penabuh menerima, mengolah, menyimpan, dan mengeksekusi informasi musikal dalam konteks ansambel. Melalui pemahaman terpadu tentang keempat aspek ini, karawitan tampak bukan sekadar praktik musikal, tetapi juga aktivitas psikologis yang menuntut ketajaman sensorik, ketepatan motorik, dan kemampuan berpikir cepat dalam situasi performatif.

Memori musikal menjadi fondasi yang menyimpan pola ritme, struktur gending, gerakan tangan, serta pengetahuan kolektif kelompok. Persepsi laras, timbre, dan ritme mengarahkan pemain untuk mengenali identitas bunyi, membedakan perubahan musikal, dan memahami struktur komposisi secara utuh. Atensi mengatur seleksi informasi dalam kepadatan bunyi gamelan, sedangkan koordinasi motorik dan koordinasi sosial membangun kesinambungan antara fokus, gerak tubuh, dan respons kelompok. Ketiganya bekerja sebagai satu kesatuan sistematis yang memengaruhi stabilitas dan kualitas permainan.

Tabel dan gambar pada bab ini memberikan representasi visual yang membantu mahasiswa memahami keterkaitan antarkomponen kognisi tersebut. Visualisasi tersebut memperjelas posisi setiap jenis memori, mekanisme persepsi, serta hubungan antara atensi, koordinasi, dan sinkronisasi ritmis dalam pertunjukan gamelan. Melalui pendekatan visual, mahasiswa dapat melihat struktur kognisi karawitan secara lebih terarah dan mudah dianalisis.

Bab ini juga menunjukkan bahwa proses kognitif karawitan berkontribusi terhadap aspek pedagogis. Pemahaman terhadap memori musikal dapat diterapkan dalam strategi pembelajaran yang lebih efektif. Pemahaman terhadap persepsi membantu mahasiswa mengenali ciri bunyi dan struktur musikal dengan lebih cepat. Penguasaan atensi dan koordinasi mendukung performa yang stabil di ruang latihan maupun panggung. Dengan demikian, Bab IV memperkuat peran karawitan sebagai ruang pembelajaran yang tidak hanya menekankan teknik musik, tetapi juga pengembangan kemampuan kognitif, sensorik, dan sosial.

Secara keseluruhan, Bab IV memposisikan kognisi sebagai salah satu pilar utama dalam psikologi karawitan. Pemahaman terhadap memori, persepsi, atensi, dan koordinasi menjadi dasar untuk melanjutkan pembahasan pada bab berikutnya, yang menguraikan pengalaman estetik, *flow*, pembentukan karakter, dan dimensi psikologis yang lebih dalam dari aktivitas karawitan.

BAB V

PENGARUH PSIKOLOGIS AKTIVITAS KARAWITAN

5.1 *Flow* dan Pengalaman Estetik

Flow adalah keadaan konsentrasi penuh yang membuat individu terserap sepenuhnya dalam aktivitas yang sedang dilakukan. Konsep ini dikemukakan Csikszentmihalyi (1990) sebagai pengalaman optimal yang ditandai oleh fokus intens, hilangnya kesadaran diri sementara, rasa kendali tinggi terhadap tindakan, serta munculnya kenyamanan mental selama proses berlangsung. Dalam konteks karawitan Bali, *flow* menjadi fenomena psikologis yang sering muncul ketika pemain memasuki permainan yang stabil, ritmis, dan terkoordinasi dengan baik.

Pengalaman *flow* dalam karawitan muncul karena hubungan erat antara struktur musikal Bali, keterampilan motorik, dan dinamika ansambel. Pola ritme yang berulang, struktur *gending* yang siklikal, dan tuntutan koordinasi kelompok menciptakan kondisi yang memfasilitasi fokus mendalam. Ketika pemain menjalankan pola *tabuhan* secara otomatis melalui memori prosedural, perhatian terserap pada nuansa ritme, dinamika, dan interaksi musikal. Pada tahap ini, pemain merasakan koneksi langsung dengan bunyi gamelan dan sesama anggota ansambel.

Flow dalam karawitan tidak hanya bersifat individual, tetapi juga kolektif. Dalam permainan Gong Kebyar, pengalaman *flow* muncul ketika seluruh kelompok mencapai keselarasan ritmis yang stabil. Koordinasi antara *kendang* dan instrumen lainnya menciptakan aliran tindakan yang terpadu sehingga pemain merasakan energi musikal yang sama. Kondisi ini menghasilkan pengalaman estetik yang kuat karena pemain tidak hanya menjalankan tugas teknis, tetapi juga merasakan resonansi emosional dan makna musikal dari komposisi yang dimainkan.

Ketika *flow* terjadi, ketiganya hadir secara simultan dan membentuk pengalaman estetik yang bermakna, sebagaimana juga ditunjukkan dalam kajian estetika seni pertunjukan Bali yang menekankan keterpaduan struktur, emosi, dan nilai budaya (Yulianti et al., 2025). Beardsley (1981) menjelaskan bahwa pengalaman estetik melibatkan tiga komponen utama yaitu *unity–complexity–intensity*. Ketika *flow* terjadi, ketiganya hadir secara simultan. *Unity* terlihat dari keterhubungan pola permainan, *complexity* tampak dari struktur ritme dan melodi yang berlapis, sedangkan *intensity* muncul dari fokus penuh dan daya ekspresif permainan.

Flow dalam karawitan juga berdampak pada kesejahteraan psikologis. Sun (2025) menunjukkan bahwa *flow* berperan dalam mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat emosi positif. Pemain karawitan yang sering memasuki kondisi ini

melaporkan kejernihan pikiran, rasa rileks, dan kepuasan mendalam setelah latihan atau pertunjukan. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas karawitan berfungsi bukan hanya sebagai sarana ekspresi seni, tetapi juga sebagai sarana penguatan kesehatan mental.

Bagi mahasiswa karawitan, pemahaman tentang *flow* memiliki implikasi pedagogis penting. *Flow* dapat dijadikan indikator perkembangan kemampuan musikal. Ketika pola permainan mulai terasa mengalir, kondisi tersebut menandakan bahwa memori prosedural, atensi, dan koordinasi telah berkembang dengan baik. Oleh karena itu, dosen dapat merancang strategi latihan yang menstimulasi *flow*, misalnya melalui pengulangan pola, latihan respons cepat, serta praktik kelompok yang stabil.

5.2 Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Mental dalam Praktik Karawitan

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, mengelola, dan menyesuaikan respons emosional terhadap situasi internal maupun eksternal. Dalam kajian psikologi, regulasi emosi dipahami sebagai proses dinamis yang melibatkan kesadaran afektif, pengendalian atensi, serta penyesuaian perilaku untuk menjaga keseimbangan mental. Dalam konteks karawitan Bali, regulasi emosi tidak diajarkan secara verbal atau eksplisit, melainkan terbentuk melalui keterlibatan tubuh, pendengaran, dan interaksi sosial dalam praktik musikal kolektif.

Struktur musikal gamelan Bali menyediakan kondisi yang kondusif bagi regulasi emosi. Pola ritme yang berulang, bentuk *gending* yang siklikal, serta kestabilan tempo menciptakan kerangka temporal yang menenangkan sistem afektif. Ketika pemain terlibat dalam permainan yang teratur dan terkoordinasi, perhatian secara bertahap beralih dari distraksi emosional menuju fokus musikal. Proses ini membantu mereduksi ketegangan psikologis dan menstabilkan suasana batin, terutama dalam situasi latihan intensif maupun pertunjukan yang menuntut konsentrasi tinggi.

Regulasi emosi dalam karawitan juga berlangsung melalui mekanisme *entrainment*, yaitu penyesuaian ritme tubuh dengan pola musikal yang sedang dimainkan. Sinkronisasi antara gerak tangan, napas, dan denyut ritmis ansambel menghasilkan pengalaman keteraturan yang bersifat menenangkan. Clayton et al. (2020) menjelaskan bahwa *entrainment* berperan penting dalam menciptakan stabilitas afektif dan kohesi sosial dalam praktik musik kolektif. Dalam karawitan Bali, fenomena ini tampak jelas ketika pemain secara otomatis menyesuaikan dinamika permainan

tanpa komunikasi verbal, sehingga tercipta rasa aman dan keterhubungan emosional dalam kelompok.

Aspek sosial dalam karawitan turut memperkuat proses regulasi emosi. Sebagai seni kolektif, gamelan menempatkan individu dalam sistem relasi yang menuntut kepekaan, pengendalian diri, dan keselarasan dengan orang lain. Pemain belajar menahan impuls untuk menonjolkan diri, mengelola frustrasi ketika terjadi kesalahan, serta menjaga kestabilan emosi demi keberlangsungan permainan bersama. Pengalaman ini membentuk kapasitas regulasi emosi yang bersifat kontekstual dan berjangka panjang, karena diperoleh melalui praktik berulang dalam situasi nyata.

Regulasi emosi yang terbentuk melalui karawitan berkontribusi langsung pada kesejahteraan mental. Keterlibatan rutin dalam aktivitas musikal tradisional membantu menurunkan tingkat stres, meningkatkan kejernihan pikiran, serta memperkuat emosi positif seperti rasa puas, tenang, dan terhubung. Sun (2025) menegaskan bahwa aktivitas musikal yang melibatkan fokus, koordinasi tubuh, dan interaksi sosial memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan ketahanan mental. Dalam konteks pendidikan seni, hal ini menjadikan karawitan sebagai ruang pembelajaran yang tidak hanya mengembangkan keterampilan artistik, tetapi juga mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Hubungan antara regulasi emosi dan pengalaman *flow* dalam karawitan bersifat saling menguatkan. Regulasi emosi yang stabil mempermudah pemain memasuki kondisi *flow*, sementara pengalaman *flow* memperdalam kemampuan mengelola emosi secara alami. Ketika pemain berada dalam aliran permainan yang lancar, emosi negatif seperti kecemasan dan keraguan berkurang, digantikan oleh rasa kendali dan kenyamanan mental. Kondisi ini menjadi landasan psikologis bagi pembentukan disiplin mental dan kesiapan batin menuju pengalaman estetik yang lebih mendalam.

Lebih lanjut, regulasi emosi juga berperan sebagai jembatan menuju pengalaman psiko-spiritual yang dalam tradisi Bali dikenal sebagai *taksu*. Kestabilan emosi, kejernihan fokus, dan keterhubungan dengan ansambel menciptakan kondisi batin yang reseptif terhadap kualitas ekspresif dan spiritual permainan. Dengan demikian, regulasi emosi dalam karawitan tidak berhenti pada pengendalian afek semata, tetapi berkembang menjadi proses penyelarasan batin yang mendukung kedalaman ekspresi artistik dan makna spiritual.

Secara keseluruhan, praktik karawitan Bali berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi yang efektif dan berkelanjutan. Melalui struktur musikal yang teratur, sinkronisasi tubuh dan bunyi, serta interaksi sosial dalam ansambel, karawitan membentuk keseimbangan emosional dan kesejahteraan mental. Proses ini menegaskan bahwa karawitan bukan hanya aktivitas estetis, tetapi juga ruang pengembangan psikologis yang integral dalam pendidikan seni dan kehidupan budaya masyarakat Bali.

5.3 Pembentukan Karakter dan Disiplin Mental

Aktivitas karawitan Bali tidak hanya mengembangkan keterampilan musikal, tetapi juga membentuk karakter dan disiplin mental yang penting dalam proses pendidikan seni. Dalam konteks psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan, pembentukan karakter terjadi melalui pengalaman yang berulang, interaksi sosial yang terstruktur, dan tuntutan performatif yang menanamkan nilai-nilai kedisiplinan, tanggung jawab, serta ketekunan. Proses ini berlangsung secara alami dalam kegiatan latihan karawitan karena sifat musik gamelan yang menuntut konsistensi, ketepatan, dan kerja sama kelompok.

Pembentukan karakter dalam karawitan dapat diamati melalui kebiasaan disiplin waktu dan konsistensi latihan. Kegiatan latihan yang terjadwal secara rutin menuntut mahasiswa hadir tepat waktu, mempersiapkan diri, dan menjalankan instruksi dengan fokus penuh. Pola ini memperkuat kemampuan regulasi diri, yaitu kemampuan mengendalikan tindakan dan mempertahankan tujuan jangka panjang. Regulasi diri yang kuat berpengaruh langsung pada kualitas performa karena pemain mampu menjaga kestabilan ritme, fokus, serta ketepatan gerakan meskipun berada dalam situasi yang menuntut energi tinggi.

Kerja sama kelompok juga menjadi aspek penting dalam pembentukan karakter. Karawitan merupakan bentuk seni kolektif yang mengharuskan setiap pemain bertanggung jawab terhadap perannya tanpa menonjolkan diri. Pemain harus mendengarkan anggota lain, menjaga dinamika kelompok, dan menyesuaikan permainan agar tidak mengganggu keseimbangan ansambel. Pengalaman ini memperkuat rasa empati, kepekaan sosial, dan kemampuan komunikasi nonverbal. Dalam konteks pendidikan seni, kemampuan ini menjadi dasar bagi pembentukan etika kerja yang solid dan sikap profesional dalam berkarya.

Disiplin mental terbentuk melalui tuntutan teknis karawitan yang membutuhkan fokus tinggi. Pola ritme yang berlapis, perubahan tempo yang cepat, serta koordinasi antar-instrumen melatih daya konsentrasi pemain. Latihan berulang memperkuat ketahanan mental karena pemain

harus mengatasi kesulitan permainan tanpa kehilangan stabilitas emosi. Konsep pembelajaran berjangka panjang ini sejalan dengan pemahaman psikologi kognitif bahwa penguasaan keterampilan kompleks memerlukan latihan intensif, elaborasi kognitif, dan adaptasi bertahap terhadap tantangan musikal (Sun, 2025).

Pengalaman performa di panggung turut memperkuat karakter. Situasi pertunjukan menuntut ketegasan mental, keberanian, serta kemampuan mengelola tekanan. Mahasiswa belajar mempertahankan ketenangan sekaligus menjaga ekspresivitas permainan dalam situasi yang tidak dapat diprediksi. Pengalaman ini membangun ketahanan emosional dan rasa percaya diri, terutama ketika mereka berhasil mengatasi tantangan performatif dan memberikan penampilan yang stabil.

Seluruh proses ini menunjukkan bahwa karawitan memiliki fungsi pedagogis yang kuat dalam pembentukan karakter. Disiplin, kerja sama, regulasi diri, serta ketahanan mental tidak hanya berkembang sebagai efek samping, tetapi menjadi bagian inti dari proses belajar karawitan. Nilai-nilai tersebut menjadikan karawitan sebagai ruang pendidikan yang utuh, memadukan aspek musikal, psikologis, dan sosial secara terpadu. Disiplin mental dan karakter yang terbentuk melalui praktik karawitan ini menjadi landasan psikologis penting bagi munculnya kualitas batin yang dalam tradisi Bali dikenal sebagai *taksu*, yaitu daya estetik dan spiritual yang lahir dari keterpaduan penguasaan teknik, kedalaman penghayatan, dan integritas pribadi seniman (Yulianti & Marhaeni, 2021).

5.4 *Taksu* sebagai Pengalaman Psiko-Spiritual

Tradisi pertunjukan Bali mengartikan *taksu* sebagai potensi batin yang menghadirkan ekspresi kuat, pesona artistik, serta kualitas spiritual pada pelaku seni. Konsep ini tidak dapat dipisahkan dari pandangan kosmologis Hindu-Bali, di mana seni bukan hanya aktivitas estetik, tetapi juga medium penghubung antara manusia, alam, dan dimensi transendental. Bandem dan deBoer (1981) menjelaskan bahwa *taksu* merupakan “*inner radiance*” atau cahaya batin yang muncul ketika kemampuan teknis, kesiapan mental, dan kualitas spiritual berada dalam keadaan seimbang. Karena itu, *taksu* dipahami bukan sebagai bakat bawaan, melainkan sebagai kualitas yang berkembang melalui disiplin, refleksi, dan integrasi pengalaman estetik.

Perspektif psikologi menjelaskan *taksu* sebagai pengalaman psiko-spiritual yang menggabungkan konsentrasi penuh, keterhubungan emosional, dan kesadaran tubuh. Kondisi ini berdekatan dengan konsep *peak experience* dalam psikologi humanistik, yaitu pengalaman intens yang ditandai kejernihan persepsi, rasa kebermanaan tinggi, dan hubungan mendalam dengan

aktivitas yang sedang dilakukan. Dalam konteks karawitan, *taksu* muncul ketika pemain memasuki keadaan fokus mendalam dan merasakan keselarasan antara ritme, dinamika, dan gerak tubuh secara intuitif.

Pengalaman *taksu* juga berkaitan dengan teori *flow* yang dikembangkan Csikszentmihalyi (1990). Dalam keadaan *flow*, pemain gamelan mengalami fokus total, hilangnya rasa waktu, dan stabilitas mental yang membuat permainan berlangsung alami dan ekspresif. Namun, *taksu* memiliki dimensi spiritual yang tidak sepenuhnya dijelaskan oleh konsep *flow*. Dalam seni Bali, *taksu* melibatkan unsur penyelarasan dengan energi kosmologis yang dipahami sebagai bagian dari proses kreatif. Kehadiran *taksu* tidak hanya dirasakan individu, tetapi juga dapat diamati oleh penonton melalui kualitas permainan yang hidup, menyentuh, dan penuh rasa.

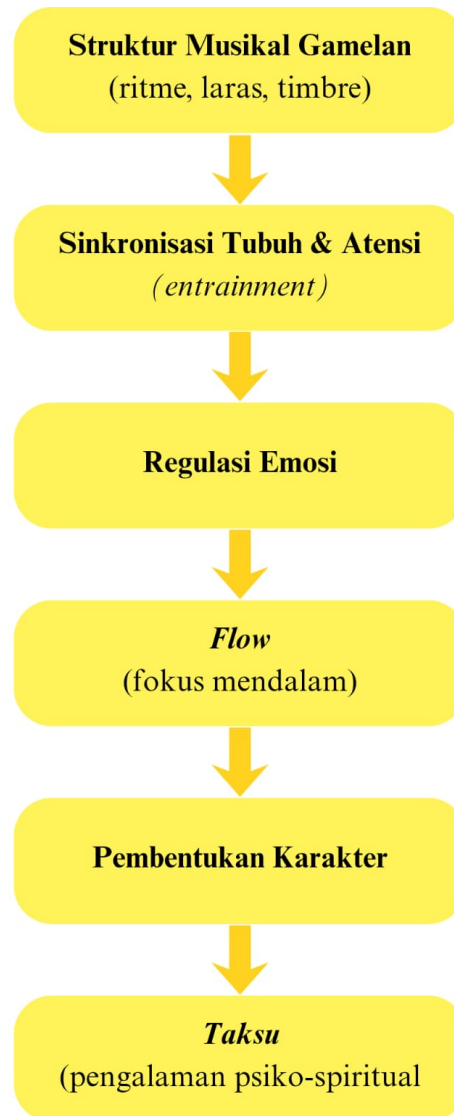
Djelantik (1999) menegaskan bahwa kehadiran *taksu* dalam seni Bali muncul ketika aspek teknis, emosional, dan spiritual saling mendukung. Kejernihan teknik tanpa kedalaman rasa tidak menghasilkan *taksu*, begitu pula ekspresi emosional tanpa kontrol teknis. Karena itu, *taksu* lahir dari kesatuan antara keterampilan, kedisiplinan mental, dan kesiapan batin. Pada permainan gamelan Bali, hal ini terlihat ketika pemain mampu menjaga stabilitas ritme, kehalusan dinamika, dan ketepatan *kotekan* sambil mempertahankan ekspresi musikal yang menyatu dengan ansambel.

Pembelajaran di lingkungan akademik, khususnya di Institut Seni Indonesia Bali, mengarahkan pencapaian *taksu* sebagai salah satu tujuan pendidikan estetis. Mahasiswa tidak hanya diajarkan aspek teknis permainan, tetapi juga keterampilan reflektif yang mengasah kepekaan diri, ketenangan mental, dan keterhubungan dengan kelompok. Latihan yang terstruktur, suasana kolektif yang harmonis, serta pemahaman terhadap nilai-nilai estetika lokal memperkuat kesiapan psiko-spiritual mahasiswa dalam mencapai kualitas permainan yang bermakna.

Dengan demikian, *taksu* merupakan bentuk pengalaman psiko-spiritual yang memadukan konsentrasi, kepekaan estetis, keterhubungan sosial, dan nilai-nilai kosmologis. Pemahaman terhadap konsep ini membantu mahasiswa memahami bahwa permainan gamelan bukan hanya keterampilan teknis, tetapi perjalanan batin yang mengembangkan karakter, ketenangan mental, dan kedalaman ekspresi artistik.

Untuk memperlihatkan hubungan prosedural antara struktur musikal, pengalaman psikologis, dan pembentukan kualitas batin dalam aktivitas karawitan Bali, disajikan Gambar 5.1. Bagan ini menggambarkan alur bertahap pengaruh musikal gamelan dari karakteristik bunyi dan

sinkronisasi tubuh hingga munculnya *flow*, pembentukan karakter, dan pengalaman psiko-spiritual (*taksu*).



Gambar 5.1 Alur Pengaruh Psikologis Aktivitas Karawitan Bali

Sebagai rangkuman dan sintesis keterkaitan karakteristik musikal, mekanisme psikologis, serta dampaknya, Tabel 5.1 disediakan dalam konteks praktik karawitan Bali. Tabel ini menampilkan hubungan konseptual antara aspek psikologis utama, mekanisme yang bekerja, serta dampaknya pada individu, sosial, dan spiritual, sehingga menegaskan karawitan Bali sebagai sistem pembelajaran psikologis yang terpadu.

Tabel 5.1 Sintesis Pengaruh Psikologis Aktivitas Karawitan Bali

Aspek Psikologis	Karakteristik Karawitan Bali	Mekanisme Psikologis Utama	Dampak pada Individu	Dampak Sosial dan Spiritual
<i>Flow</i>	Struktur ritme siklikal, pengulangan pola, koordinasi ansambel	Fokus penuh, otomatisasi motorik, atensi terarah	Kejernihan pikiran, kenyamanan mental, keterlibatan mendalam	Keselaran kolektif dalam permainan
Regulasi Emosi	Tempo stabil, sinkronisasi tubuh, interaksi musikal	<i>Entrainment</i> ritmis, stabilisasi afektif	Penurunan stres, kestabilan emosi	Kohesi emosional dan suasana harmonis
Pembentukan Karakter	Disiplin latihan, pembagian peran, kepatuhan pada struktur	Regulasi diri, ketahanan mental, pembelajaran sosial	Disiplin, tanggung jawab, kepercayaan diri	Etika kolektif dan solidaritas kelompok
Atensi dan Kesadaran Tubuh	Respons cepat terhadap isyarat musikal dan gestural	Integrasi sensorimotor dan kognitif	Peningkatan kesadaran tubuh dan konsentrasi	Sinkronisasi tindakan dalam ansambel
<i>Taksu</i> (Pengalaman Psiko-Spiritual)	Kesatuan teknik, emosi, niat, dan konteks ritual	<i>Peak experience</i> , kesadaran transpersonal	Kedalaman rasa, makna personal, kepuasan batin	Daya spiritual, kekuatan ekspresif pertunjukan

5.5 Simpulan Bab V - Pengaruh Psikologis Aktivitas Karawitan

Bab V menegaskan bahwa aktivitas karawitan Bali memiliki pengaruh psikologis yang komprehensif, mencakup dimensi kognitif, emosional, sosial, dan spiritual. Melalui pembahasan mengenai *flow*, regulasi emosi, pembentukan karakter, dan *taksu*, bab ini menunjukkan bahwa praktik musikal tradisional berfungsi sebagai proses pengembangan diri yang terpadu, bukan sekadar aktivitas teknis atau estetis.

Konsep *flow* menjelaskan bagaimana struktur ritmis yang berulang, bentuk gending yang siklikal, serta koordinasi ansambel menciptakan kondisi fokus mendalam yang membuat pemain terserap sepenuhnya dalam permainan. Keadaan ini menghasilkan pengalaman estetis yang kuat, menurunkan kecemasan, meningkatkan rasa kendali, dan memperkuat kesejahteraan mental. *Flow* bersifat individual sekaligus kolektif karena muncul dari perpaduan memori prosedural, ketajaman atensi, dan keterhubungan musikal antaranggota ansambel.

Regulasi emosi menjadi mekanisme psikologis penting yang menjembatani pengalaman musikal dan kesejahteraan mental. Melalui keteraturan ritme, sinkronisasi tubuh, dan interaksi sosial dalam permainan gamelan, pemain belajar mengelola ketegangan, menstabilkan suasana batin, serta mengarahkan perhatian secara adaptif. Proses ini berlangsung secara implisit melalui praktik berulang dan berkontribusi pada penurunan stres, peningkatan kejernihan mental, serta penguatan emosi positif. Regulasi emosi juga berperan sebagai landasan psikologis yang memungkinkan pemain memasuki kondisi *flow* dan mempertahankan stabilitas mental dalam situasi performatif.

Aktivitas karawitan juga berperan signifikan dalam pembentukan karakter dan disiplin mental. Sebagai seni kolektif, gamelan menuntut kerja sama, tanggung jawab, empati, dan pengendalian diri. Latihan yang teratur memperkuat regulasi diri, konsistensi, serta ketahanan mental, sementara pengalaman pertunjukan melatih keberanian, stabilitas emosi, dan kemampuan menghadapi tekanan. Proses ini menempatkan karawitan sebagai ruang pendidikan karakter yang efektif, di mana nilai-nilai etis dan sikap profesional terbentuk melalui pengalaman langsung.

Pembahasan mengenai *taksu* memperluas pemahaman tentang pengalaman estetis ke ranah psiko-spiritual. *Taksu* dipahami sebagai kualitas batin yang muncul ketika kesiapan teknis, kejernihan mental, regulasi emosi, dan keterhubungan sosial berada dalam keselarasan. Pengalaman ini menyatukan fokus mendalam, kepekaan estetis, dan dimensi spiritual sehingga permainan gamelan memiliki daya ekspresif yang hidup dan bermakna. Dalam konteks pendidikan

seni, *taksu* berfungsi sebagai tujuan estetis yang mengintegrasikan aspek psikologis dan nilai kosmologis tradisi Bali.

Secara keseluruhan, Bab V menegaskan bahwa karawitan Bali merupakan praktik budaya yang memiliki dampak psikologis berlapis. *Flow* memperkuat fokus dan kenyamanan mental, regulasi emosi mendukung kesejahteraan psikologis, praktik ansambel membentuk karakter dan disiplin diri, sementara *taksu* memperdalam makna estetis dan spiritual. Seluruh temuan ini menunjukkan bahwa karawitan berfungsi sebagai medium pembentukan manusia secara utuh yang mengintegrasikan keterampilan musikal, kesehatan mental, nilai sosial, dan kedalaman batin.

BAB VI

KREATIVITAS DALAM SENI KARAWITAN

6.1 Psikologi Kreativitas pada Seniman

Kreativitas merupakan kemampuan untuk menghasilkan gagasan, pola musikal, atau solusi artistik yang baru serta relevan dengan konteks estetik. Dalam psikologi, kreativitas dipahami sebagai proses kognitif, emosional, dan sosial yang melibatkan imajinasi, pemecahan masalah, fleksibilitas berpikir, serta motivasi intrinsik. Guilford (1967) mengemukakan empat aspek utama kreativitas yaitu *fluency*, *flexibility*, *originality*, dan *elaboration*. Keempat aspek ini tampak jelas dalam praktik karawitan ketika seniman mengembangkan variasi ritme, menciptakan pola *kotekan*, atau merumuskan dinamika ansambel.

Perkembangan teori kreativitas kontemporer memperluas pandangan tersebut. Amabile (1996) menegaskan bahwa kreativitas dipengaruhi oleh interaksi antara kemampuan individu, proses kognitif, dan kondisi sosial yang mendukung. Sawyer (2006) menambahkan bahwa kreativitas dalam musik sering muncul melalui proses kolaboratif, bukan sebagai inspirasi tunggal. Dalam konteks karawitan Bali, kreativitas berkembang melalui dialog musikal antarpemain, respons tubuh terhadap ritme, dan kesadaran terhadap dinamika kelompok.

Kreativitas pada seni tradisional tidak berlangsung secara bebas tanpa kendali. Karawitan Bali menerapkan prinsip *bounded creativity*, yaitu kreativitas yang berkembang dalam ruang estetik yang dibentuk oleh nilai tradisi, struktur *gending*, serta pola garap yang diwariskan secara turun-temurun. Batasan ini tidak menghambat kreativitas, tetapi justru memberi arah eksplorasi yang jelas. Ketika seorang penabuh mengembangkan variasi *ngotek* atau menambah aksen pada pola *kendang*, inovasinya tetap mengacu pada karakter barungan dan norma musikal yang berlaku.

Pendekatan psikologi kognitif menempatkan kreativitas sebagai hasil dari operasi kognitif tingkat tinggi, yang mencakup pengonstruksian hubungan ide, pemrosesan memori musikal jangka panjang, dan transformasi struktur pola yang sudah dikenal. Csikszentmihalyi (1990) menjelaskan bahwa kreativitas terjadi melalui interaksi antara pribadi, domain seni, dan lingkungan sosial. Dalam karawitan, hal ini terlihat ketika komposer mengadaptasi motif dari *gending* klasik, mengolah timbre instrumen tertentu, atau mengembangkan transisi berdasarkan improvisasi *kendang*.

Faktor emosional juga memiliki peran penting. Suasana hati positif, rasa ingin tahu, dan motivasi intrinsik mendukung kelancaran improvisasi serta keberanian menjelajahi kemungkinan

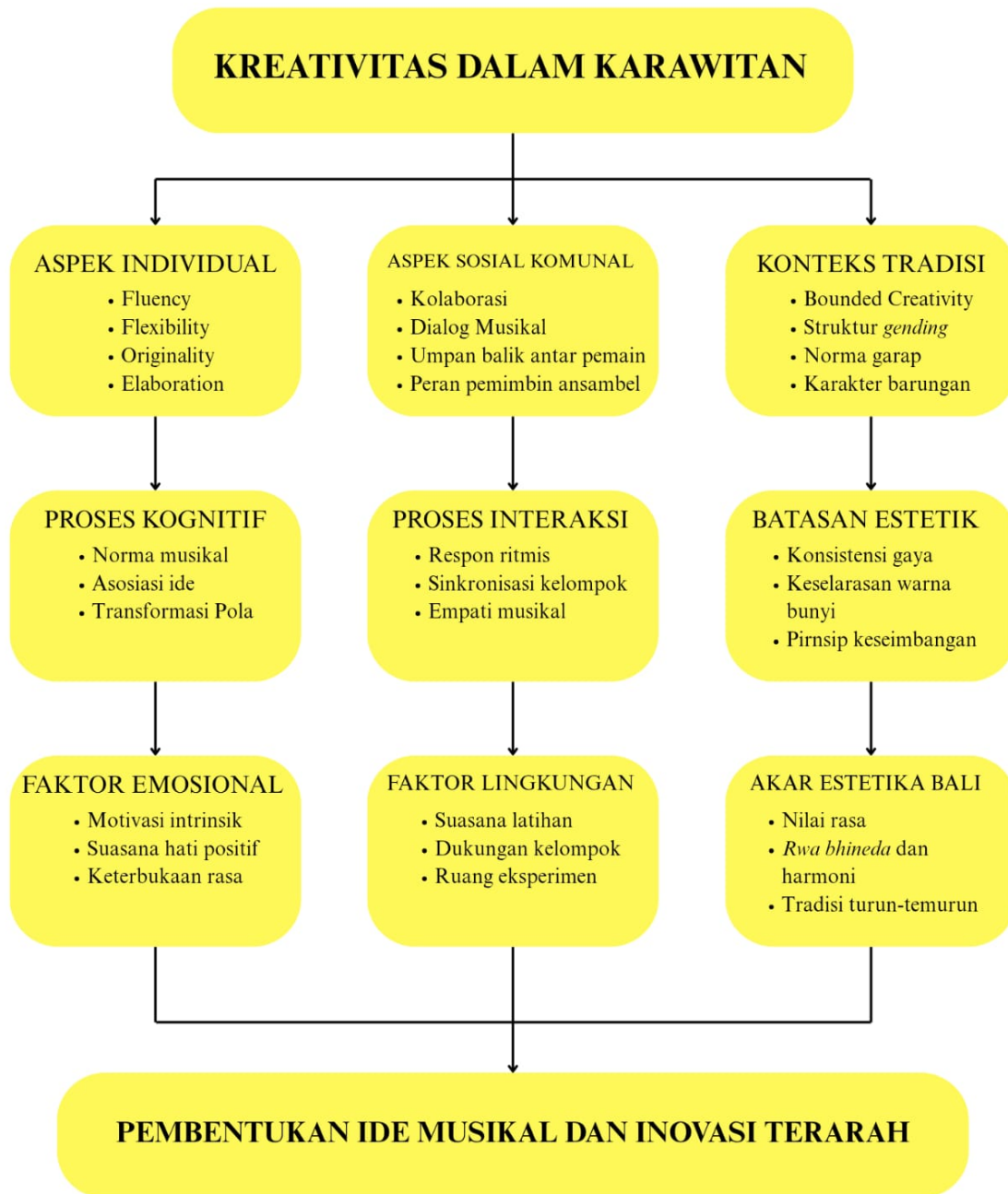
baru. Hennessey dan Amabile (2010) menunjukkan bahwa kreativitas meningkat ketika individu berada dalam lingkungan yang mendukung, bebas tekanan berlebihan, dan kaya stimulasi sosial. Dalam konteks *sekaa gong*, atmosfer latihan yang kompak, sikap saling menghargai, dan interaksi musikal berulang memperkuat kestabilan emosional yang mendasari kreativitas.

Kreativitas juga dapat mengalami hambatan. Dalam pendidikan seni, tekanan performatif, rasa takut salah, dominasi pemain senior, atau pola latihan yang sangat repetitif dapat menghambat ide baru dan menurunkan fleksibilitas kognitif. Runco (2014) menegaskan bahwa hambatan tersebut dapat diatasi melalui ruang eksplorasi yang aman, kesempatan bereksperimen, serta umpan balik yang konstruktif. Dalam karawitan, strategi ini dapat berupa latihan improvisasi terarah, sesi eksplorasi timbre, atau latihan kelompok kecil yang memberi ruang bagi setiap pemain untuk berkreasi.

Contoh konkret kreativitas dalam karawitan Bali terlihat pada pengembangan pola *kotekan polos* dan *sangsih*, improvisasi *kendang* pada bagian transisi, eksplorasi warna bunyi *reong* dalam, atau variasi ritme pada pembukaan *gending* Gong Kebyar. Pada tingkat komposisi, kreativitas tampak ketika seniman menciptakan struktur baru berdasarkan prinsip garap tradisi sambil memasukkan teknik kontemporer atau pengaruh lintas-genre.

Nilai pedagogis yang kuat melekat pada pemahaman tentang psikologi kreativitas dalam konteks pembelajaran di Institut Seni Indonesia Bali. Pembelajaran kreatif dapat difasilitasi melalui proyek komposisi, tugas improvisasi, analisis garap, dan latihan respons cepat yang menstimulasi fleksibilitas berpikir. Pendekatan ini menumbuhkan kemampuan mahasiswa untuk berinovasi tanpa mengabaikan nilai tradisi, sehingga tercipta keseimbangan antara penguasaan teknik, sensibilitas estetik, dan keberanian berekspresi.

Untuk memberikan gambaran yang lebih terstruktur mengenai bagaimana kreativitas terbentuk dalam konteks karawitan Bali, diperlukan visualisasi yang merangkum hubungan antara aspek individual, dinamika sosial-komunal, dan konteks tradisi. Gambar berikut menyajikan susunan konsep utama yang mempengaruhi proses kreatif serta menunjukkan bagaimana ketiganya saling berinteraksi dalam menghasilkan ide musikal dan inovasi yang tetap berakar pada nilai estetika karawitan.



Gambar 6.1 Konseptual Kreativitas dalam Karawitan Bali

Visualisasi pada gambar merepresentasikan kreativitas dalam karawitan Bali sebagai hasil interaksi antara aspek individual, ranah sosial-komunal, dan konteks tradisi. Aspek individual mencakup kemampuan kognitif dan emosional seperti *fluency*, fleksibilitas, memori musikal, serta motivasi intrinsik. Ranah sosial-komunal mencakup kerja sama, sinkronisasi ansambel, dialog musikal, dan suasana belajar dalam *sekaa*. Konteks tradisi memberikan batasan estetik yang

membentuk arah eksplorasi kreatif sehingga inovasi tetap terikat pada struktur *gending*, karakter barungan, dan prinsip garap Bali.

Ketiga ranah ini bekerja secara simultan dan saling menguatkan dalam menghasilkan ide musikal yang baru, relevan, serta tetap berakar pada tradisi. Hubungan ini memperjelas bahwa kreativitas dalam karawitan bukan sekadar kemampuan individual, tetapi proses yang tumbuh dari interaksi antara pribadi, komunitas, dan nilai-nilai budaya.

6.2 Inovasi dalam Musik Tradisional Bali: Perspektif Psikologi Karawitan

Inovasi dalam musik tradisional Bali merupakan proses mental dan sosial yang muncul melalui interaksi antara kapasitas kognitif, motivasi kreatif, nilai tradisi, serta dinamika kelompok dalam *sekaa*. Dalam perspektif psikologi seni, inovasi dipahami sebagai hasil integrasi antara berpikir divergen, pengalaman estetik, kondisi emosional, dan dukungan sosial, yang memungkinkan gagasan musikal baru berkembang tanpa mengorbankan keutuhan identitas budaya, sebagaimana tampak dalam praktik reinterpretasi simbolik dan estetika dalam seni pertunjukan Bali kontemporer (Kasih & Yulianti, 2025). Dalam konteks karawitan, inovasi tidak berarti “melahirkan sesuatu yang sepenuhnya baru”, melainkan memperbarui pola, warna bunyi, atau struktur *gending* dengan tetap menjunjung prinsip estetika Bali.

Proses kreatif ini tidak muncul terlepas dari konteks budaya dan sosialnya, melainkan sebagai fenomena psikologis yang kompleks, di mana pembentukan makna, pengalaman estetik, dan nilai budaya saling berkelindan dalam produksi ekspresi artistik (Yulianti & Jayantini, 2023). Inovasi mencakup interaksi antara kapasitas kognitif individu, motivasi intrinsik, dinamika emosional, kolaborasi sosial dalam ansambel, serta prinsip estetika yang melekat pada tradisi. Memahami inovasi sebagai hasil integrasi berbagai proses psikologis memungkinkan peneliti, pendidik, dan praktisi menelaah bagaimana ide musikal baru lahir, diuji, dan diterima tanpa kehilangan identitas budaya.

Subbab 6.2.1 hingga 6.2.7 menyajikan analisis bertahap mengenai inovasi karawitan dari berbagai perspektif psikologi seni. Pembahasan mencakup proses kognitif yang menstruktur gagasan musikal, peran motivasi dan emosi dalam mendorong eksplorasi, interaksi sosial yang menghasilkan kreativitas kolaboratif, serta batasan estetika tradisi yang membingkai inovasi. Selain itu, dijelaskan hambatan psikologis yang dapat menghambat kreativitas, contoh inovasi konkret, serta implikasi pembelajaran bagi pengembangan kemampuan kreatif mahasiswa. Penyusunan subbab ini bertujuan memberikan pemahaman komprehensif bahwa inovasi dalam

karawitan Bali merupakan hasil dari proses psikologis yang berlapis, sistematis, dan terintegrasi dengan nilai budaya serta praktik kolektif.

6.2.1 Inovasi sebagai Proses Kognitif

Inovasi dalam perspektif psikologi kognitif dipahami sebagai hasil dari aktivitas mental yang kompleks, melibatkan asosiasi ide, pengenalan pola, transformasi struktur, serta pemecahan masalah musikal. Proses ini tidak berangkat dari penciptaan bentuk yang sepenuhnya baru, melainkan dari kemampuan seniman untuk merekombinasi pengetahuan musikal yang telah dimiliki ke dalam konfigurasi yang berbeda dan kontekstual. Dalam kerangka ini, inovasi merupakan proses kognitif yang bersifat konstruktif dan berkelanjutan.

Guilford (1967) menjelaskan bahwa kreativitas tersusun atas *fluency*, *flexibility*, *originality*, dan *elaboration*. Keempat aspek ini tampak jelas dalam praktik karawitan, misalnya ketika penabuh mengembangkan variasi ritmis, menyesuaikan pola *tabuhan* dengan tempo dan dinamika ansambel, atau mengeksplorasi garap baru tanpa keluar dari struktur *gending* yang baku. *Fluency* tercermin dalam kelancaran menghasilkan alternatif pola, *flexibility* dalam kemampuan berpindah antarstruktur musikal, *originality* dalam kebaruan pengolahan, dan *elaboration* dalam pengayaan detail musikal secara bertahap.

Proses inovatif dalam latihan karawitan sangat bergantung pada pengolahan memori musikal dan *musical schema* pola yang telah tertanam melalui pengalaman berulang. *Penabuh* membandingkan pola yang sudah dikenal, mengenali relasi antarbagian *gending*, lalu memodifikasinya sesuai dengan konteks pertunjukan, jenis *tabuh*, dan interaksi antarpemain. Proses ini menunjukkan bahwa inovasi muncul dari kemampuan kognitif untuk membaca situasi musikal secara holistik, bukan dari improvisasi acak.

Model proses kreatif *Wallas* yang meliputi tahap *preparation*, *incubation*, *illumination*, dan *verification* juga dapat diamati secara konkret dalam praktik karawitan. Seniman mempersiapkan diri melalui penguasaan repertoar dan teknik, mengalami fase perenungan ketika menghadapi tantangan musikal tertentu, menemukan ide baru selama proses latihan, lalu memverifikasinya melalui uji coba dalam ansambel. Tahap *verification* ini menegaskan bahwa inovasi dalam karawitan bersifat kolektif dan kontekstual, karena keberterimaan ide ditentukan oleh keselarasan dengan keseluruhan struktur musikal dan estetika bersama.

Dengan demikian, inovasi dalam karawitan Bali dapat dipahami sebagai proses kognitif yang berlapis, sistematis, dan terikat pada konteks tradisi. Inovasi tidak terjadi secara kebetulan,

melainkan merupakan hasil interaksi antara kapasitas mental individu, memori musikal yang terinternalisasi, serta dinamika sosial dalam praktik ansambel.

6.2.2 Inovasi sebagai Fenomena Emosional dan Motivasi Intrinsik

Amabile (1996) menegaskan bahwa motivasi intrinsik, yaitu dorongan internal yang bersumber dari minat, kepuasan, dan keterlibatan personal, merupakan fondasi utama bagi kreativitas yang berkelanjutan dan bermakna. Kreativitas yang digerakkan oleh motivasi intrinsik cenderung lebih fleksibel, eksploratif, dan tahan terhadap tekanan eksternal. Dalam konteks karawitan Bali, motivasi intrinsik muncul dari rasa keterikatan emosional terhadap bunyi gamelan, kepuasan estetik yang dihasilkan oleh keselarasan musikal, serta dorongan batin untuk mengekspresikan rasa yang berakar pada nilai budaya Bali.

Dimensi emosional memainkan peran penting dalam memediasi proses inovasi. Keadaan afektif yang positif, seperti rasa nyaman, keterhubungan, dan kepercayaan dalam kelompok, menciptakan ruang psikologis yang aman bagi *penabuh* untuk melakukan eksplorasi musikal. Sebaliknya, kondisi emosional yang tegang atau tertekan dapat mempersempit perhatian, menurunkan fleksibilitas berpikir, dan menghambat munculnya ide-ide baru. Dengan demikian, inovasi dalam karawitan tidak berlangsung dalam kondisi emosional yang netral, melainkan sangat dipengaruhi oleh stabilitas afektif individu dan kelompok.

Emosi dalam praktik ansambel gamelan Bali tidak bersifat individual semata, tetapi bersifat kolektif. Sinkronisasi ritme, dinamika permainan, dan respons nonverbal antarpemain membentuk suasana emosional bersama yang memengaruhi keberanian untuk berinovasi. Pada pertunjukan Gong Kebyar, misalnya, inovasi sering muncul ketika energi emosional kelompok mencapai keseimbangan yang stabil. Dalam kondisi tersebut, *penabuh* dapat menambahkan aksent, variasi ornamentasi ritmis, atau penekanan dinamis secara spontan tanpa mengganggu kohesi ansambel. Inovasi yang muncul bersifat situasional dan kontekstual, lahir dari kepekaan emosional terhadap alur permainan yang sedang berlangsung.

Fenomena ini menunjukkan bahwa inovasi dalam karawitan Bali tidak semata-mata merupakan hasil pemrosesan kognitif atau perencanaan rasional, tetapi juga merupakan respons emosional yang terinternalisasi dalam praktik musikal kolektif. Motivasi intrinsik yang didukung oleh emosi positif memungkinkan penabuh untuk mengambil risiko estetik secara terukur, sementara kepekaan emosional menjaga agar inovasi tetap selaras dengan struktur musikal dan

nilai tradisi. Dengan demikian, inovasi dalam karawitan Bali dapat dipahami sebagai proses psikologis yang mengintegrasikan aspek emosional, motivasional, dan kognitif secara simultan.

6.2.3 Inovasi sebagai Produk Interaksi Sosial

Sawyer (2011) menegaskan bahwa kreativitas dalam musik ansambel bersifat kolaboratif. Inovasi tidak lahir dari satu individu saja, tetapi terbentuk melalui dialog musikal, umpan balik, dan koordinasi sosial dalam kelompok. Hal ini terlihat dalam sekaa karawitan, di mana variasi kotekan, pola kendang, atau perubahan dinamika muncul melalui diskusi, improvisasi terarah, serta respons spontan terhadap permainan anggota lain.

Kartawan dan Buckton (2022) menunjukkan bahwa penataan instrumen dan pola interaksi dalam barungan dapat memengaruhi munculnya gagasan baru. Lingkungan sosial yang mendukung, pola komunikasi yang terbuka, serta kesempatan untuk bereksperimen secara kolektif memungkinkan inovasi berkembang lebih sehat dan terarah.

Interaksi sosial dalam ansambel memperkuat *creative synergy*, yaitu kondisi ketika kolaborasi menghasilkan ide yang lebih kompleks dan kaya dibandingkan dengan kerja individual. Misalnya, pergeseran aksent pada *kendang* dapat memicu respons ritmis dari pemain *gangsa*, *jublag*, dan *jegog*, sehingga terbentuk ekspresi musikal baru yang tetap harmonis dengan keseluruhan barungan.

Proses inovasi berbasis interaksi sosial ini menegaskan bahwa kreativitas dalam karawitan Bali bukan semata hasil kemampuan individu, melainkan produk dari koordinasi, negosiasi estetika, dan pertukaran ide yang terjadi secara simultan dalam sekaa. Dalam konteks pendidikan seni, pemahaman terhadap dinamika ini penting agar mahasiswa dapat mengembangkan kreativitas yang sensitif terhadap interaksi sosial, mampu berkolaborasi secara efektif, dan tetap menghormati prinsip-prinsip musikal tradisi.

6.2.4 Inovasi dalam Batas Estetika Tradisi (*Bounded Creativity*)

Praktik karawitan Bali menunjukkan bahwa inovasi selalu berlangsung di dalam koridor estetika dan struktural tradisi, mencerminkan prinsip *bounded creativity*. Prinsip ini menunjukkan bahwa kreativitas tidak bersifat bebas tanpa batas, melainkan berkembang melalui eksplorasi internal yang tetap menghormati norma, struktur *gending*, dan karakter barungan yang telah diwariskan secara turun-temurun. Batasan ini bukan dimaksudkan untuk mengekang ekspresi

seniman, melainkan untuk memastikan kesinambungan nilai budaya, menjaga integritas musikal, serta mempertahankan koherensi estetika setiap karya baru.

Kerangka *bounded creativity* memberikan pedoman bagi seniman dalam mengembangkan inovasi. Keselarasan ritme, keseimbangan tekstur musikal, pengaturan dinamika, dan karakteristik setiap barungan menjadi acuan utama agar gagasan baru tetap relevan secara budaya. Seniman memanfaatkan ruang kreativitas yang ada untuk menyesuaikan pola *tabuhan*, menambah ornamentasi, atau memodifikasi transisi ritmis, dengan tetap menjaga rasa dan identitas *gending*.

Sebagai ilustrasi, eksplorasi timbre pada instrumen *reong* atau pengembangan variasi *ngotek* dilakukan dengan memperhatikan rasa *gending* yang melekat. Inovasi yang melebihi batas rasa tersebut, meskipun secara teknis menarik, cenderung dipandang kurang tepat secara estetis dan dapat mengganggu keseimbangan ansambel. Dengan demikian, proses inovasi dalam karawitan Bali selalu berlangsung sebagai dialog yang dinamis antara kreativitas individual dan identitas budaya kolektif, di mana setiap eksperimen musikal dievaluasi melalui kesesuaian dengan prinsip tradisi, struktur *gending*, dan keselarasan kelompok.

Pendekatan *bounded creativity* ini juga menegaskan bahwa tradisi tidak mengekang lahirnya inovasi, tetapi justru membentuk kerangka eksplorasi yang jelas dan terarah. Seniman yang memahami prinsip ini mampu memadukan teknik improvisasi, ide baru, dan pengayaan timbre tanpa kehilangan identitas estetika karawitan Bali. Dengan demikian, inovasi tidak hanya menjadi ekspresi individual, tetapi juga sarana untuk memperkuat kesinambungan dan relevansi budaya dalam konteks modernisasi seni karawitan.

6.2.5 Hambatan Psikologis dalam Inovasi Karawitan

Kemampuan berinovasi dalam karawitan tidak selalu merata di antara seluruh seniman, karena proses kreatif sangat bergantung pada kondisi psikologis individu. Hambatan psikologis yang umum ditemui meliputi kecemasan performa, yakni ketakutan untuk tampil tidak sempurna di hadapan anggota ansambel atau penonton; perfeksionisme, yang membuat seniman enggan bereksperimen karena takut hasilnya tidak ideal; dominasi senior, di mana pengaruh pemain yang lebih berpengalaman membatasi kebebasan anggota lain untuk mengekspresikan gagasan baru; serta ketakutan melanggar tradisi, yang muncul ketika seniman ragu-ragu menambahkan inovasi karena khawatir dianggap menyimpang dari norma budaya. Selain itu, tekanan kelompok atau dinamika sosial yang kaku dapat menghambat dialog musikal dan meminimalkan peluang kolaborasi kreatif.

Runco (2014) menegaskan bahwa hambatan-hambatan tersebut dapat diminimalkan melalui penyediaan ruang eksplorasi yang aman, di mana seniman memiliki kesempatan untuk mencoba ide baru tanpa takut dikritik secara destruktif. Latihan improvisasi terarah juga menjadi strategi efektif untuk mengurangi kecemasan performa sekaligus meningkatkan fleksibilitas kognitif. Dukungan sosial yang seimbang, termasuk umpan balik konstruktif dari pengajar dan rekan sekaa, memperkuat rasa percaya diri serta mendorong munculnya gagasan inovatif.

Lingkungan pendidikan seni kerap memunculkan hambatan psikologis ketika mahasiswa menilai ide mereka tidak cukup “tradisional” atau dianggap belum memenuhi standar “Bali” yang ideal. Ketakutan semacam ini dapat menekan kreativitas dan menghambat proses belajar yang produktif. Oleh karena itu, peran pengajar menjadi krusial untuk menciptakan lingkungan belajar yang menghargai eksplorasi kreatif sambil tetap menegakkan disiplin garap. Pendekatan yang efektif mencakup pengembangan *feedback loops* positif, latihan kelompok yang menekankan kolaborasi, serta pembiasaan refleksi diri (*self-reflection*) untuk membantu mahasiswa memahami bahwa inovasi dapat lahir dari kombinasi rasa tradisi dan kreativitas personal.

Dengan demikian, hambatan psikologis dalam inovasi karawitan tidak hanya bersifat individu, tetapi juga bersinggungan dengan dinamika sosial dan budaya. Penanganan yang tepat memperkuat kapasitas kreatif seniman dan memastikan bahwa inovasi tetap relevan, etis, serta berakar pada tradisi karawitan Bali.

6.2.6 Contoh Inovasi yang Ditopang Proses Psikologis

Inovasi dalam karawitan Bali yang mencerminkan proses psikologis kognitif, emosional, dan sosial dapat diamati melalui berbagai praktik musikal kontemporer. Salah satunya tampak pada pengembangan variasi *kotekan polos–sangsih* yang lahir dari dialog musikal antarpemain, di mana proses saling mendengar, menyesuaikan, dan merespons membentuk pola permainan yang dinamis tanpa melepaskan prinsip kebersamaan ansambel. Inovasi juga muncul melalui improvisasi *kendang* pada bagian transisi *gending*, yang merupakan hasil integrasi fokus perhatian, memori prosedural, serta respons emosional terhadap alur musikal yang sedang berlangsung.

Eksplorasi timbre pada instrumen seperti *reong* atau *gangsa* menunjukkan adanya rasa ingin tahu musikal yang mendorong pemain bereksperimen dengan warna bunyi sebagai bagian dari pencarian ekspresi estetik. Pada ranah komposisi, lahirnya karya-karya baru Gong Kebyar yang memadukan struktur klasik dengan bentuk dramatik modern mencerminkan kemampuan reflektif dalam menjembatani tradisi dan kebaruan secara kreatif. Lebih lanjut, kolaborasi

karawitan dengan teater, tari kontemporer, atau media digital memperlihatkan tuntutan fleksibilitas kognitif dan adaptasi estetik yang tinggi, di mana pemain tidak hanya menegosiasikan aspek musikal, tetapi juga makna artistik lintas medium. Keseluruhan praktik ini menunjukkan bahwa inovasi karawitan berakar pada proses psikologis yang kompleks dan terintegrasi, bukan sekadar pada pencarian bentuk baru semata.

6.2.7 Inovasi dalam Konteks Pembelajaran

Inovasi ditempatkan sebagai bagian dari pengembangan kemampuan kreatif mahasiswa di Institut Seni Indonesia Bali. Pembelajaran melibatkan analisis gending tradisional, eksplorasi motif, improvisasi terarah, dan proyek komposisi. Pendekatan ini membantu mahasiswa memahami bahwa inovasi bukan sekadar penambahan elemen baru, tetapi proses refleksi psikologis yang melibatkan kesadaran estetik, regulasi emosi, dan koordinasi sosial.

Untuk memahami bagaimana inovasi dalam karawitan Bali terbentuk, dibutuhkan visualisasi yang menata hubungan antarproses secara lebih sistematis. Gambar berikut merangkum tahapan psikologis yang terlibat dalam kreativitas musikal, mulai dari kapasitas individu, dinamika kelompok, hingga batas estetika tradisi yang membentuk ruang berkreasi. Penyajian skematis ini membantu mahasiswa melihat bahwa inovasi karawitan bukan fenomena spontan, tetapi hasil dari interaksi kompleks antara kognisi, emosi, kolaborasi, dan nilai tradisi.



Gambar 6.2 Inovasi Karawitan Bali: Perspektif Psikologis

Ilustrasi tersebut menunjukkan bahwa inovasi dalam musik tradisional Bali bertumpu pada kemampuan internal individu, termasuk fleksibilitas berpikir, kreativitas asosiasi, memori musikal, dan regulasi emosi. Kapasitas ini kemudian bergerak ke tahap proses mental kreatif yang melibatkan pengolahan ide, transformasi pola musikal, dan pemecahan masalah dalam konteks struktur *gending*. Tahap berikutnya berada pada ranah sosial, di mana interaksi dalam *sekaa* berkontribusi besar terhadap munculnya ide baru. Umpan balik, dialog musikal, negosiasi estetika, dan dinamika kolaborasi membentuk lingkungan yang mendorong kreativitas berbasis kelompok. Seluruh proses ini tetap berada dalam koridor estetika karawitan yang diikat oleh prinsip garap,

rasa, gaya, dan nilai tradisi. Kerangka ini menciptakan *bounded creativity*, yaitu kreativitas yang berkembang di dalam batas-batas estetika budaya Bali. Hasil akhirnya berupa bentuk inovasi yang tetap menghormati akar tradisi, seperti variasi ritme, pengembangan timbre, improvisasi terarah, komposisi baru, atau kolaborasi lintas disiplin seni. Deskripsi ini menegaskan bahwa inovasi dalam karawitan bukan sekadar eksperimen teknis, tetapi proses psikologis dan sosial yang berlapis serta berpijak pada nilai-nilai budaya yang diwariskan.

6.3 Faktor Psikologis Pendorong Kreasi Karawitan

Kreativitas dalam karawitan Bali tidak muncul secara instan, melainkan berkembang melalui proses psikologis yang melibatkan kemampuan mental individu, motivasi intrinsik, interaksi sosial, dan kesadaran akan nilai estetika tradisi. Setiap gagasan musikal baru merupakan hasil integrasi antara kapasitas kognitif untuk memahami dan memodifikasi pola, respons emosional yang mendorong eksplorasi, kolaborasi dalam ansambel, serta prinsip-prinsip budaya yang membingkai ekspresi kreatif.

Proses kreatif dalam perspektif psikologi seni dapat dipahami sebagai interaksi berlapis antara faktor internal dan eksternal. Faktor kognitif membuka peluang untuk menghasilkan alternatif musikal, motivasi dan regulasi diri mempertahankan keberlanjutan proses kreatif, sedangkan dinamika sosial dalam sekaa memperkaya ide melalui dialog dan negosiasi estetika. Kerangka budaya dan batas estetika tradisi menjadi panduan agar inovasi tetap relevan dan harmonis dengan identitas karawitan Bali.

Subbab 6.3.1 hingga 6.3.5 membahas faktor psikologis pendorong kreasi karawitan secara terstruktur. Mulai dari kemampuan kognitif dan fleksibilitas berpikir, peran emosi, motivasi, dan regulasi diri, interaksi sosial dan kolaborasi, hingga pengaruh budaya dan batas estetika. Integrasi seluruh faktor ini menunjukkan bahwa kreativitas karawitan bukan sekadar kemampuan individual, melainkan hasil proses psikologis yang sistematis, reflektif, dan berakar pada nilai-nilai estetika tradisi.

6.3.1 Faktor-Faktor Kognitif

Faktor kognitif menjadi dasar utama yang memengaruhi kemampuan seniman dalam mengembangkan kemungkinan musikal baru. Kemampuan berpikir fleksibel (*flexibility of thought*), yaitu kapasitas untuk mengalihkan perspektif dan membentuk asosiasi baru, berperan penting ketika komposer atau penata garap mengeksplorasi pola ritme, melodi, atau struktur

gending yang tidak biasa (Sternberg & Lubart, 1999). Fleksibilitas kognitif memungkinkan seniman untuk menyesuaikan ide musikal dengan konteks pertunjukan, interaksi antarpemain, dan prinsip estetika yang melekat pada tradisi karawitan Bali.

Memori musikal merupakan kekuatan kognitif yang tak kalah penting. Pola ritme, motif *kotekan*, dan struktur *gending* yang kompleks hanya dapat dimodifikasi jika pemain mampu mengingat dan mengenali hubungan antarbagian musikal. Dalam hal ini, seniman mengembangkan *musical schema* atau kerangka mental yang memungkinkan mereka menilai efek setiap modifikasi terhadap keseluruhan ansambel. Proses pemecahan masalah kreatif (*creative problem solving*) tampak jelas ketika komposer menghadapi tantangan transisi antarbagian dalam Gong Kebyar, menyeimbangkan ketegangan ritmis, atau menyesuaikan aksen *kendang* agar tetap harmonis dengan *gangsa* dan *jublag*.

Contoh konkret muncul dalam penciptaan motif baru pada permainan *reong*. Komposer biasanya memulai dari pola tradisional, lalu memodifikasi interval, merotasi ketukan, atau menambahkan variasi ornamentasi untuk menghasilkan warna ritme baru tanpa meninggalkan karakter tradisinya. Proses ini mencerminkan integrasi antara ingatan musikal yang kuat, fleksibilitas berpikir, dan kemampuan menyesuaikan ide dengan konteks ansambel. Selain *reong*, instrumen lain seperti *gangsa*, *kendang*, dan *jublag* juga menuntut pengolahan kognitif yang kompleks, karena inovasi pada satu instrumen akan memengaruhi keseluruhan barungan.

Kemampuan kognitif seniman juga berkaitan dengan pengenalan pola (*pattern recognition*) dan pengelompokan ketukan (*chunking*), yang mempermudah improvisasi serta variasi ritmis secara terkontrol. Dengan memahami struktur *gending* dan rasa *gending* (*concept of rasa*), seniman mampu memprediksi dampak perubahan ritme, aksen, atau transisi pada koherensi musikal ansambel. Hal ini menegaskan bahwa kreativitas dalam karawitan Bali bukan improvisasi acak, melainkan proses kognitif yang terstruktur, reflektif, dan berakar pada tradisi.

Dengan demikian, faktor-faktor kognitif membuka ruang bagi inovasi musikal yang tetap selaras dengan identitas karawitan Bali. Fleksibilitas berpikir, memori musikal, pengenalan pola, dan pemecahan masalah kreatif menjadi fondasi bagi terciptanya gagasan baru, yang kemudian dikontekstualisasikan melalui interaksi sosial dan batas estetika tradisi, sebagaimana akan dijelaskan pada subbab selanjutnya.

6.3.2 Emosi, Motivasi, dan Regulasi Diri

Emosi berperan sebagai pemicu utama kreativitas, sedangkan motivasi menentukan keberlanjutan dan konsistensi proses kreatif. Motivasi intrinsik (yaitu dorongan internal untuk mencipta demi ekspresi diri, kepuasan estetik, atau keterikatan pada nilai budaya) cenderung menghasilkan karya yang lebih mendalam, inovatif, dan relevan secara musikal (Amabile, 1996). Dalam praktik karawitan Bali, motivasi intrinsik muncul dari rasa keterhubungan dengan ansambel, kepuasan estetik terhadap pola *gending*, dan dorongan untuk mengekspresikan rasa yang melekat pada tradisi.

Emosi tidak hanya berfungsi sebagai pemicu spontan, tetapi juga sebagai mediator dalam proses kognitif dan sosial. Keadaan afektif yang positif (misalnya rasa nyaman, percaya diri, dan keterhubungan emosional dengan pemain lain) menciptakan ruang psikologis yang aman bagi penabuh untuk mengeksplorasi variasi ritmis, ornamentasi, atau aksen baru. Sebaliknya, ketegangan emosional, frustrasi, atau rasa takut melanggar tradisi dapat membatasi fleksibilitas berpikir, mempersempit imajinasi musikal, dan menurunkan keberanian untuk berinovasi. Dengan demikian, emosi menjadi variabel penting yang memediasi interaksi antara kemampuan kognitif dan dinamika sosial dalam proses kreasi.

Regulasi diri (*self-regulation*) merupakan mekanisme psikologis yang memungkinkan seniman mengelola pengalaman emosional dan kognitif selama proses kreatif. Dalam prinsip *self-regulated learning*, Zimmerman (2002) menekankan peran refleksi diri, monitoring progres, dan kontrol emosi dalam mempertahankan fokus, mengatasi hambatan teknis, serta menyesuaikan strategi latihan sesuai kebutuhan. Dalam karawitan, regulasi diri membantu *penabuh* dan komposer menyeimbangkan aspirasi kreatif dengan keselarasan ansambel, sehingga inovasi tetap harmonis dengan struktur musikal dan norma estetika.

Pengaruh emosi dan motivasi tampak jelas dalam praktik pengembangan dinamika *ngedeng*, *ngotek*, serta aksentuasi *kendang* pada karawitan Bali. Banyak komposer dan *penabuh* melaporkan bahwa ide-ide garap muncul ketika mereka berada dalam kondisi mental yang stabil, emosi kolektif yang selaras, dan keterhubungan yang kuat dengan permainan ansambel. Misalnya, aksen ritmis atau improvisasi spontan sering muncul pada momen ketika energi emosional kelompok mencapai keseimbangan, menciptakan kombinasi optimal antara kesadaran kognitif, respons emosional, dan motivasi intrinsik.

Dengan demikian, inovasi dalam karawitan Bali tidak semata-mata merupakan hasil pemrosesan kognitif, tetapi juga merupakan fenomena psikologis yang lahir dari integrasi emosi, motivasi, dan regulasi diri. Keseimbangan emosional dan dorongan internal yang kuat memungkinkan penabuh mengambil risiko estetik secara terukur, sementara regulasi diri menjaga agar kreativitas tetap selaras dengan konteks ansambel dan identitas tradisi. Subbab berikutnya akan menelaah bagaimana inovasi juga dipengaruhi oleh interaksi sosial dan kolaborasi dalam *sekaa*, sehingga proses kreatif menjadi lebih holistik.

6.3.3 Dinamika Sosial dan Kolaborasi

Karawitan Bali merupakan praktik musikal kolektif yang menempatkan kreativitas sebagai hasil interaksi sosial, bukan semata-mata produk individu. Proses penciptaan dan pengembangan garap berlangsung dalam konteks *sekaa*, di mana ide musikal dibentuk, diuji, dan dimatangkan melalui dialog antarpemain. Dalam perspektif psikologi kreativitas, fenomena ini sejalan dengan konsep *group creativity*, yaitu kreativitas yang muncul melalui improvisasi bersama, pertukaran umpan balik, dan negosiasi makna musikal dalam kelompok (Sawyer, 2012). Oleh karena itu, dinamika sosial menjadi faktor psikologis penting yang menentukan arah dan kualitas inovasi dalam karawitan.

Interaksi musikal dalam *sekaa* melibatkan proses psikologis yang kompleks, seperti sensitivitas terhadap isyarat nonverbal, kemampuan mendengarkan secara aktif, serta kesiapan untuk menyesuaikan gagasan pribadi dengan kebutuhan ansambel. Selama latihan Gong Kebyar, misalnya, variasi ritme atau aksentuasi sering muncul secara spontan melalui respons timbal balik antara pemain *kendang* dan pemain *gangsa*. Ide yang awalnya bersifat individual kemudian mengalami proses seleksi sosial, yaitu diterima, dimodifikasi, atau ditinggalkan berdasarkan kesepakatan implisit maupun eksplisit dalam kelompok. Proses ini menunjukkan bahwa kreativitas karawitan berkembang melalui mekanisme kolektif yang menekankan kohesi, saling percaya, dan keterbukaan terhadap umpan balik.

Pencarian rasa dalam garap merupakan contoh nyata bagaimana kreativitas kolaboratif bekerja dalam praktik. Perubahan kecil pada aksen *kendang* atau dinamika pukulan dapat memengaruhi karakter keseluruhan komposisi, sehingga pemain *gangsa*, *jublag*, dan *jegog* perlu menyesuaikan ekspresi ritmis mereka secara simultan. Penyesuaian ini tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga melibatkan empati musikal dan kesadaran kolektif terhadap tujuan estetika bersama.

Dalam konteks psikologi sosial, kondisi ini mencerminkan adanya koordinasi kognitif dan emosional antarpemain yang memungkinkan terciptanya kesatuan ekspresi musikal.

Kolaborasi yang efektif dalam *sekaa* dapat menghasilkan *creative synergy*, yaitu situasi ketika interaksi kelompok melahirkan gagasan yang lebih kaya dan kompleks dibandingkan hasil kerja individual. Sinergi kreatif ini terbentuk melalui distribusi peran yang jelas, kepercayaan terhadap kompetensi sesama pemain, serta penghargaan terhadap kontribusi setiap individu. Selain itu, struktur sosial dalam *sekaa*, termasuk peran senior dan junior, turut memengaruhi dinamika kreativitas. Ketika relasi hierarkis dikelola secara konstruktif, struktur tersebut dapat berfungsi sebagai sumber pembelajaran dan transmisi nilai, bukan sebagai penghambat eksplorasi.

Dengan demikian, dinamika sosial dan kolaborasi menegaskan bahwa kreativitas dalam karawitan Bali bersifat intersubjektif dan kontekstual. Inovasi musikal tidak lahir dari ekspresi individual yang terisolasi, melainkan dari proses kolektif yang mengintegrasikan kemampuan kognitif, sensitivitas emosional, dan kesadaran budaya para pemain. Pemahaman ini memperkuat pandangan bahwa karawitan Bali merepresentasikan model kreativitas berbasis komunitas, di mana pembaruan musikal tumbuh melalui kerja bersama yang berakar pada nilai estetika dan etos kolektif tradisi.

6.3.4 Konteks Budaya dan Batas Estetika

Kreativitas dalam karawitan Bali dapat dipahami melalui prinsip *bounded creativity*, yaitu kondisi ketika inovasi, adaptasi, dan ekspresi individual berlangsung dalam keterikatan yang kuat pada struktur musikal, nilai estetika, dan etos kolektif tradisi. Dalam kerangka ini, kreativitas tidak dipahami sebagai kebebasan tanpa batas, melainkan sebagai proses pengembangan artistik yang bergerak di dalam koridor estetika budaya yang telah mapan dan diwariskan secara turun-temurun (Csikszentmihalyi, 2014). Batasan estetika tersebut berfungsi sebagai kerangka orientasi yang memberi arah, makna, dan legitimasi budaya bagi setiap pembaruan musikal.

Karawitan Bali memiliki sistem nilai yang membingkai proses kreatif, antara lain gaya barungan, konsep rasa, struktur garap, prinsip dinamika, serta karakter *laras* dan timbre. Unsur-unsur ini tidak hanya berperan sebagai konvensi teknis, tetapi juga sebagai perangkat estetik yang membentuk keutuhan pengalaman musikal. Batas estetika dalam karawitan bersifat produktif karena justru menyediakan ruang eksplorasi yang jelas, sehingga inovasi dapat berkembang tanpa menghilangkan identitas musikal dan kesinambungan tradisi.

Pemahaman tentang batas estetika tersebut sejalan dengan kajian estetika seni pertunjukan Bali sebagaimana dirumuskan oleh Djelantik (1999), yang memandang pengalaman estetis sebagai kesatuan antara wujud, bobot, dan penampilan. Wujud berkaitan dengan bentuk, struktur, dan komposisi musikal; bobot mencakup suasana, gagasan, nilai, serta makna yang dikandung karya; sedangkan penampilan berhubungan dengan teknik penyajian, keterampilan, dan ekspresi artistik dalam pertunjukan. Ketiga unsur ini bekerja secara terpadu dan tidak dapat dipisahkan dalam membentuk keutuhan estetika karawitan. Oleh karena itu, inovasi yang hanya menekankan aspek teknis tanpa mempertimbangkan bobot makna dan konteks penyajiannya cenderung dipandang tidak selaras dengan prinsip estetika tradisi.

Keindahan dalam seni pertunjukan Bali terjalin erat dengan dimensi religius dan kosmologis. Seni hadir sebagai bagian dari sistem ritual yang menghubungkan manusia dengan tatanan spiritual, sehingga pencapaian estetika berorientasi pada hadirnya *taksu*, yaitu daya spiritual yang menghidupkan pertunjukan dan memberi legitimasi sakral pada ekspresi artistik. *Taksu* tidak muncul semata-mata dari penguasaan teknik atau kebaruan bentuk, melainkan dari kesungguhan laku, ketepatan simbol, serta keharmonisan antara niat, bentuk, dan konteks budaya. Dalam perspektif ini, batas estetika tradisi berfungsi menjaga keseimbangan antara kreativitas personal dan tanggung jawab spiritual kolektif.

Pandangan tersebut memiliki korespondensi dengan teori estetika Barat sebagaimana dirumuskan oleh Beardsley (1981), yang menekankan *unity*, *complexity*, dan *intensity* sebagai dasar pengalaman estetis. *Unity* merujuk pada keterpaduan unsur-unsur artistik, *complexity* menunjukkan kekayaan dan kedalaman struktur karya, sedangkan *intensity* berkaitan dengan kekuatan daya penghayatan yang dihasilkan. Dalam karawitan Bali, ketiga prinsip ini beroperasi dalam kerangka budaya religius, sehingga intensitas estetis tidak hanya dipahami sebagai kekuatan artistik, tetapi juga sebagai resonansi spiritual yang muncul dari keselarasan antara bentuk musikal, makna simbolik, dan konteks pertunjukan.

Dengan demikian, batas estetika dalam karawitan Bali tidak berfungsi sebagai penghambat kreativitas, melainkan sebagai fondasi kultural yang memungkinkan inovasi tumbuh secara bermakna. Kreativitas karawitan berkembang sebagai dialog berkelanjutan antara kebaruan dan kesinambungan, antara ekspresi individual dan identitas kolektif, serta antara eksplorasi musikal dan nilai-nilai estetika serta spiritual yang menghidupi tradisi.

6.3.5 Integrasi Faktor Psikologis dalam Proses Kreatif

Proses kreatif dalam karawitan Bali tidak dapat dipahami melalui satu faktor psikologis secara terpisah, melainkan sebagai hasil integrasi dinamis antara aspek kognitif, emosional, sosial, dan budaya. Keempat faktor tersebut bekerja secara simultan dan saling memengaruhi dalam membentuk cara seniman menggagas, mengolah, dan merealisasikan ide musikal. Integrasi ini menegaskan bahwa kreativitas karawitan merupakan proses multidimensional yang melibatkan kapasitas mental individu sekaligus keterikatannya pada konteks sosial dan estetika tradisi.

Faktor kognitif menyediakan fondasi struktural bagi kreativitas melalui fleksibilitas berpikir, memori musikal, pengenalan pola, dan kemampuan pemecahan masalah. Kapasitas ini memungkinkan seniman membaca struktur *gending* secara holistik, memprediksi dampak perubahan musikal, serta merancang variasi yang tetap koheren dengan keseluruhan ansambel. Namun, potensi kognitif tersebut tidak akan berkembang optimal tanpa dukungan faktor emosional dan motivasional. Motivasi intrinsik mempertahankan keterlibatan seniman dalam proses kreatif yang panjang dan menuntut, sementara regulasi emosi menjaga fokus, ketekunan, dan kesiapan psikologis untuk bereksperimen secara terukur.

Integrasi selanjutnya terjadi pada ranah sosial melalui dinamika sekaa. Interaksi antarpemain berfungsi sebagai medium pengujian dan pengayaan gagasan individual. Dialog musikal, umpan balik spontan, serta negosiasi estetika dalam latihan dan pertunjukan memungkinkan ide-ide kreatif mengalami proses seleksi kolektif. Dalam konteks ini, kreativitas tidak lagi dipandang sebagai ekspresi personal semata, melainkan sebagai hasil koordinasi sosial yang menuntut sensitivitas terhadap peran, fungsi instrumen, dan keseimbangan ansambel. Dinamika sosial tersebut memperkuat kualitas inovasi sekaligus menjaga keberterimaan estetis dalam praktik karawitan.

Seluruh proses psikologis tersebut dibingkai oleh konteks budaya dan batas estetika tradisi yang berfungsi sebagai pengarah sekaligus penilai kreativitas. Nilai-nilai budaya, konsep rasa, karakter barungan, serta struktur garap menetapkan koridor eksplorasi yang jelas bagi seniman. Dalam kerangka ini, kreativitas bergerak di antara kontinuitas dan pembaruan. Tradisi tidak menutup kemungkinan inovasi, tetapi menyediakan landasan normatif agar pembaruan musikal tetap berakar pada identitas karawitan Bali. Integrasi faktor budaya memastikan bahwa inovasi yang dihasilkan tidak bersifat arbitrer, melainkan memiliki legitimasi estetis dan kultural.

Untuk memperjelas hubungan antarfaktor tersebut, Gambar 6.3 menyajikan visualisasi konseptual mengenai proses psikologis yang mendorong kreasi karawitan Bali. Skema ini menunjukkan bahwa kreativitas berawal dari kapasitas internal individu, seperti fleksibilitas berpikir dan memori musikal, yang kemudian berkembang melalui pengolahan ide, asosiasi musikal, serta pemecahan masalah. Proses tersebut diperkaya oleh dinamika sosial dalam sekaa melalui kolaborasi dan umpan balik kolektif, dan pada akhirnya dibingkai oleh estetika tradisi yang menetapkan batas serta arah pengembangan garap. Hasil dari keseluruhan proses ini adalah inovasi musikal yang tidak hanya menampilkan kebaruan, tetapi juga menjaga kesinambungan identitas dan nilai karawitan Bali.



Gambar 6.3 Konseptual Faktor Psikologis Pendorong Kreasi Karawitan

Integrasi aspek psikologis menegaskan bahwa kreativitas dalam karawitan merupakan praktik reflektif dan kontekstual, di mana inovasi muncul dari dialog yang berkelanjutan antara kapasitas mental individu, dinamika sosial, dan nilai budaya, bukan dari kebebasan tanpa struktur. Pemahaman integratif ini menjadi landasan penting bagi pengembangan pembelajaran karawitan yang tidak hanya menekankan keterampilan teknis, tetapi juga kesadaran psikologis, estetika, dan kultural dalam proses penciptaan seni.

6.4 Simpulan Bab V - Kreativitas dalam Seni Karawitan

Bab ini menegaskan kreativitas dalam seni karawitan Bali merupakan proses psikologis yang kompleks, multidimensional, dan berlapis. Kreativitas tidak dipahami semata-mata sebagai kemampuan menghasilkan kebaruan musikal, melainkan sebagai proses pengembangan artistik yang berlangsung dalam keterikatan erat dengan struktur musikal, dinamika sosial, serta nilai estetika dan budaya tradisi. Perspektif psikologi kreativitas menunjukkan bahwa gagasan musikal lahir dari interaksi berkelanjutan antara kapasitas mental individu dan konteks sosial-kultural yang melingkupinya.

Kreativitas individual ditopang oleh faktor kognitif dan emosional. Fleksibilitas berpikir, memori musikal, pengenalan pola, serta kemampuan pemecahan masalah memungkinkan seniman mengolah dan mentransformasi struktur *gending* secara reflektif. Motivasi intrinsik dan regulasi emosi berperan mempertahankan keberlanjutan proses kreatif, mendorong keberanian bereksplorasi, serta menjaga keseimbangan antara aspirasi artistik dan keselarasan musikal ansambel. Aspek-aspek ini menegaskan bahwa kreativitas dalam karawitan tidak bersifat spontan atau acak, melainkan terstruktur dan berbasis pengalaman musikal yang terinternalisasi.

Kreativitas pada ranah sosial berkembang melalui dinamika kolaboratif dalam *sekaa*. Dialog musikal, umpan balik, koordinasi ritmis, dan negosiasi estetika membentuk ruang kreatif kolektif yang memungkinkan munculnya gagasan baru. Kreativitas dalam karawitan Bali dengan demikian bersifat intersubjektif, karena kualitas inovasi ditentukan oleh keselarasan interaksi antarpemain dan penerimaan kolektif terhadap gagasan yang dikembangkan. Proses ini menempatkan kreativitas sebagai fenomena komunal yang berakar pada etos kebersamaan dan kerja kolektif.

Kreativitas dalam ranah budaya beroperasi dalam kerangka *bounded creativity*, yaitu kreativitas yang bergerak di dalam batas estetika tradisi. Struktur *gending*, konsep rasa, karakter barungan, prinsip garap, serta nilai estetika dan spiritual berfungsi sebagai koridor eksplorasi yang

memberi arah, makna, dan legitimasi budaya bagi inovasi. Batasan ini tidak menghambat kreativitas, tetapi justru memastikan bahwa pembaruan musikal tetap berakar pada identitas karawitan Bali dan menjaga kesinambungan tradisi.

Integrasi antara faktor kognitif, emosional, sosial, dan budaya menunjukkan bahwa kreativitas dalam karawitan Bali merupakan proses reflektif yang menempatkan kebaruan dan kesinambungan dalam hubungan dialogis. Pemahaman integratif ini memberikan landasan konseptual yang kuat bagi pengembangan pembelajaran karawitan di pendidikan tinggi seni, yang menempatkan praktik musikal sebagai ruang reflektif untuk menumbuhkan kreativitas, kesadaran budaya, dan pengalaman estetik mahasiswa. Kreativitas tidak hanya diposisikan sebagai keterampilan teknis, tetapi sebagai kapasitas psikologis dan kultural yang perlu ditumbuhkan secara sadar melalui praktik musikal, refleksi estetik, dan kesadaran terhadap nilai tradisi. Dengan demikian, kreativitas berperan strategis dalam menjaga keberlanjutan karawitan Bali sekaligus membuka ruang bagi pengembangan ekspresi musikal yang relevan dengan dinamika zaman.

BAB VII

FOKUS DAN RELAKSASI DALAM PERTUNJUKAN KARAWITAN

7.1 Kecemasan Panggung: Sumber dan Gejalanya

Kecemasan panggung (*music performance anxiety*, MPA) merupakan respons emosional, kognitif, dan fisiologis yang muncul ketika individu menghadapi situasi pertunjukan. Kenny (2011) menjelaskan bahwa MPA mencakup kombinasi ketegangan tubuh, kekhawatiran terhadap penilaian publik, serta gangguan konsentrasi yang dapat mengurangi kualitas performa musik. Dalam konteks karawitan Bali, kecemasan panggung muncul dalam bentuk yang khas karena struktur musikal yang kompleks, pola ritme cepat, serta interaksi sosial yang kuat dalam *sekaa*.

Secara psikologis, MPA berkaitan erat dengan *fear of negative evaluation* atau kekhawatiran terhadap penilaian orang lain (Osborne & Kenny, 2008). Musisi karawitan sering menghadapi tekanan dari penonton, senior, pelatih, maupun anggota kelompok lain. Dalam tradisi Gong Kebyar, misalnya, seorang pemain *gangsra* dapat mengalami ketegangan ketika memasuki bagian *pengecet* yang menuntut ketepatan *kotekan* pada tempo tinggi. Hal yang sama terjadi pada pemain *kendang* yang memimpin perubahan dinamika; kesalahan kecil dapat memengaruhi bentuk keseluruhan garap sehingga menambah tekanan psikologis.

Secara kognitif, kecemasan mengganggu memori kerja dan atensi selektif. Papageorgi et al. (2007) menunjukkan bahwa tekanan performatif mengurangi kapasitas musisi untuk mengingat struktur musikal, pola ritme, dan isyarat ansambel. Dalam karawitan, gangguan ini tampak ketika pemain kesulitan mengikuti *angsel*, kehilangan fokus saat menunggu aba-aba *kendang*, atau tidak mampu menjaga kesinambungan pola pada *gangsra*, *reong*, dan instrumen lainnya.

Gejala fisiologis juga menjadi bagian penting dari kecemasan panggung. Gross (2014) menjelaskan bahwa MPA dapat memicu tremor, peningkatan detak jantung, dan ketegangan otot. Pada permainan karawitan, gejala ini tampak ketika pemain mengalami tangan bergetar saat memulai *pengawit*, napas tidak stabil ketika mendekati bagian transisi, atau ketegangan bahu yang mengganggu koordinasi pukulan. Kondisi ini dapat menurunkan stabilitas ritme dan mengacaukan sinkronisasi ansambel.

Budaya musikal Bali turut membentuk sumber kecemasan panggung. Sistem senioritas dalam *sekaa* dapat memunculkan rasa tertekan pada pemain muda yang khawatir terhadap koreksi atau penilaian dari senior. Kartawan dan Buckton (2022) menegaskan bahwa konteks sosial karawitan, termasuk posisi instrumen dan dinamika relasi kelompok, memiliki pengaruh langsung

terhadap rasa percaya diri musisi. Dalam kompetisi Balaganjur, tekanan semakin tinggi karena performa dinilai secara publik berdasarkan ketepatan ritme, kohesi kelompok, dan ekspresi musikal.

Contoh konkret dapat diamati dalam proses *ngangsel* pada Gong Kebyar. *Kendang* harus memberikan isyarat secara tepat, sementara *gangsa* dan *reong* harus merespons secara serempak. Pada situasi ini, kecemasan ringan dapat menghambat koordinasi motorik sehingga respons menjadi terlambat atau tidak seragam. Contoh lain terjadi pada permainan *ngotek* cepat; pemain *gangsa* yang mengalami kecemasan sering kehilangan pola pasangan karena distraksi internal dan gangguan ritmis.

Pemahaman mengenai sumber dan gejala kecemasan panggung sangat penting dalam pendidikan karawitan, karena membantu mahasiswa mengenali bagaimana tekanan psikologis memengaruhi kualitas permainan. Kecemasan tidak hanya membawa dampak emosional, tetapi juga memengaruhi memori musikal, fokus, kepekaan ritmis, dan integrasi sensorimotor yang menjadi dasar performa gamelan Bali. Kesadaran ini menjadi landasan untuk mengembangkan strategi pengelolaan diri pada tingkat teknis maupun mental.

Bagian ini menegaskan bahwa kecemasan panggung merupakan fenomena multidimensi yang memengaruhi aspek kognitif, emosional, motorik, dan sosial dalam karawitan. Pemahaman yang komprehensif terhadap sumber tekanan dan gejalanya penting untuk mempersiapkan musisi mencapai performa yang stabil dan ekspresif. Subbab berikutnya menguraikan teknik relaksasi dan pendekatan *mindfulness* yang dapat digunakan untuk mengelola kecemasan panggung secara efektif dalam praktik karawitan.

7.2 Teknik Relaksasi dan Regulasi Emosi dalam Performa Karawitan

Pengelolaan kecemasan panggung merupakan aspek penting dalam pendidikan seni pertunjukan karena kondisi psikologis musisi berpengaruh langsung terhadap kualitas performa musikal. Dalam situasi pertunjukan, tekanan evaluatif, tuntutan presisi teknis, serta intensitas interaksi ansambel dapat memicu ketegangan emosional dan aktivasi fisiologis yang berlebihan. Oleh karena itu, regulasi emosi dan teknik relaksasi berperan sebagai strategi psikologis yang membantu pemain menjaga stabilitas perhatian, koordinasi motorik, serta ketepatan ritme dalam kondisi performatif yang menuntut konsentrasi tinggi.

Pengelolaan emosi dan relaksasi menjadi semakin relevan dalam karawitan Bali mengingat kompleksitas struktur musikal, tempo cepat, serta sifat kolektif ansambel yang menuntut kepekaan

dan kekompakan antarpemain. Subbab ini membahas regulasi emosi sebagai fondasi psikologis dalam menghadapi tekanan performa, teknik relaksasi sebagai sarana menurunkan aktivasi fisiologis, serta penerapan strategi tersebut dalam praktik latihan dan pendidikan karawitan. Melalui pembahasan ini, relaksasi dan regulasi emosi diposisikan bukan sebagai pelengkap, melainkan sebagai bagian integral dari kompetensi performa musisi karawitan.

7.2.1 Regulasi Emosi dalam Konteks Musik

Regulasi emosi mengacu pada kemampuan individu untuk mengelola, mengarahkan, dan menyesuaikan respons emosional agar tetap adaptif ketika menghadapi tuntutan situasi performative (Elvinawanty et al., 2025). Dalam kerangka psikologi emosi, Gross (2014) menjelaskan bahwa regulasi emosi melibatkan serangkaian proses yang berlangsung sebelum, selama, dan setelah pengalaman emosional, termasuk antisipasi terhadap situasi, penilaian ulang kognitif terhadap stimulus, serta pengendalian respons fisiologis dan perilaku. Dalam konteks musik, regulasi emosi menjadi keterampilan esensial karena performa musikal menempatkan musisi pada kondisi evaluatif, tekanan waktu, serta tuntutan presisi yang tinggi.

Regulasi emosi dalam permainan gamelan berfungsi tidak hanya meredam kecemasan, tetapi juga menjaga kesinambungan perhatian dan kepekaan musikal. Proses ini tampak ketika pemain mengelola ketegangan sebelum memulai *gending*, menstabilkan fokus di tengah pola kotekan cepat, atau mempertahankan ketenangan saat menunggu isyarat *kendang* yang menentukan arah transisi musikal. Tanpa regulasi emosi yang memadai, tekanan performatif berpotensi mengalihkan perhatian pada pikiran evaluatif, seperti kekhawatiran akan kesalahan atau penilaian penonton, sehingga mengganggu konsentrasi dan koordinasi motorik.

Penelitian dalam psikologi musik menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi berkorelasi kuat dengan stabilitas performa dan rendahnya tingkat kecemasan panggung. Diaz (2011) menemukan bahwa musisi yang terbiasa menggunakan strategi *emotion-focused coping* mampu mempertahankan ketepatan ritme, konsistensi teknik, dan kualitas ekspresi meskipun berada dalam situasi tekanan tinggi. Strategi ini memungkinkan musisi mengelola reaksi emosional tanpa harus menghindari situasi performa itu sendiri, sehingga energi emosional dapat dialihkan untuk mendukung keterlibatan musikal.

Sementara itu, dalam konteks karawitan Bali, regulasi emosi memiliki dimensi tambahan yang berkaitan dengan sifat kolektif ansambel dan nilai sosial sekaa. Pemain tidak hanya bertanggung jawab atas kualitas permainannya sendiri, tetapi juga terhadap keseimbangan dan

kohesi kelompok. Kemampuan mengelola emosi membantu pemain tetap responsif terhadap dinamika ansambel, mengikuti transisi bagian dengan tepat, serta menjaga konsistensi pukulan dalam struktur musikal yang kompleks. Regulasi emosi juga berperan penting dalam mencegah reaksi berlebihan terhadap kesalahan kecil, baik kesalahan pribadi maupun anggota lain, yang dapat memicu gangguan ritme dan ketegangan sosial dalam kelompok.

Dengan demikian, regulasi emosi dalam musik tidak dapat dipahami semata-mata sebagai upaya menekan emosi negatif, melainkan sebagai proses aktif untuk menjaga keseimbangan psikologis yang mendukung performa musikal. Dalam pendidikan karawitan, penguatan kemampuan regulasi emosi menjadi fondasi penting bagi pengembangan musisi yang tidak hanya terampil secara teknis, tetapi juga matang secara mental, mampu tampil stabil di bawah tekanan, dan tetap terhubung secara emosional dengan praktik musikal kolektif.

7.2.2 Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Aktivasi Fisiologis

Aktivasi fisiologis seperti peningkatan detak jantung, ketegangan otot, dan pola napas yang pendek merupakan respons umum tubuh terhadap kecemasan panggung. Kondisi ini, apabila tidak dikelola dengan baik, dapat mengganggu konsentrasi, koordinasi motorik, serta sensitivitas musikal pemain karawitan. Oleh karena itu, teknik relaksasi berperan penting dalam menurunkan tingkat aktivasi fisiologis agar kondisi tubuh dan mental kembali berada pada tingkat optimal untuk mendukung performa musikal yang stabil dan terkontrol.

Salah satu teknik relaksasi yang efektif adalah pernapasan diafragma. Pernapasan yang dilakukan secara lambat, dalam, dan teratur membantu menekan aktivitas sistem saraf simpatik serta mengaktifkan respons relaksasi tubuh. Lehrer et al. (2000) menunjukkan bahwa latihan pernapasan diafragma selama beberapa menit mampu menurunkan ketegangan fisiologis dan meningkatkan kejernihan mental. Dalam konteks karawitan Bali, teknik ini relevan diterapkan sebelum pertunjukan atau menjelang bagian garap yang menuntut intensitas tinggi, seperti pengecet atau ngotek, ketika pemain memerlukan fokus, presisi, dan koordinasi ansambel yang optimal. Melalui pengaturan napas yang sadar, pemain dapat menjaga kestabilan emosi sekaligus meningkatkan kesiapan fisik sebelum memasuki bagian musikal yang menantang.

Selain pengelolaan napas, relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) juga berkontribusi signifikan dalam menurunkan ketegangan tubuh. Teknik yang dikembangkan oleh Jacobson ini bekerja melalui proses mengencangkan dan melepaskan kelompok otot secara sistematis sehingga meningkatkan kesadaran terhadap kondisi fisik serta kontrol terhadap

ketegangan otot (Conrad & Roth, 2007). Dalam permainan gamelan, ketegangan sering terakumulasi pada pergelangan tangan, lengan, bahu, dan punggung, terutama pada pemain *kendang*, *gangsa*, dan *reong* yang menghadapi tuntutan teknis dan tekanan performa tinggi. Penerapan relaksasi otot progresif membantu pemain mempertahankan kelenturan gerak, mengurangi kelelahan otot, serta mencegah gangguan koordinasi yang dapat memengaruhi kualitas permainan secara keseluruhan.

Pendekatan relaksasi juga dapat diperkuat melalui praktik *mindfulness* atau kesadaran penuh. *Mindfulness* berfokus pada peningkatan kesadaran terhadap napas, tubuh, dan pengalaman saat ini tanpa reaksi berlebihan terhadap pikiran negatif atau kecemasan yang muncul. Kabat-Zinn (2003) menjelaskan bahwa praktik *mindfulness* mampu memperkuat fokus perhatian, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan stabilitas emosi. Dalam karawitan Bali, *mindfulness* mendukung kemampuan pemain untuk menjaga kesadaran ritmis, membaca gestur *kendang* secara lebih jernih, serta mempertahankan keterhubungan dengan dinamika ansambel. Kesadaran yang terpusat ini membantu mencegah distraksi internal yang berpotensi mengganggu sinkronisasi permainan dan rasa musikal kolektif. Isyarat tangan pemain *kendang* pada gambar berikut berfungsi sebagai penanda struktural *gending* yang menuntut fokus, kejernihan persepsi, dan stabilitas emosi kolektif.



Gambar 7.1 Isyarat tangan pemain *kendang* sebagai bentuk perhatian terpusat
(Sumber: Dokumentasi ISI Bali, 2025)

Secara keseluruhan, teknik relaksasi berfungsi sebagai strategi psikologis yang mendukung kesiapan performa karawitan dengan menyeimbangkan kondisi fisiologis dan mental pemain. Melalui pengelolaan napas, pelepasan ketegangan otot, dan peningkatan kesadaran tubuh, pemain

karawitan tidak hanya mampu menurunkan kecemasan panggung, tetapi juga menjaga kualitas ekspresi musikal dan kohesi ansambel. Integrasi teknik-teknik ini dalam proses latihan dan pembelajaran memberikan landasan penting bagi pengembangan performa yang stabil, sadar, dan berkelanjutan dalam praktik karawitan Bali.

7.2.3 Penerapan Strategi Relaksasi dalam Praktik Karawitan

Strategi relaksasi dalam karawitan tidak hanya diterapkan menjelang pertunjukan, tetapi juga dapat diintegrasikan secara sistematis ke dalam proses latihan sehari-hari. Penerapan berkelanjutan ini berfungsi memperkuat ketahanan mental, menstabilkan kondisi fisiologis tubuh, serta membiasakan pemain menghadapi tuntutan musikal yang kompleks dengan kesiapan psikologis yang lebih matang. Dengan demikian, relaksasi menjadi bagian dari proses pembelajaran, bukan sekadar respons sesaat terhadap kecemasan panggung.

Sekaa sebagai ruang latihan kolektif umumnya mengawali latihan dengan pengaturan napas, peregangan ringan, atau bentuk *grounding* sederhana seperti hentakan kaki yang stabil. Aktivitas pra-ansambel ini membantu menurunkan ketegangan awal, menyelaraskan kesiapan tubuh antaranggota kelompok, serta menyiapkan sistem motorik untuk menghadapi pola ritme cepat dan perubahan dinamika yang intens. Di lingkungan pendidikan formal, seperti kampus seni, pendekatan ini relatif mudah diintegrasikan ke dalam rutinitas latihan harian tanpa mengganggu alokasi waktu pembelajaran teknis.

Relaksasi juga berperan penting dalam pengelolaan emosi ketika pemain menghadapi bagian-bagian musikal yang menuntut presisi tinggi. Pola *kotekan* cepat dalam permainan Gong Kebyar, misalnya, sering menjadi sumber ketegangan karena menuntut sinkronisasi yang sangat ketat. Pemain yang mampu menjaga pernapasan teratur dan kesadaran tubuh cenderung mempertahankan ketepatan pola serta tetap responsif terhadap aba-aba *kendang*. Fenomena serupa tampak pada permainan *reong* bagian *norot*, di mana relaksasi pergelangan tangan menjadi faktor kunci dalam menjaga kontinuitas motif dan stabilitas tempo.

Situasi pertunjukan meningkatkan tantangan psikologis akibat hadirnya gangguan eksternal, seperti sorot lampu, kehadiran penonton, dan suasana panggung yang berbeda dari ruang latihan. Praktik *mindfulness* membantu pemain mempertahankan fokus pada tugas musikal yang sedang dijalani, mengurangi distraksi internal maupun eksternal, serta menjaga sinkronisasi kelompok. Stabilitas perhatian ini menjadi sangat krusial pada bagian transisi *gending* yang menuntut respons serempak dan kepekaan kolektif terhadap perubahan dinamika.

Relaksasi dan regulasi emosi diposisikan sebagai kompetensi performa yang setara dengan penguasaan teknik permainan dalam perspektif pedagogis. Pengajar karawitan dapat mengintegrasikan modul relaksasi ke dalam kurikulum melalui latihan pernapasan terstruktur, latihan kesadaran tubuh, maupun kegiatan refleksi individu setelah sesi latihan atau pertunjukan. Pendekatan ini membantu mahasiswa memahami bahwa kualitas performa tidak hanya ditentukan oleh keterampilan teknis, tetapi juga oleh kemampuan mengelola kondisi mental dan emosional secara efektif.

Penelitian Gómez et al. (2019) menegaskan bahwa integrasi strategi relaksasi dalam pendidikan seni berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri, penguatan memori motorik, serta kemudahan memasuki pengalaman *flow* dalam musik. Dalam praktik karawitan, manfaat tersebut tampak ketika pemain mampu memainkan *gending* secara ritmis dan stabil tanpa terganggu oleh kecemasan atau ketegangan berlebih. Oleh karena itu, penguasaan teknik relaksasi dan regulasi emosi merupakan fondasi penting dalam menjaga kualitas performa karawitan yang konsisten, ekspresif, dan berkelanjutan. Subbab selanjutnya membahas bagaimana regulasi emosi dan relaksasi tubuh diintegrasikan secara lebih luas dalam kerangka manajemen performa pertunjukan karawitan.

Berdasarkan uraian mengenai regulasi emosi dan teknik relaksasi dalam konteks performa karawitan, diperlukan perumusan yang bersifat sintesis untuk memperjelas keterkaitan antara aspek psikologis, strategi pengelolaan emosi, serta implikasinya terhadap praktik musikal. Oleh karena itu, Tabel 7.1 menyajikan rekapitulasi regulasi emosi dan teknik relaksasi beserta penerapannya dalam performa karawitan Bali sebagai landasan psikologis yang mendukung stabilitas, ketepatan, dan kohesi ansambel.

Tabel 7.1 Rekapitulasi Regulasi Emosi dan Teknik Relaksasi dalam Performa Karawitan

Aspek Psikologis	Strategi Regulasi / Teknik Relaksasi	Tujuan Psikologis	Penerapan dalam Praktik Karawitan Bali	Dampak terhadap Performa Musikal
Regulasi emosi	Antisipasi situasi performatif dan penilaian ulang kognitif	Menjaga kestabilan emosi dan mengurangi	Pengelolaan kesiapan mental sebelum memulai	Konsistensi fokus, ketepatan respons musikal,

		kecemasan panggung	gending dan saat menghadapi tekanan evaluatif dalam pertunjukan	dan stabilitas performa
Regulasi emosi dalam ansambel	Pengendalian respons emosional selama interaksi kelompok	Menjaga kohesi sosial dan musikal dalam <i>sekaa</i>	Penyesuaian emosi saat terjadi kesalahan kecil antarpemain atau perubahan dinamika ansambel	Terjaganya sinkronisasi, keseimbangan ritme, dan keharmonisan permainan
Aktivasi fisiologis	Pernapasan diafragma	Menurunkan ketegangan fisiologis dan meningkatkan kejernihan mental	Diterapkan sebelum latihan, menjelang pertunjukan, atau sebelum bagian musikal berintensitas tinggi seperti <i>pengecet</i> dan <i>ngotek</i>	Peningkatan kontrol motorik, ketepatan ritme, dan kesiapan fisik
Ketegangan otot	Relaksasi otot progresif	Mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan kesadaran tubuh	Pelepasan ketegangan pada pergelangan tangan, lengan, bahu, dan punggung pemain <i>kendang</i> ,	Kelenturan gerak, pengurangan kelelahan, dan stabilitas teknik permainan

			<i>gangs</i> , dan <i>reong</i>	
Perhatian dan kesadaran	<i>Mindfulness</i> (kesadaran penuh)	Menjaga fokus perhatian dan kestabilan emosi selama performa	Pemusatan perhatian pada pola ritme, gestur <i>kendang</i> , dan dinamika ansambel saat latihan dan pertunjukan	Peningkatan sinkronisasi, kepekaan musikal, dan kualitas ekspresi kolektif
Integrasi pedagogis	Penerapan regulasi emosi dan relaksasi dalam latihan rutin	Membentuk ketahanan mental dan kesiapan performa berkelanjutan	Integrasi latihan pernapasan, relaksasi, dan refleksi dalam kurikulum pendidikan karawitan	Performa yang stabil, percaya diri, dan konsisten dalam jangka panjang

7.3 Manajemen Performa dalam Pertunjukan Karawitan

Manajemen performa dalam konteks karawitan mencakup serangkaian strategi kognitif, emosional, fisiologis, dan sosial yang digunakan musisi untuk mempertahankan kualitas permainan di bawah tekanan pertunjukan. Penelitian dalam psikologi musik menunjukkan bahwa performa yang stabil bukan hanya bergantung pada keterampilan teknis, tetapi juga pada kemampuan mengelola perhatian, emosi, dan koordinasi antaranggota ansambel (Parncutt & McPherson, 2002; Thompson, 2015). Dalam karawitan Bali, kebutuhan ini menjadi semakin kuat karena permainan gamelan menuntut ketepatan ritme, kekompakan kotekan, respons cepat terhadap angsel, serta kepekaan terhadap dinamika kolektif sekaa.

Tan et al. (2020) menunjukkan bahwa konsep *ngeli* dalam ansambel gamelan tidak hanya berkaitan dengan “mengalir bersama” secara musikal, tetapi juga menggambarkan pengalaman *flow* kolektif, yakni kondisi ketika perhatian terfokus penuh, rasa cemas berkurang, dan koordinasi musikal berlangsung secara spontan. Temuan tersebut sejalan dengan konsep *flow* yang

dikemukakan Csikszentmihalyi (1990), bahwa pengalaman optimal terjadi ketika tantangan musik sepadan dengan keterampilan pemain, dan perhatian terpusat pada tugas saat ini. Dalam praktik karawitan, manajemen performa diperlukan agar musisi mampu memasuki kondisi tersebut tanpa terhambat oleh kecemasan panggung dan gangguan internal.

7.3.1 Regulasi Kognitif dan Beban Atensi

Regulasi kognitif merujuk pada kemampuan musisi dalam mengelola fokus perhatian, memori kerja, serta penilaian internal selama proses performa (Syafii & Zahrah, 2025). Dalam situasi pertunjukan, beban kognitif yang tinggi berpotensi mengganggu pemrosesan pola ritme yang kompleks, pemahaman struktur gending, dan pembacaan isyarat visual dari pemimpin ansambel (Eysenck & Keane, 2015). Papageorgi et al. (2007) menjelaskan bahwa kecemasan panggung cenderung mempersempit fokus perhatian pada pikiran evaluatif dan negatif, sehingga mengurangi kapasitas memori kerja yang dibutuhkan untuk mempertahankan kesinambungan struktur musikal. Dalam praktik karawitan, gangguan regulasi kognitif tampak ketika pemain mengalami kesulitan mengingat urutan bagian *gending*, terlambat merespons *angsel kendang*, kehilangan pasangan pola dalam *kotekan*, atau menunjukkan keraguan berulang menjelang bagian-bagian yang dianggap rawan kesalahan.

Stabilitas performa dalam karawitan dicapai melalui pengembangan berbagai strategi regulasi kognitif yang terintegrasi dalam latihan dan pertunjukan. Salah satu strategi utama adalah pengalihan kembali fokus perhatian (*re-focusing atensi*) dari pikiran evaluatif, seperti kekhawatiran akan kesalahan atau penilaian penonton, menuju aspek konkret permainan, seperti pola ritme, dinamika pukulan, dan gestur *kendang* sebagai penanda struktural. Strategi ini sejalan dengan konsep *attentional deployment* dalam kerangka regulasi emosi yang dikemukakan Gross (2014). Selain itu, pemain juga memanfaatkan strategi *chunking* dengan memecah pola *kotekan gangsa* atau motif *reong* menjadi unit-unit musikal yang lebih kecil dan bermakna, sehingga lebih mudah disimpan dan diproses dalam memori kerja, terutama pada tempo cepat (Rubin, 1995; Snyder, 2000).

Regulasi kognitif juga dibangun secara berkelanjutan melalui praktik *self-regulated learning* dalam latihan. Zimmerman (2002) menekankan bahwa pembelajaran yang efektif melibatkan perencanaan tujuan, pemantauan proses, dan refleksi diri secara sistematis. Dalam konteks latihan karawitan, pemain menetapkan target performatif yang spesifik, misalnya menjaga stabilitas tempo pada bagian *pengecet*, memantau kesalahan yang berulang, serta melakukan

evaluasi mandiri setelah latihan. Melalui kebiasaan belajar yang reflektif dan terstruktur tersebut, regulasi kognitif tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme penyesuaian saat pertunjukan berlangsung, tetapi juga menjadi fondasi jangka panjang dalam membangun kesiapan mental dan ketahanan atensi musisi karawitan.

7.3.2 Regulasi Fisiologis dan Stabilitas Motorik

Kualitas performa karawitan sangat dipengaruhi oleh kondisi fisiologis tubuh. Seperti telah dijelaskan pada Subbab 7.2, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, dan pola napas dangkal dapat memperburuk presisi motorik (Conrad & Roth, 2007; Lehrer et al., 2000). Penelitian tentang performa musik dan sinkronisasi tubuh menunjukkan bahwa koordinasi motorik yang stabil menjadi kunci tercapainya permainan ansambel yang rapi (Penhune & Steele, 2012; Clayton et al., 2020).

Pemain *gangsa* pada karawitan Bali membutuhkan stabilitas pergelangan serta konsistensi pukulan dalam pola *ngotek* dan *ngoncang*. Sementara itu, pemain *kendang* memerlukan koordinasi kompleks antara tangan, terutama saat mengatur aksen dan transisi. Di sisi lain, pemain *reong* bergantung pada kecepatan respons dan ketepatan posisi pukulan pada *pencon* yang berbeda.

Gibbs et al. (2023) menemukan bahwa dalam gamelan Jawa, sinkroni fisiologis dan keadaan *shared flow* muncul ketika pemain terlibat dalam permainan improvisasi yang intens. Hal ini mengindikasikan bahwa regulasi fisiologis tidak hanya penting bagi stabilitas individu, tetapi juga mendukung keterhubungan tubuh antaranggota ansambel. Latihan pernapasan diafragma, relaksasi otot progresif, dan *mindfulness* yang diintegrasikan secara rutin ke dalam latihan gamelan dapat membantu menurunkan ketegangan otot, menjaga ketepatan pukulan, serta meningkatkan kesiapan tubuh memasuki tempo tinggi (Kabat-Zinn, 2003; Gómez et al., 2019).

7.3.3 Dimensi Sosial, *Entrainment*, dan Kekompakan Ansambel

Karawitan sebagai praktik kolektif tidak dapat dipisahkan dari dimensi sosial dan budaya. Konsep *entrainment* atau keterikatan ritmis antarindividu menjelaskan bagaimana pemain menyesuaikan gerakan tubuh, tempo, dan dinamika satu sama lain sehingga terbentuk permainan yang serempak (Clayton et al., 2020; Volpe et al., 2016). Dalam ansambel gamelan, *entrainment* tampak ketika seluruh kelompok bergerak bersama mengikuti pola *kendang*, perubahan tempo, dan dinamika *gending*.

Penelitian tentang emosi kolektif dan keterlibatan musik menjelaskan bahwa pengalaman emosional dalam ansambel sering kali bersifat menular (*emotional contagion*), sehingga kegugupan satu pemain dapat memengaruhi suasana kelompok (Hatfield et al., 1994; von Scheve & Salmela, 2014). Sebaliknya, rasa percaya diri bersama dan dukungan sosial dapat menurunkan beban psikologis individu.

Kartawan dan Buckton (2022) menunjukkan bahwa tata letak instrumen dan strategi pengajaran dalam ansambel gamelan Bali berpengaruh terhadap komunikasi visual, kejelasan kepemimpinan musikal, dan kenyamanan pemain. Pengaturan posisi yang memungkinkan pemain saling melihat dan mengikuti pemimpin ritmis membantu memperkuat manajemen performa kolektif.

Dengan demikian, manajemen performa bukan semata urusan individu, tetapi juga menyangkut kualitas komunikasi nonverbal antar pemain, kejelasan struktur peran (misalnya dominasi *kendang* sebagai konduktor atau pemimpin yang memegang kendali utama dalam memainkan lagu), suasana psikologis *sekaa* yang mendukung, tidak sekadar menghakimi.

7.3.4 Implementasi Manajemen Performa dalam Pendidikan Karawitan

Pendekatan pedagogis karawitan perlu memasukkan manajemen performa secara eksplisit ke dalam proses pembelajaran, bukan memperlakukannya sebagai hasil sampingan dari pengalaman tampil. Integrasi ini penting karena kesiapan performatif mahasiswa tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik musikal, tetapi juga oleh kemampuan mengelola kondisi kognitif, fisiologis, dan emosional dalam situasi tekanan pertunjukan. Oleh karena itu, pendidikan karawitan perlu memberikan ruang pedagogis yang sistematis untuk melatih aspek-aspek tersebut secara berkelanjutan.

Salah satu bentuk implementasi yang efektif adalah penerapan sesi pra-latihan yang terstruktur sebelum memainkan *gending*. Pada tahap ini, pengajar dapat mengarahkan latihan pernapasan singkat, peregangan ringan, serta pengaturan fokus perhatian guna menyiapkan kondisi tubuh dan mental mahasiswa. Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi Parncutt dan McPherson (2002) yang menekankan pentingnya persiapan mental dan fisik sebagai bagian integral dari performa musik. Melalui rutinitas pra-latihan yang konsisten, mahasiswa dibiasakan memasuki proses bermain dengan kesiapan psikologis yang lebih stabil.

Simulasi pertunjukan dalam latihan berperan dalam mengasah kemampuan manajemen performa. Mahasiswa dilatih memainkan *gending* dalam situasi yang menyerupai kondisi

panggung sesungguhnya, misalnya dengan kehadiran penonton simulatif, pencahayaan yang berbeda, atau perekaman video. Simulasi ini berfungsi untuk membiasakan mahasiswa menghadapi tekanan performa serta menguji efektivitas strategi regulasi emosi dan atensi yang telah dipelajari dalam konteks latihan. Dengan demikian, pengalaman tampil tidak hanya menjadi momen evaluatif, tetapi juga sarana pembelajaran yang terarah.

Aspek reflektif juga memegang peran penting dalam implementasi manajemen performa. Setelah pertunjukan atau ujian praktik, mahasiswa dapat diarahkan untuk menulis refleksi performa yang mencakup aspek teknis dan psikologis, seperti bagian permainan yang memicu ketegangan, momen ketika fokus mulai terganggu, serta strategi yang terbukti membantu menjaga stabilitas permainan. Praktik refleksi ini memperkuat pembelajaran regulasi diri sebagaimana dikemukakan Zimmerman (2002), sekaligus membantu mahasiswa mengembangkan kesadaran metakognitif terhadap proses performatif yang mereka jalani.

Lebih lanjut, diskusi kelompok mengenai pengalaman kecemasan dan kondisi optimal dalam bermain juga dapat diintegrasikan ke dalam pembelajaran. Dengan mengaitkan pengalaman nyata mahasiswa dengan temuan penelitian tentang *flow* dalam ansambel gamelan (Tan et al., 2020; Gibbs et al., 2023), mahasiswa memperoleh pemahaman bahwa kondisi performa yang optimal bukan semata-mata hasil bakat atau keberuntungan, melainkan dapat dijelaskan, dilatih, dan dikelola secara sadar. Diskusi semacam ini turut membangun iklim pembelajaran yang suportif dan reflektif dalam lingkungan sekaa akademik.

Secara keseluruhan, implementasi manajemen performa dalam pendidikan karawitan menegaskan bahwa performa musikal merupakan praktik multidimensi yang mencakup regulasi kognitif, fisiologis, dan sosial. Dengan mengintegrasikan temuan riset psikologi musik, teori *flow*, dan kajian tentang ansambel gamelan ke dalam strategi pedagogis, pendidik karawitan dapat membantu mahasiswa membangun performa yang lebih stabil, reflektif, dan adaptif. Pendekatan ini menjembatani kebutuhan teknis permainan dengan kesejahteraan psikologis musisi dalam jangka panjang, sekaligus memperkuat kualitas pendidikan karawitan secara holistik.

Manajemen performa dalam pertunjukan karawitan melibatkan interaksi antara regulasi kognitif, fisiologis, dan sosial yang bekerja secara simultan dalam konteks ansambel. Untuk memperjelas hubungan antar dimensi tersebut serta implikasinya terhadap praktik dan pendidikan karawitan, Tabel 7.2 menyajikan rekapitulasi aspek-aspek utama manajemen performa dalam pertunjukan karawitan Bali.

Tabel 7.2 Rekapitulasi Manajemen Performa dalam Pertunjukan Karawitan Bali

Dimensi Manajemen Performa	Fokus Utama	Strategi yang Digunakan	Contoh dalam Praktik Karawitan Bali	Dampak terhadap Kualitas Performa
Regulasi kognitif	Pengelolaan perhatian dan memori kerja	Pengalihan fokus atensi dari pikiran evaluatif ke tugas musikal; <i>chunking</i> pola ritme	Pemain gangsa memusatkan perhatian pada pola <i>kotekan</i> dan gestur <i>kendang</i> ; pemain <i>reong</i> memecah motif menjadi unit ritmis kecil	Stabilitas struktur <i>gending</i> , ketepatan respons <i>angsel</i> , dan kontinuitas permainan
Regulasi kognitif dalam latihan	Pembentukan kesiapan mental jangka panjang	<i>Self-regulated learning</i> melalui perencanaan, pemantauan, dan refleksi performa	Penetapan target latihan, evaluasi kesalahan berulang, dan refleksi pascalatihan	Peningkatan ketahanan atensi dan kesiapan performatif
Regulasi fisiologis	Stabilitas kondisi tubuh dan motorik	Pernapasan diafragma, relaksasi otot progresif, dan <i>mindfulness</i>	Pengendalian napas sebelum bagian <i>pengecet</i> ; pelepasan ketegangan pergelangan tangan pada permainan <i>ngotek</i> dan <i>norot</i>	Presisi pukulan, kelenturan gerak, dan konsistensi tempo

Koordinasi motorik ansambel	Sinkronisasi gerak dan respons tubuh	Pengelolaan ketegangan otot dan kesadaran ritmis bersama	Sinkronisasi tangan dan tubuh mengikuti <i>kendang</i> sebagai pemimpin ritmis	Permainan ansambel yang rapi dan responsif
Dimensi sosial dan emosional	Kohesi kelompok dan stabilitas emosi kolektif	Dukungan sosial, pengelolaan emosi bersama, dan komunikasi nonverbal	Penyesuaian tempo dan dinamika secara serempak; respons adaptif terhadap kesalahan kecil anggota lain	Kekompakan ansambel dan pengurangan gangguan emosional
<i>Entrainment</i> dan <i>flow</i> kolektif	Keterikatan ritmis dan pengalaman optimal	Penyesuaian tempo, dinamika, dan perhatian bersama	Pengalaman <i>ngeli</i> ketika seluruh <i>sekaa</i> bermain selaras tanpa ketegangan berlebih	Munculnya <i>flow</i> kolektif dan peningkatan kualitas musikal
Implementasi pedagogis	Integrasi manajemen performa dalam pembelajaran	Sesi pra-latihan, simulasi pertunjukan, dan refleksi performa	Latihan dengan kondisi panggung simulatif dan diskusi reflektif pascapertunjukan	Performa mahasiswa yang lebih stabil, reflektif, dan adaptif

7.4 Simpulan Bab VII - Fokus dan Relaksasi dalam Pertunjukan Karawitan

Bab ini menegaskan bahwa fokus, regulasi emosi, dan teknik relaksasi merupakan komponen penting dalam menjaga kualitas performa karawitan di bawah tekanan pertunjukan. Kecemasan panggung dipahami sebagai fenomena multidimensi yang memengaruhi aspek kognitif, fisiologis, emosional, dan sosial musisi, serta berdampak langsung pada stabilitas ritme,

koordinasi motorik, dan kekompakan ansambel karawitan Bali yang bersifat kolektif dan berstruktur kompleks.

Pembahasan menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya bersumber dari faktor individual, tetapi juga dipengaruhi oleh dinamika sosial *sekaa* dan situasi performatif. Oleh karena itu, regulasi emosi, pengelolaan atensi, dan relaksasi tubuh berperan sebagai fondasi psikologis dalam membangun kesiapan performa yang stabil. Teknik seperti pernapasan diafragma, relaksasi otot progresif, dan mindfulness mendukung kejernihan perhatian, kontrol motorik, serta kohesi ansambel.

Manajemen performa dibahas dalam bab ini sebagai kerangka integratif yang meliputi regulasi kognitif, fisiologis, dan sosial. Integrasi manajemen performa ke dalam pendidikan karawitan melalui latihan terstruktur, simulasi pertunjukan, refleksi, dan diskusi pengalaman performatif membekali mahasiswa dengan kemampuan mengelola tekanan secara reflektif. Dengan demikian, Bab VII menegaskan bahwa kualitas pertunjukan karawitan dibangun melalui keterpaduan keterampilan teknis, kesiapan mental, dan relasi musikal kolektif yang berkelanjutan.

BAB VIII

KARAWITAN DAN KESEHATAN MENTAL

8.1 Musik Tradisional sebagai Media Terapi

Musik tradisional telah lama digunakan sebagai sarana penyembuhan emosional, spiritual, dan fisiologis dalam berbagai kebudayaan di dunia (Oba et al., 2025). Dalam konteks Indonesia, praktik musikal seperti gamelan Bali tidak hanya berfungsi sebagai wahana estetis, tetapi juga sebagai medium yang mendukung ketenangan batin, keseimbangan emosional, dan kesehatan mental masyarakat. Peran terapeutik musik tradisional sejalan dengan temuan dalam psikologi musik dan neurosains yang menunjukkan bahwa musik mampu memengaruhi regulasi emosi, respons fisiologis, serta koneksi sosial (Juslin, 2013; Loui & Wang, 2025).

Musik dalam perspektif psikologi berfungsi sebagai *affective regulator*, yaitu alat yang membantu individu mengelola stres, menurunkan ketegangan, dan menciptakan rasa aman. Trehub et al. (2015) menegaskan bahwa praktik musik dalam masyarakat tradisional sering kali berakar pada fungsi sosial-ritual yang melibatkan penyembuhan kolektif dan pemulihan emosional. Hal ini sangat relevan dengan karawitan Bali, yang hadir dalam upacara keagamaan, ritual penyucian, dan kegiatan komunitas yang memperkuat hubungan antarsesama. Oleh karena itu, kajian ini selanjutnya menguraikan secara lebih rinci efek terapeutik dari musik Selonding dan gamelan Bali sebagai contoh konkret penerapan musik tradisional dalam konteks kesehatan mental.

8.1.1 Efek Terapeutik Musik Selonding dan Gamelan Bali

Penelitian mutakhir semakin menegaskan bahwa musik tradisional Bali memiliki efek terapeutik yang terukur dan relevan dalam konteks kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Studi empiris Dewi et al. (2024) menunjukkan bahwa terapi musik Selonding berkontribusi signifikan terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Temuan ini memperlihatkan bahwa karakteristik musikal Selonding, seperti tempo yang relatif lambat, resonansi nada yang dalam, serta struktur musikal yang repetitif dan stabil, berperan langsung dalam menciptakan kondisi fisiologis yang lebih tenang. Dengan demikian, musik Selonding tidak hanya berfungsi sebagai ekspresi estetis, tetapi juga sebagai medium regulasi fisiologis yang mendukung kesehatan emosional.

Efek terapeutik tersebut sejalan dengan teori *neural reward*, yang menjelaskan bahwa paparan musik dengan pola yang terstruktur dan dapat diprediksi memengaruhi sistem saraf pusat

melalui penurunan aktivitas sistem saraf simpatik serta peningkatan respons kenyamanan (Zatorre & Salimpoor, 2013). Dalam konteks ini, musik tradisional Bali yang bersifat repetitif dan harmonis mendorong terjadinya aktivasi parasimpatik, yang berfungsi menurunkan ketegangan, memperlambat denyut jantung, serta menstabilkan respons emosional. Proses ini memperlihatkan bahwa musik gamelan tidak bekerja secara abstrak, melainkan melalui mekanisme neurofisiologis yang dapat dijelaskan secara ilmiah.

Selain dampak fisiologis, musik gamelan Bali juga berperan dalam membentuk pengalaman psikologis yang mendalam dan terfokus. Varian gamelan yang berkarakter lembut, seperti Selonding, Gender Wayang, dan Geguntangan, sering menghadirkan kualitas sonoritas yang mendorong pendengar maupun pemain memasuki keadaan batin yang lebih hening dan reflektif. Becker (2004) menyebut kondisi ini sebagai *deep listening*, yaitu pengalaman mendengarkan yang intens dan sadar, di mana perhatian terpusat pada detail musikal secara menyeluruh. Keadaan ini berkontribusi terhadap penurunan kecemasan, peningkatan kesadaran emosional, serta terbentuknya hubungan yang lebih intim antara individu dan pengalaman musikal.

Pemahaman tentang efek terapeutik musik Selonding dan gamelan Bali membawa implikasi pedagogis yang signifikan dalam kerangka pendidikan seni dan psikologi musik. Integrasi musik tradisional Bali dalam lingkungan pendidikan tidak hanya memperkaya kompetensi musikal peserta didik, tetapi juga berpotensi mendukung kesejahteraan emosional mereka secara berkelanjutan. Melalui pendekatan yang terstruktur dan reflektif, pembelajaran karawitan dapat diarahkan untuk menumbuhkan kesadaran diri, kemampuan regulasi emosi, serta ketenangan batin, sehingga musik tradisional berfungsi sebagai sarana pembelajaran holistik yang menyatukan dimensi artistik, psikologis, dan kultural.

8.1.2 Musik Tradisional dan Regulasi Emosi

Musik memiliki kemampuan yang signifikan dalam memengaruhi jalur regulasi emosi karena bekerja secara simultan pada dimensi fisiologis, kognitif, dan afektif manusia (Suci, 2023). Dalam kajian psikologi musik, regulasi emosi melalui musik dipahami sebagai proses dinamis yang melibatkan perubahan respons tubuh, pengolahan kognitif terhadap rangsang bunyi, serta pengalaman subjektif terhadap perasaan yang muncul selama dan setelah pengalaman musikal (Juslin, 2013). Musik tidak hanya memicu respons emosional, tetapi juga membantu menata, menstabilkan, dan memodulasi emosi melalui struktur temporal dan sensoris yang dapat diprediksi.

Mekanisme regulasi emosi dalam praktik karawitan terjadi melalui keterpaduan unsur-unsur musikal yang saling berinteraksi. Repetisi ritme dan pola musikal berfungsi menciptakan stabilitas temporal yang memberikan rasa aman dan prediktabilitas. Dalam psikologi, prediktabilitas stimulus berperan penting dalam menurunkan respons kecemasan karena sistem saraf tidak terus-menerus berada dalam kondisi waspada terhadap ketidakpastian. Pola ritmis yang berulang dalam karawitan, seperti pada struktur *pengawak* atau *pengawit*, secara bertahap menenangkan aktivitas mental dan membantu individu keluar dari kondisi hiperaktivasi emosional.

Instrumen metalofon, termasuk *gong*, *jegogan*, dan *Selonding*, menghasilkan resonansi frekuensi yang memberi stimulasi akustik langsung pada sistem saraf otonom. Getaran nada rendah dan resonansi panjang instrumen-instrumen tersebut berkontribusi pada penurunan ketegangan fisiologis, termasuk perlambatan denyut jantung dan keteraturan pernapasan. Temuan neurosains musik menunjukkan bahwa paparan bunyi dengan karakteristik resonan dan stabil mendorong aktivasi sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam proses relaksasi dan pemulihan emosi (Zatorre & Salimpoor, 2013). Dalam konteks ini, bunyi gamelan tidak hanya didengar, tetapi juga dirasakan secara somatik melalui tubuh, sehingga memperkuat efek regulasi emosi.

Regulasi emosi dalam karawitan juga diperkuat oleh dimensi sosial permainan ansambel. Proses *entrainment* musikal memungkinkan sinkronisasi gerak, ritme tubuh, dan respons emosional antarpemain. Clayton et al. (2020) menjelaskan bahwa sinkronisasi musikal meningkatkan rasa kebersamaan dan kohesi sosial, yang pada gilirannya menurunkan stres interpersonal dan memperkuat rasa aman emosional. Dalam sekaa karawitan, pengalaman bermain bersama menciptakan ruang emosional kolektif, di mana individu tidak memproses emosi secara terpisah, melainkan dalam kerangka relasi sosial yang suportif.

Praktik karawitan menuntut keterlibatan atensi yang terarah dan berkelanjutan pada level kognitif. Fokus pada *angsel*, *kotekan*, dan pola *norot* mengalihkan perhatian dari pikiran negatif atau ruminasi emosional, sehingga berfungsi sebagai mekanisme pengendalian kognitif terhadap emosi. Proses ini sejalan dengan prinsip terapi berbasis perhatian (*attention-based therapy*), yang menekankan pentingnya pengalihan fokus mental sebagai strategi regulasi emosi. Dalam karawitan, pengalihan tersebut terjadi secara alami melalui keterlibatan aktif dalam struktur musikal yang kompleks namun teratur.

Keterpaduan antara regulasi fisiologis, keterlibatan kognitif, dan pengalaman sosial ini menjelaskan mengapa musisi maupun pendengar karawitan kerap melaporkan perasaan tenang, fokus, dan menyatu dengan musik setelah beberapa waktu terlibat dalam praktik musikal. Dengan demikian, karawitan tidak hanya berfungsi sebagai ekspresi seni tradisional, tetapi juga sebagai praktik regulasi emosi yang efektif dan kontekstual, yang relevan untuk menjawab tantangan emosional dalam kehidupan modern.

8.1.3 Karawitan sebagai Terapi Komunitas

Kajian psikologi dan sosiologi budaya menunjukkan bahwa praktik musikal tidak hanya berdampak pada pengalaman emosional individu, tetapi juga memainkan peran penting dalam pembentukan dan pemeliharaan kesejahteraan psikologis kolektif. Selain memberikan manfaat pada tingkat individual, musik tradisional Bali berperan signifikan sebagai media penyembuhan kolektif atau *collective healing*. Dalam perspektif sosiologi klasik, Durkheim (1912/2001) menjelaskan bahwa praktik ritual yang dijalankan secara komunal menghasilkan *collective effervescence*, yakni kondisi keterlibatan emosional bersama yang memperkuat rasa solidaritas, identitas kelompok, dan kesejahteraan psikologis individu di dalam komunitas. Musik, sebagai elemen sentral dalam banyak praktik ritual, menjadi medium utama yang memfasilitasi terbentuknya pengalaman emosional kolektif tersebut.

Mekanisme terapi komunitas dalam karawitan Bali terealisasi melalui struktur sosial dan praktik musikal kolektif. Latihan rutin dalam *sekaa* karawitan tidak hanya berfungsi sebagai sarana penguasaan teknik musikal, tetapi juga sebagai ruang sosial suportif yang memfasilitasi interaksi antarpersonal secara berkelanjutan. Pola pertemuan yang teratur, pembagian peran instrumen, serta prinsip saling mendengarkan dalam permainan ansambel membentuk relasi sosial yang dilandasi kepercayaan, tanggung jawab bersama, dan kohesi kelompok. Kondisi ini menciptakan lingkungan psikososial yang kondusif bagi penurunan stres dan penguatan kesehatan mental berbasis komunitas.

Pengalaman bermain karawitan secara bersama-sama juga menumbuhkan sinkronisasi emosional dan tubuh yang berkontribusi pada proses regulasi emosi kolektif. Penelitian Gibbs et al. (2023) mengenai *physiological synchrony* dalam ansambel gamelan Jawa menunjukkan bahwa keterpaduan ritme dan gerak tubuh antarpemain berkorelasi dengan penurunan ketegangan fisiologis dan peningkatan kesejahteraan emosional. Meskipun konteks budayanya berbeda, temuan ini relevan untuk memahami praktik karawitan Bali, yang juga menekankan keselarasan

ritmis, koordinasi kolektif, dan keterlibatan tubuh secara simultan. Bukti empiris tersebut memperkuat argumen bahwa musik tradisional memiliki potensi sebagai bentuk intervensi psikososial berbasis komunitas.

Dimensi terapeutik karawitan semakin kuat ketika dikaitkan dengan konteks ritual dan spiritual. Pengalaman bersama dalam mengiringi upacara keagamaan tidak hanya menghadirkan keterlibatan musikal, tetapi juga menumbuhkan rasa makna, tujuan bersama, dan keterhubungan dengan nilai-nilai transendental. Rasa bermakna (*sense of meaning*) dan keterhubungan spiritual ini merupakan faktor protektif penting dalam kesehatan mental komunitas, karena membantu individu menempatkan pengalaman emosionalnya dalam kerangka budaya dan kosmologis yang lebih luas.

Dengan tradisi latihan kolektif, struktur sosial yang egaliter, dan orientasi spiritual yang kuat, karawitan Bali menyediakan wadah alami bagi praktik terapi berbasis kelompok. Dalam konteks pendidikan seni maupun kehidupan masyarakat, kegiatan karawitan dapat dipahami sebagai bentuk *community music therapy* yang berakar pada budaya lokal. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat kesehatan mental melalui interaksi sosial dan ekspresi kolektif, tetapi juga menjaga kesinambungan nilai budaya sebagai sumber ketahanan psikologis komunitas.

8.1.4 Potensi Integrasi Musik Tradisional dalam Intervensi Kesehatan Mental

Seiring dengan meningkatnya perhatian terhadap pendekatan non-farmakologis dalam layanan kesehatan mental, musik tradisional Bali, khususnya karawitan, memiliki potensi strategis untuk diintegrasikan ke dalam program intervensi berbasis seni dan budaya. Pendekatan ini sejalan dengan kecenderungan psikologi kontemporer yang menempatkan seni sebagai medium terapeutik yang efektif dalam mendukung kesejahteraan emosional, kognitif, dan sosial individu.

Pemanfaatan karawitan sebagai media relaksasi berbasis musik tradisional terealisasi melalui instrumen dan repertoar tertentu, seperti Selonding, Gender Wayang, dan Pasantian, dalam sesi relaksasi terstruktur. Praktik Pasantian, yang menekankan keterlibatan vokal, kolektivitas, serta internalisasi nilai-nilai budaya dan ideologis, terbukti berperan dalam membangun keterhubungan emosional dan rasa keterikatan sosial di tengah dinamika globalisasi (Sudirga et al., 2024). Karakter sonoritas, pola ritmis, serta kualitas resonansi dalam berbagai bentuk karawitan tersebut berkontribusi terhadap penurunan ketegangan fisiologis dan terciptanya kondisi mental yang lebih tenang serta terfokus. Selain itu, latihan gamelan dalam format ansambel menyediakan ruang terapeutik yang mendorong regulasi emosi, peningkatan perhatian, serta

penguatan keterampilan kerja sama sosial melalui proses sinkronisasi musikal antarpemain, sehingga memperkuat fungsi karawitan sebagai medium intervensi kesehatan mental berbasis budaya.

Karawitan berpotensi dikembangkan sebagai intervensi untuk mengatasi stres akademik dan kecemasan performatif, terutama dalam konteks pendidikan bagi mahasiswa seni. Praktik musikal secara terarah sebelum ujian atau pementasan berfungsi sebagai sarana penyaluran emosi, pengendalian kecemasan, dan pemusatan perhatian, sehingga mendukung kesiapan mental peserta didik. Pendekatan ini menempatkan karawitan tidak hanya sebagai objek pembelajaran artistik, tetapi juga sebagai strategi penguatan kesehatan mental yang kontekstual dan berkelanjutan.

Lebih lanjut, integrasi karawitan dalam layanan kesehatan mental berbasis budaya memperoleh landasan empiris dari berbagai penelitian mutakhir. Sularso et al. (2023), misalnya, menunjukkan bahwa praktik gamelan memiliki dampak sosial dan psikologis yang signifikan dalam masyarakat, terutama dalam memperkuat relasi sosial dan kesejahteraan emosional. Temuan ini menegaskan bahwa musik tradisional Bali memiliki karakteristik yang mendukung fungsi terapeutik pada tingkat fisiologis, emosional, dan sosial. Dengan dukungan riset dari bidang psikologi musik, neurosains, dan studi gamelan, karawitan layak diposisikan sebagai medium potensial dalam pengembangan intervensi kesehatan mental di lingkungan pendidikan maupun masyarakat luas.

Berdasarkan pembahasan mengenai fungsi terapeutik musik tradisional dalam konteks psikologi musik dan kesehatan mental, diperlukan pemetaan konseptual yang sistematis untuk memperjelas hubungan antara dimensi terapeutik, mekanisme psikologis, serta konteks penerapannya. Oleh karena itu, Tabel 8.1 menyajikan rekapitulasi fungsi terapeutik musik tradisional Bali sebagai medium regulasi emosi, pemulihan psikologis, dan penguatan kesejahteraan mental.

Tabel 8.1 Rekapitulasi Fungsi Terapeutik Karawitan dalam Konteks Kesehatan Mental

Dimensi Terapeutik	Mekanisme Psikologis dan Neurofisiologis	Bentuk Musik / Praktik Karawitan	Konteks Penerapan	Dampak terhadap Kesehatan Mental
Regulasi Emosi	Penurunan aktivasi fisiologis, sinkronisasi ritme internal, stabilisasi afek	<i>Gending</i> pelan, <i>tabuh</i> <i>lelambatan</i> , irama meditatif	Individu, pendidikan, latihan ansambel	Reduksi kecemasan, peningkatan ketenangan emosional
Relaksasi dan Reduksi Stres	Aktivasi sistem parasimpatik, pelepasan ketegangan otot, fokus atensi	Permainan <i>gangsa</i> dan <i>suling</i> dengan tempo lambat	Terapi individual, latihan reflektif	Penurunan stres psikologis, peningkatan relaksasi
Ekspresi dan Katarsis Emosional	Penyaluran emosi melalui ekspresi musikal dan kinestetik	Improvisasi <i>kendang</i> , dinamika ritmis kolektif	Kelompok, komunitas seni	Pelepasan emosi terpendam, penguatan keseimbangan afektif
Kohesi Sosial dan Dukungan Psikologis	Sinkronisasi sosial, rasa kebersamaan, empati antarpemain	Permainan ansambel gamelan secara kolektif	Komunitas, ritual, pendidikan	Pengurangan isolasi sosial, peningkatan kesejahteraan psikososial
Regulasi Kognitif dan Fokus	Penguatan atensi, memori kerja, dan koordinasi motorik	Pola <i>kotekan</i> , struktur ritmis kompleks	Pendidikan, latihan performa	Peningkatan konsentrasi dan kontrol kognitif

Pemulihan Psikologis	Pengalaman estetik, makna simbolik, refleksi diri	Karawitan ritual dan kontekstual	Ritual, spiritual, komunitas	Pemulihan psikologis, rasa makna dan ketenangan batin
Keseimbangan Spiritual	Integrasi emosi, kognisi, dan spiritualitas	Musik ritual berbasis tradisi sakral	Ritual keagamaan, ruang sakral	Penguatan stabilitas mental dan keseimbangan batin

8.2 Pemulihan Emosi melalui Praktik Karawitan

Praktik karawitan tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas musikal, tetapi juga sebagai proses psikologis yang membantu pemulihan emosi. Pemulihan emosi (*emotional recovery*) mengacu pada kemampuan individu untuk mengembalikan keseimbangan afektif setelah mengalami stres, ketegangan, atau pengalaman emosional yang mengganggu. Dalam psikologi musik, pemulihan emosi dipengaruhi oleh mekanisme regulasi fisiologis, kognitif, sosial, dan estetik yang muncul selama pengalaman musikal (Juslin, 2013; Thompson, 2015).

Karawitan Bali memiliki sifat yang unik. Ia dimainkan dalam lingkungan komunal, terkait erat dengan ritual, dan didasarkan pada struktur musikal yang repetitif, stabil, dan ritmis. Karakteristik ini menjadikan karawitan bukan hanya kegiatan seni, tetapi juga medium yang efektif untuk menenangkan pikiran, menata perasaan, dan mengurangi beban psikologis. Oleh karena itu, subbab berikut menguraikan mekanisme pemulihan emosi yang terjadi dalam praktik karawitan, yang dapat diamati melalui respons fisiologis, kognitif, emosional, dan sosial para pelakunya.

8.2.1 Mekanisme Pemulihan Emosi dalam Praktik Karawitan

Pemulihan emosi yang terjadi selama bermain atau mendengarkan karawitan merupakan hasil dari keterpaduan berbagai mekanisme psikologis yang bekerja secara simultan pada dimensi fisiologis, kognitif, emosional, sosial, dan spiritual. Praktik musikal ini tidak hanya melibatkan respons estetik terhadap bunyi, tetapi juga memicu proses pengaturan diri yang berkontribusi pada kembalinya keseimbangan afektif individu setelah mengalami stres atau ketegangan emosional.

Karawitan memfasilitasi pemulihan emosi melalui mekanisme fisiologis yang bekerja lewat ritme dan resonansi bunyi instrumen gamelan. Getaran resonan yang dihasilkan oleh *gong*,

jegogan, dan *Selonding* memengaruhi sistem saraf otonom dengan menurunkan tingkat ketegangan tubuh. Zatorre dan Salimpoor (2013) menjelaskan bahwa resonansi nada tertentu memicu respons relaksasi serta meningkatkan pelepasan neurokimia yang berkaitan dengan rasa nyaman dan ketenangan emosional. Selain itu, repetisi pola ritmis dalam karawitan Bali mendorong terjadinya *entrainment* fisiologis, yaitu penyesuaian ritme tubuh seperti denyut jantung dan pernapasan terhadap ritme musik. Proses ini membantu tubuh beralih dari kondisi aktivasi simpatik menuju dominasi sistem parasimpatik yang berperan penting dalam pemulihan dan stabilisasi emosi.

Praktik karawitan mendukung pemulihan emosi secara kognitif melalui mekanisme pengalihan atensi dari pikiran negatif atau beban emosional. Permainan gamelan menuntut fokus yang tinggi pada pola ritmis, *angsel*, dinamika, serta koordinasi dengan pemimpin ansambel. Aktivitas kognitif yang terarah ini berfungsi sebagai *attentional redirection*, yaitu pengalihan perhatian yang efektif untuk meredakan ruminasi dan tekanan mental (Gross, 2014). Bagi pemain *gangsa*, konsentrasi pada pasangan *kotekan* dan tekanan nada menjadi jangkar perhatian yang menstabilkan emosi, sementara bagi pemain *kendang*, pengaturan aksentasi dan dinamika berperan sebagai bentuk keterlibatan tugas (*task engagement*) yang menjaga fokus dan keseimbangan afektif.

Pemulihan emosi dalam karawitan juga diperkuat melalui dimensi ekspresif yang dimediasi oleh musik dan tubuh. Karawitan menyediakan ruang ekspresi emosional tanpa tuntutan verbal, sehingga pemain dapat menyalurkan ketegangan, kegelisahan, atau emosi terpendam melalui intensitas permainan, pola pukulan, dan respons musikal. Becker (2004) menyebut proses ini sebagai *embodied emotional expression*, yaitu ekspresi emosi yang diwujudkan melalui keterlibatan tubuh dalam aktivitas musikal. Mekanisme ini berkontribusi pada pemulihan emosi karena memungkinkan pelepasan tekanan internal secara aman dan konstruktif, sekaligus mencegah akumulasi emosi negatif yang tidak tersalurkan.

Aspek pemaknaan dan spiritualitas turut memainkan peran penting dalam pemulihan emosi melalui praktik karawitan, khususnya ketika musik hadir dalam konteks ritual keagamaan. Karawitan yang mengiringi Kidung, drama tari Arja, atau upacara keagamaan lainnya menghadirkan dimensi sakral yang memperkuat rasa ketenangan batin dan keterhubungan spiritual. Pengalaman musikal dalam konteks ini sering kali memunculkan kondisi reflektif yang mendalam, sejalan dengan konsep *deep listening* yang dikemukakan oleh Becker (2004), yaitu

keadaan ketika pendengar atau pemain memasuki pengalaman musikal yang intens, penuh kesadaran, dan menenangkan secara batiniah. Dimensi makna dan spiritualitas ini memperkuat daya pemulihan emosi karena individu menempatkan pengalaman emosionalnya dalam kerangka nilai dan tujuan yang lebih luas.

Selain mekanisme individual, pemulihan emosi dalam karawitan juga bersifat sosial dan kolektif. Permainan ansambel mendorong terjadinya sinkronisasi ritme tubuh dan emosi antarpemain, yang dikenal sebagai *physiological synchrony*. Penelitian Gibbs et al. (2023) menunjukkan bahwa sinkronisasi semacam ini berkorelasi dengan peningkatan keterhubungan emosional dan penurunan ketegangan psikologis. Ketika individu bermain bersama dalam satu kesatuan musikal, tercipta rasa aman, kebersamaan, dan dukungan emosional yang memperkuat proses pemulihan. Durkheim (2001) menyebut pengalaman ini sebagai *collective effervescence*, yaitu kondisi keterlibatan emosional bersama yang memperkuat kohesi sosial. Dalam konteks karawitan, kohesi musikal tersebut menjadi wahana pemulihan psikologis yang tidak hanya dialami secara individual, tetapi juga dibangun dan dirasakan secara kolektif.

8.2.2 Karawitan sebagai Sarana Penyembuhan Emosi

Bagi mahasiswa seni dan pemain muda, praktik karawitan berfungsi sebagai sarana penyembuhan emosi yang relevan dengan tantangan perkembangan psikologis dan tuntutan akademik yang mereka hadapi. Masa pendidikan tinggi dan fase awal keterlibatan profesional dalam seni pertunjukan sering ditandai oleh tekanan performa, beban evaluasi akademik, serta proses pencarian identitas diri sebagai seniman. Dalam konteks tersebut, keterlibatan aktif dalam praktik karawitan menyediakan ruang regulatif yang membantu individu menstabilkan emosi dan mengelola stres secara konstruktif. Aktivitas musikal yang terstruktur, terutama dalam format ansambel, menuntut fokus, disiplin, dan keterlibatan tubuh secara menyeluruh, sehingga berfungsi sebagai sarana pengalihan atensi dari kecemasan akademik dan tekanan personal.

Secara empiris, berbagai penelitian mendukung peran karawitan dalam penguatan aspek emosional mahasiswa. Ariani dan Suarya (2013) menunjukkan bahwa latihan gamelan berkontribusi terhadap peningkatan kecerdasan emosional, yang mencakup kemampuan mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Temuan ini diperkuat oleh Jarmani (2022), yang menegaskan bahwa pembelajaran gamelan membantu menciptakan stabilitas emosi dan meningkatkan kemampuan pengelolaan stres melalui keteraturan ritmis, repetisi pola musikal, dan keterlibatan kognitif yang berkelanjutan. Dengan demikian, praktik karawitan tidak

hanya mendukung pencapaian kompetensi musikal, tetapi juga berperan dalam pengembangan kapasitas emosional mahasiswa secara holistik.

Latihan ansambel karawitan secara rutin juga memberikan manfaat sosial-psikologis yang signifikan bagi pemain muda. Interaksi yang intens dalam kelompok mendorong terbentuknya rasa kebersamaan, tanggung jawab kolektif, dan dukungan emosional antarpemain. Sularso et al. (2023) menekankan bahwa praktik gamelan memperkuat ketahanan komunitas melalui penguatan relasi sosial dan identitas budaya bersama. Dalam lingkungan pendidikan seni, pengalaman ini membantu mahasiswa merasa diterima dan didukung, sehingga mengurangi perasaan terisolasi yang sering muncul akibat tekanan akademik. Proses latihan karawitan memperlihatkan praktik kebersamaan dan keterhubungan sosial dalam pendidikan seni.



Gambar 8.1 Latihan ansambel karawitan dalam konteks pendidikan seni
(Sumber: Dokumentasi ISI Bali, 2025)

Bagian-bagian karawitan yang repetitif dan bertempo moderat, seperti struktur lagu atau *gending* dengan dinamika stabil, berperan penting dalam menciptakan kondisi mental yang tenang dan terfokus, menurut perspektif pedagogis. Repetisi musikal memungkinkan mahasiswa memasuki keadaan konsentrasi mendalam yang mendukung pemulihan emosi sekaligus meningkatkan kesiapan belajar dan performa. Oleh karena itu, karawitan dapat diposisikan sebagai strategi pedagogis yang tidak hanya bertujuan mengembangkan keterampilan musikal, tetapi juga memperkuat kesehatan mental mahasiswa dan pemain muda secara berkelanjutan.

8.2.3 Praktik Pemulihan Emosi melalui Aktivitas Karawitan

Pemulihan emosi melalui aktivitas karawitan berlangsung baik secara terstruktur maupun alami, bergantung pada konteks pembelajaran dan kebutuhan afektif peserta. Dalam praktik pedagogis, pendekatan terstruktur dapat diwujudkan melalui sesi karawitan terapeutik yang memanfaatkan Kidung, Pasantian, Selonding, atau Gender Wayang sebagai media relaksasi singkat yang dipandu. Penyajian repertoar tersebut dalam durasi terbatas dan suasana kondusif membantu menciptakan kondisi mental yang lebih tenang serta mendukung proses regulasi emosi secara bertahap. Selain itu, latihan yang berfokus pada repetisi ritmis, seperti pengulangan pola *gangsang*, *jegogan*, atau *reong*, mendorong terbentuknya *mindful repetition* yang menenangkan. Pola repetitif dengan tempo moderat memperkuat konsentrasi, mengurangi distraksi kognitif, serta membantu individu mencapai keadaan atensi yang stabil.

Aspek pemulihan emosi juga diperkuat melalui permainan kelompok yang menekankan interaksi sosial dan dukungan kolektif. Formasi permainan melingkar dan penggunaan pola musikal sederhana memungkinkan terciptanya rasa kebersamaan, keterhubungan emosional, dan keamanan psikologis antarpemain. Dalam konteks pembelajaran mahasiswa, karawitan tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas musikal, tetapi juga sebagai ruang sosial yang mendukung pemulihan afektif secara kolektif. Di sisi lain, praktik pemulihan dapat dilakukan secara personal melalui pemilihan repertoar tertentu sebagai sarana perawatan diri. Mahasiswa diberi ruang untuk mengenali gending yang memiliki efek menenangkan bagi dirinya, sehingga karawitan berperan sebagai sumber regulasi emosi yang bersifat individual dan berkelanjutan.

Efektivitas praktik pemulihan emosi melalui karawitan semakin meningkat ketika diintegrasikan dengan teknik relaksasi, seperti latihan pernapasan dan kesadaran tubuh sebelum memainkan *gending*. Integrasi ini mempercepat proses penurunan ketegangan fisik sekaligus memperdalam pengalaman musikal. Secara keseluruhan, karawitan berfungsi sebagai sarana pemulihan emosi yang komprehensif karena melibatkan regulasi fisiologis, pengalihan atensi, ekspresi emosional, penguatan makna spiritual, dan dukungan sosial. Dengan pendekatan pedagogis yang tepat dan kontekstual, praktik karawitan berkontribusi signifikan dalam membantu mahasiswa dan komunitas seni mengelola stres, memulihkan keseimbangan afektif, serta meningkatkan kesehatan mental secara berkelanjutan.

8.3 Studi Kasus Komunitas Kesenian

Praktik karawitan dalam komunitas seni di Bali memberikan gambaran konkret tentang bagaimana aktivitas musikal mendukung kesehatan mental, memperkuat kohesi sosial, dan memfasilitasi pemulihan emosional. Studi kasus ini menyoroti pengalaman kelompok karawitan yang terlibat dalam kegiatan rutin, pementasan, maupun praktik ritual, sehingga memperlihatkan peran karawitan sebagai wahana kesejahteraan psikologis bagi para anggotanya. Dalam konteks komunitas seni, karawitan tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas estetis, tetapi juga sebagai ruang sosial yang mempertemukan individu dengan latar belakang berbeda untuk bekerja sama, berlatih secara intensif, dan membangun keterikatan emosional. Proses sosial-musikal tersebut memperkuat perasaan memiliki (*sense of belonging*), mengurangi kesepian, dan menurunkan potensi stres.

Subbab berikut menguraikan implementasi karawitan dalam berbagai konteks komunitas kesenian di Bali sebagai ruang pemulihan emosional dan pembelajaran sosial. Penyajian studi kasus ini bertujuan menunjukkan bagaimana prinsip psikologi musik, regulasi emosi, dan kohesi sosial yang telah dibahas sebelumnya beroperasi secara nyata dalam kehidupan bermasyarakat. Pembahasan mencakup komunitas karawitan mahasiswa, *sekaa* tradisional di desa, komunitas gamelan modern, serta program berbasis karawitan untuk pemulihan psikologis, guna menegaskan fleksibilitas kontekstual dan relevansi lintas generasi dari praktik karawitan. Pendekatan studi kasus dipilih untuk menegaskan bahwa fungsi terapeutik dan edukatif karawitan terwujud melalui praktik musikal yang terstruktur, relasi sosial yang intens, serta keterikatan budaya yang berkelanjutan. Dengan demikian, subbab ini memperkuat posisi karawitan sebagai medium pembelajaran holistik yang mengintegrasikan dimensi artistik, psikologis, sosial, dan kultural dalam kerangka pendidikan dan kesejahteraan mental.

8.3.1 Komunitas Karawitan Mahasiswa di Lingkungan Perguruan Tinggi

Komunitas karawitan mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi seni, seperti *sekaa* gong mahasiswa, berperan strategis sebagai ruang pembelajaran kolektif sekaligus wahana pemulihan emosional. Keberadaan komunitas ini memungkinkan mahasiswa mengembangkan kompetensi musikal secara berkelanjutan melalui latihan rutin yang umumnya dilaksanakan dua hingga tiga kali dalam sepekan. Pola latihan yang teratur membentuk ritme sosial yang stabil dan memberikan struktur aktivitas yang mendukung keseimbangan psikologis mahasiswa di tengah tuntutan akademik. Dalam konteks pendidikan tinggi, komunitas karawitan tidak hanya berfungsi sebagai

sarana penguatan keterampilan artistik, tetapi juga sebagai ruang aman yang memfasilitasi pengelolaan stres dan adaptasi emosional.

Temuan lapangan menunjukkan bahwa keterlibatan aktif dalam latihan karawitan berdampak positif terhadap kondisi afektif mahasiswa. Peserta didik cenderung melaporkan perasaan lebih tenang dan terfokus setelah mengikuti sesi latihan, terutama ketika memainkan bagian musikal yang bersifat repetitif atau bertempo moderat. Fokus terhadap pola ritmis, dinamika, dan koordinasi antarpemain berkontribusi pada pengalihan atensi dari beban akademik, sehingga membantu menurunkan gejala stres. Selain itu, latihan ansambel memperkuat keterlibatan kognitif dan emosional secara simultan, yang berperan dalam menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus bermakna.

Aspek dukungan sosial juga menjadi faktor penting dalam fungsi pemulihan komunitas karawitan mahasiswa. Kehadiran teman sekelompok dan interaksi yang terjalin selama proses latihan menciptakan rasa kebersamaan, saling percaya, dan keterhubungan emosional, terutama bagi mahasiswa baru yang masih berada dalam tahap penyesuaian dengan lingkungan kampus. Dukungan kolektif yang terbentuk melalui aktivitas musikal bersama memperkuat ketahanan emosional dan mendorong rasa memiliki terhadap komunitas akademik. Fenomena ini sejalan dengan temuan penelitian mengenai *entrainment* sosial dan sinkronisasi fisiologis dalam ansambel musik, yang menunjukkan bahwa permainan bersama meningkatkan keterhubungan emosional serta kohesi sosial antarpeserta (Clayton et al., 2020; Gibbs et al., 2023). Dengan demikian, komunitas karawitan mahasiswa dapat diposisikan sebagai elemen penting dalam ekosistem pendidikan tinggi seni yang mendukung perkembangan akademik, sosial, dan emosional secara terpadu.

8.3.2 *Sekaa* Tradisional di Desa sebagai Ruang Pemulihan Kolektif

Tataran komunitas desa menunjukkan bahwa *sekaa gong* dan kelompok karawitan tradisional memiliki fungsi sosial dan kultural yang signifikan dalam menopang keseimbangan emosional masyarakat. Aktivitas latihan dan pementasan karawitan yang terintegrasi dengan siklus upacara desa membentuk struktur sosial yang berkelanjutan serta menyediakan ruang pemulihan emosional yang bersifat kolektif. Keterlibatan warga dalam kegiatan musikal yang terjadwal tidak hanya menjaga kontinuitas tradisi, tetapi juga menghadirkan ritme kehidupan sosial yang menyenangkan dan bermakna. Dalam konteks ini, karawitan berfungsi sebagai medium pendidikan kultural yang menanamkan nilai kebersamaan, disiplin sosial, dan keterhubungan antargenerasi.

Temuan kualitatif yang kerap muncul dalam komunitas desa menunjukkan bahwa latihan karawitan, yang umumnya dilaksanakan pada malam hari, menjadi sarana relaksasi setelah aktivitas kerja sehari-hari. Kegiatan ini berfungsi sebagai bentuk pelepasan ketegangan emosional, karena perhatian anggota dialihkan pada pola musikal, koordinasi ansambel, dan interaksi sosial yang menyertainya. Selain itu, tuntutan kerja sama dalam permainan karawitan memperkuat hubungan antarwarga dan berkontribusi pada pengurangan konflik interpersonal. Proses musikal yang mengutamakan keselarasan dan sinkronisasi mendorong terbentuknya sikap saling memahami dan tanggung jawab kolektif dalam komunitas.

Nilai pemulihan emosional tersebut semakin diperkuat ketika karawitan dipentaskan dalam konteks ritual keagamaan, seperti *Dewa Yadnya* atau *Odalan*. Pementasan dalam ruang sakral menghadirkan dimensi spiritual yang menumbuhkan rasa makna hidup, ketenangan batin, dan keterhubungan dengan nilai-nilai transendental. Kondisi ini sejalan dengan pemikiran Durkheim (2001) mengenai *collective effervescence*, yaitu pengalaman emosional bersama yang muncul melalui aktivitas ritual kolektif dan berdampak langsung pada kebahagiaan serta stabilitas emosional masyarakat. Sebagai bagian integral dari praktik ritual, karawitan memperkuat pengalaman kolektif tersebut dan berperan sebagai wahana pemulihan psikologis yang berakar pada budaya lokal. Dengan demikian, *sekaa* tradisional di desa dapat diposisikan sebagai ruang pembelajaran sosial dan emosional yang efektif, sekaligus sebagai sarana pendidikan budaya yang mendukung kesejahteraan masyarakat secara berkelanjutan.

8.3.3 Komunitas Gamelan Modern sebagai Media Pemulihan Generasi Muda

Keberadaan komunitas gamelan modern dan ruang kreatif yang memadukan karawitan dengan unsur musik kontemporer menunjukkan peran strategis musik tradisional dalam menjawab kebutuhan emosional generasi muda. Dalam konteks ini, karawitan tidak hanya dipahami sebagai warisan budaya, tetapi juga sebagai medium pedagogis yang mendukung pemulihan emosi melalui eksplorasi kreatif. Proses improvisasi, penggabungan instrumen modern, serta eksperimen musikal lintas genre memberi ruang ekspresi diri yang lebih bebas dan relevan dengan pengalaman psikologis generasi muda. Aktivitas kolaboratif yang terbangun dalam komunitas tersebut berkontribusi terhadap peningkatan rasa percaya diri, pengakuan sosial, dan penghargaan terhadap identitas personal. Selain itu, karakter lingkungan yang inklusif dan non-hierarkis memungkinkan peserta merasa diterima tanpa tekanan normatif yang berlebihan, sehingga menciptakan rasa aman secara emosional. Fenomena ini memperkuat temuan Sularso et al. (2023) yang menunjukkan

bahwa gamelan memiliki dampak sosial dan psikologis yang signifikan dalam pembentukan identitas serta ketahanan emosional komunitas seni. Dalam kerangka pendidikan, komunitas gamelan modern dapat diposisikan sebagai ruang belajar alternatif yang mengintegrasikan kreativitas, kesehatan mental, dan penguatan nilai budaya secara kontekstual.

8.3.4 Program Berbasis Karawitan untuk Pemulihan Psikologis

Beberapa komunitas telah mengembangkan program berbasis karawitan sebagai intervensi psikologis non-medis yang terstruktur dan kontekstual. Contohnya, kegiatan karawitan untuk lansia difokuskan pada sesi relaksasi menggunakan instrumen Selonding atau Gender Wayang, dengan frekuensi rutin mingguan yang bertujuan menurunkan tekanan darah, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kualitas tidur. Bagi anak dan remaja, pelatihan gamelan terarah diterapkan sebagai media regulasi emosi, di mana peserta dilibatkan dalam latihan ritmis, *kotekan*, dan kolaborasi ansambel untuk mengalihkan fokus dari stres, ruminasi, atau perasaan negatif. Sesi meditasi komunitas yang mengintegrasikan *Kidung*, *Pasantian*, atau repertoar gamelan lainnya memperkuat pengalaman reflektif dan keterhubungan spiritual, sehingga mendukung pemulihan afektif secara menyeluruh (Dewi et al., 2024).

Efektivitas program-program ini dijelaskan melalui beberapa mekanisme psikologis. Pertama, ritme dan pola musikal yang repetitif memicu *entrainment* fisiologis, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, serta meningkatkan aktivasi parasimpatik yang menenangkan tubuh (Zatorre & Salimpoor, 2013). Kedua, keterlibatan aktif dalam ansambel menyediakan *attentional redirection*, yaitu pengalihan fokus kognitif dari stres atau kecemasan ke koordinasi ritme, dinamika, dan interaksi sosial. Ketiga, pengalaman kolektif dalam bermain musik memperkuat kohesi sosial, rasa aman, dan identitas kelompok melalui sinkronisasi emosional dan ritmis, sejalan dengan konsep *collective effervescence* yang dikemukakan Durkheim (2001). Mekanisme-mekanisme ini bekerja secara simultan, sehingga peserta tidak hanya mengalami regulasi emosi secara individual, tetapi juga memperoleh manfaat psikososial dari partisipasi kolektif.

Perspektif pendidikan menempatkan program karawitan sebagai intervensi psikologis yang menawarkan model pembelajaran holistik, mengintegrasikan dimensi artistik, emosional, sosial, dan kultural. Latihan yang terstruktur dan pengulangan repertoar tertentu tidak hanya meningkatkan keterampilan musikal, tetapi juga membangun ketahanan emosional, kemampuan pengelolaan stres, dan rasa keterikatan sosial pada peserta. Pendekatan ini dapat diterapkan secara

berkelanjutan dalam kurikulum pendidikan seni atau program komunitas, sehingga karawitan berfungsi ganda sebagai media pembelajaran artistik sekaligus strategi peningkatan kesehatan mental berbasis budaya.

Dengan demikian, bukti empiris dan mekanisme teoritis menunjukkan bahwa karawitan memiliki potensi besar sebagai intervensi psikologis yang kontekstual, inklusif, dan adaptif, relevan bagi berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga lansia, serta berperan sebagai sarana pembelajaran yang memperkuat kesejahteraan emosional, sosial, dan kultural.

Untuk memperjelas perbandingan lintas konteks komunitas kesenian yang telah dibahas pada Subbab 8.3.1 sampai dengan 8.3.4, diperlukan penyajian sintesis dalam bentuk tabel. Tabel berikut merangkum jenis komunitas karawitan, bentuk praktik musikal yang dijalankan, mekanisme psikologis dominan yang terlibat, serta fungsi pemulihan emosional dan implikasi edukatif yang dihasilkan. Penyajian tabel ini bertujuan memudahkan pembaca melihat pola umum dan variasi kontekstual dalam praktik karawitan sebagai medium pembelajaran, kohesi sosial, dan kesejahteraan mental berbasis budaya.

Tabel 8.2 Rekapitulasi Studi Kasus Praktik Karawitan dalam Berbagai Konteks Komunitas

Jenis Komunitas	Bentuk Praktik Karawitan	Mekanisme Psikologis Dominan	Fungsi Pemulihan Emosional	Implikasi Edukatif dan Sosial
Komunitas Karawitan Mahasiswa di Perguruan Tinggi	Latihan rutin ansambel, persiapan pementasan, ujian praktik, dan kegiatan pentas kampus	Regulasi atensi, pengalihan fokus kognitif, <i>entrainment</i> sosial, dan sinkronisasi emosi	Penurunan stres akademik, peningkatan ketenangan, fokus, dan rasa percaya diri	Mendukung adaptasi mahasiswa, memperkuat rasa memiliki terhadap komunitas akademik, serta mengintegrasikan pembelajaran musikal dan

				kesejahteraan emosional
<i>Sekaa</i> Karawitan Tradisional di Desa	Latihan berkala, pementasan upacara adat dan keagamaan, partisipasi dalam ritual desa	<i>Entrainment</i> kolektif, <i>emotional contagion</i> positif, pengalaman spiritual, dan <i>collective effervescence</i>	Pelepasan ketegangan emosional, ketenangan batin, dan penguatan makna hidup	Memperkuat kohesi sosial desa, transmisi nilai budaya antargenerasi, serta stabilitas emosional komunitas
Komunitas Gamelan Modern dan Kreatif	Eksplorasi lintas genre, improvisasi, kolaborasi dengan musik kontemporer	Ekspresi diri, regulasi emosi melalui kreativitas, penguatan identitas personal dan kelompok	Peningkatan rasa aman emosional, penerimaan diri, dan ketahanan psikologis generasi muda	Menjadi ruang belajar alternatif yang inklusif, relevan bagi generasi muda, serta memperluas fungsi karawitan dalam konteks modern
Program Berbasis Karawitan untuk Pemulihan Psikologis	Sesi relaksasi musikal, latihan ritmis terstruktur, meditasi berbasis gamelan, dan kegiatan komunitas terapeutik	<i>Entrainment</i> fisiologis, aktivasi sistem parasimpatik, attentional <i>redirection</i> , dan kohesi sosial	Penurunan kecemasan, peningkatan relaksasi, kualitas tidur, dan kesejahteraan afektif	Menawarkan model intervensi psikologis non-medis berbasis budaya yang dapat diintegrasikan ke dalam pendidikan seni dan program komunitas

Berdasarkan rekapitulasi tersebut, terlihat bahwa meskipun praktik karawitan dijalankan dalam konteks komunitas yang beragam, seluruhnya menunjukkan pola mekanisme psikologis yang relatif serupa, yaitu regulasi emosi, pengelolaan atensi, *entrainment* sosial, dan keterhubungan kolektif. Perbedaan konteks terutama memengaruhi bentuk implementasi dan penekanan fungsi, baik sebagai ruang pembelajaran akademik, pemulihan emosional komunitas, ekspresi kreatif generasi muda, maupun intervensi psikologis berbasis budaya. Dengan demikian, tabel ini menegaskan fleksibilitas dan kekuatan karawitan sebagai medium holistik yang mengintegrasikan dimensi artistik, psikologis, sosial, dan kultural dalam pendidikan dan kesejahteraan mental.

8.4 Simpulan Bab VIII - Karawitan dan Kesehatan Mental

Bab ini menegaskan bahwa karawitan Bali memiliki peran yang signifikan dalam mendukung kesehatan mental, baik pada tataran individual maupun kolektif. Sebagai praktik musikal tradisional, karawitan tidak hanya berfungsi sebagai ekspresi estetis, tetapi juga sebagai medium regulasi emosi yang bekerja melalui keterpaduan mekanisme fisiologis, kognitif, afektif, sosial, dan spiritual. Struktur musikal yang repetitif, stabil, dan ritmis, disertai dengan kualitas resonansi instrumen gamelan, berkontribusi terhadap penurunan ketegangan fisiologis, peningkatan fokus, serta terciptanya kondisi emosional yang lebih tenang dan seimbang.

Pembahasan dalam bab ini menunjukkan bahwa regulasi emosi melalui karawitan berlangsung secara holistik. Musik gamelan memengaruhi sistem saraf otonom, mengalihkan atensi dari ruminasi negatif, menyediakan ruang ekspresi emosi yang aman, serta memperkuat makna hidup melalui keterhubungan spiritual. Dimensi sosial permainan ansambel juga berperan penting dalam proses pemulihan emosi, karena sinkronisasi musikal dan interaksi kolektif menciptakan rasa kebersamaan, dukungan emosional, dan kohesi sosial. Dengan demikian, karawitan berfungsi sebagai praktik *community-based emotional regulation* yang berakar kuat pada budaya lokal.

Studi kasus komunitas kesenian memperlihatkan bahwa fungsi pemulihan emosional karawitan terwujud secara nyata dalam berbagai konteks, mulai dari komunitas mahasiswa di perguruan tinggi, *sekaa* tradisional di desa, komunitas gamelan modern, hingga program berbasis karawitan untuk intervensi psikologis. Pada masing-masing konteks tersebut, karawitan berperan sebagai ruang aman yang mendukung stabilitas emosional, penguatan identitas, serta ketahanan

psikologis lintas generasi. Fleksibilitas kontekstual ini menunjukkan bahwa karawitan memiliki kapasitas adaptif yang tinggi tanpa kehilangan nilai-nilai budaya dan spiritualnya.

Bab ini memperkuat argumen bahwa karawitan berfungsi sebagai medium pembelajaran holistik yang mengintegrasikan aspek musikal, emosional, dan sosial, sesuai kerangka pendidikan seni dan kesehatan mental. Integrasi karawitan ke dalam strategi pedagogis dan intervensi kesehatan mental berbasis budaya membuka peluang pengembangan pendekatan non-farmakologis yang kontekstual, berkelanjutan, dan berakar pada kearifan lokal. Oleh karena itu, karawitan tidak hanya relevan sebagai warisan budaya, tetapi juga sebagai praktik kesejahteraan mental yang memiliki kontribusi nyata bagi individu, komunitas, dan dunia pendidikan secara luas.

BAB IX

PENGARUH SOSIAL DAN BUDAYA TERHADAP PSIKOLOGI KARAWITAN

9.1 Identitas Sosial dan Kebanggaan Budaya dalam Karawitan

Karawitan Bali bukan sekadar praktik musikal, tetapi juga arena pembentukan identitas sosial dan ekspresi kebanggaan budaya. Dalam perspektif psikologi sosial, identitas terbentuk melalui hubungan individu dengan kelompok budaya, di mana nilai, simbol, dan makna kolektif mengikat individu dengan komunitasnya. Partisipasi dalam karawitan memungkinkan individu mempelajari teknik musikal sekaligus menyerap nilai sosial, spiritual, dan estetis yang diwariskan lintas generasi. Proses ini membangun *sense of belonging*, memperkuat kepercayaan diri, dan menumbuhkan *cultural pride*, yang mendukung kesejahteraan psikologis melalui stabilitas emosi, motivasi intrinsik, dan ketahanan terhadap tekanan sosial.

Kerangka konseptual yang disajikan dalam pengantar ini membimbing pembahasan subbab berikut, termasuk representasi identitas sosial melalui karawitan, pembentukan kebanggaan budaya dan dampaknya pada kesejahteraan psikologis, serta pengaruh identitas sosial dan kebanggaan budaya terhadap motivasi dan performa generasi muda. Dengan demikian, karawitan diposisikan sebagai medium pendidikan holistik yang mengintegrasikan pengembangan keterampilan teknis, karakter, dan nilai budaya, sekaligus membangun fondasi psikologis yang kokoh bagi generasi muda Bali.

9.1.1 Karawitan sebagai Representasi Identitas Sosial

Identitas sosial dalam praktik karawitan terbentuk ketika individu mengaitkan dirinya dengan kelompok tertentu dan menginternalisasi nilai-nilai kelompok tersebut sebagai bagian integral dari jati diri mereka. Keanggotaan dalam *sekaa gong*, misalnya, tidak sekadar menghadirkan struktur sosial yang jelas, tetapi juga menempatkan setiap anggota dalam peran spesifik yang saling melengkapi, sehingga individu merasakan pengakuan sosial dan keterikatan emosional terhadap sistem musikal kolektif. Proses ini memungkinkan pembelajaran sosial secara langsung, di mana anggota memahami pentingnya tanggung jawab, koordinasi, dan interdependensi dalam menciptakan harmoni ansambel.

Menguasai filosofi musikal, struktur *gending*, dan fungsi ritual gamelan memperkuat keterikatan individu pada nilai-nilai budaya Bali dan menumbuhkan rasa bangga sebagai pewaris tradisi (*cultural pride*). Keterlibatan aktif dalam kegiatan adat dan upacara, seperti mengiringi

Dewa Yadnya atau upacara desa, menegaskan dimensi sosial-spiritual karawitan, yang membentuk pengalaman pembelajaran multidimensional, yaitu pengembangan keterampilan teknis, kedewasaan emosional, dan kesadaran kultural. Fenomena ini sejalan dengan temuan penelitian antropologi seni yang menegaskan bahwa musikalitas tradisional berfungsi sebagai simbol identitas kolektif, di mana karawitan tidak hanya menjadi sarana estetis tetapi juga penanda budaya yang merefleksikan struktur sosial, nilai estetika, dan karakter spiritual masyarakat (Bandem & deBoer, 1981; McPhee, 1966). Dengan demikian, partisipasi dalam karawitan menyediakan ruang pendidikan holistik yang mengintegrasikan dimensi sosial, emosional, dan kultural, sekaligus memperkuat kesadaran generasi muda terhadap warisan budaya Bali. Representasi identitas sosial dalam karawitan tampak jelas dalam praktik pementasan gamelan sebagai ekspresi kolektif komunitas.



Gambar 9.1 Pementasan karawitan sebagai representasi identitas sosial
(Sumber: Dokumentasi ISI Bali, 2025)

9.1.2 Kebanggaan Budaya dan Pengaruhnya terhadap Kesejahteraan Psikologis

Kebanggaan budaya (*cultural pride*) memiliki hubungan yang erat dengan kesejahteraan psikologis, karena individu yang merasakan keterikatan dan penghargaan terhadap warisan budaya asal cenderung menunjukkan stabilitas emosional yang lebih baik, motivasi intrinsik yang tinggi, serta ketahanan terhadap tekanan sosial. Dalam praktik karawitan, kebanggaan budaya muncul melalui pengalaman estetis, sosial, dan spiritual yang membentuk persepsi nilai diri serta kontribusi terhadap komunitas. Pertama, pengalaman tampil di panggung lokal maupun internasional memungkinkan musisi menerima apresiasi langsung dari penonton, yang tidak hanya

memperkuat rasa percaya diri, tetapi juga meningkatkan kesadaran akan pentingnya peran mereka sebagai penjaga dan penerus budaya. Kedua, gamelan sebagai simbol identitas Bali berfungsi sebagai media representasi budaya dalam festival, diplomasi budaya, dan kegiatan internasional, sehingga keterlibatan dalam aktivitas tersebut menumbuhkan rasa bermakna dan tanggung jawab terhadap pelestarian tradisi. Ketiga, dimensi ritual dan spiritual yang melekat pada *karawitan* memperkuat pengalaman transendental, di mana musik tidak sekadar hiburan, tetapi juga medium penghayatan nilai-nilai sakral dan keterikatan dengan leluhur, sehingga meningkatkan harga diri dan rasa keterikatan kultural. Fenomena ini sejalan dengan temuan studi etnomusikologi yang menunjukkan bahwa musik tradisional memiliki kapasitas untuk memperkuat *cultural pride* dan secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis baik pada tingkat individu maupun komunitas (Trehub et al., 2015; Sularso et al., 2023). Dengan demikian, partisipasi aktif dalam *karawitan* bukan hanya sarana pengembangan keterampilan musikal, tetapi juga wahana pendidikan kultural yang mendukung pembentukan identitas diri, kesejahteraan emosional, dan kesadaran sosial generasi muda.

9.1.3 Identitas Sosial, Kebanggaan Budaya, dan Performa Generasi Muda

Identitas sosial yang kuat dalam karawitan memiliki pengaruh signifikan terhadap motivasi belajar, ketahanan performa, dan komitmen individu terhadap proses kreatif. Individu yang mengidentifikasi dirinya dengan kelompok atau *sekaa* tertentu cenderung mengalami peningkatan motivasi intrinsik karena aktivitas musikal dianggap sebagai bagian dari jati diri dan ekspresi identitas budaya mereka. Performa musikal menjadi lebih stabil, karena setiap anggota terdorong untuk menjaga reputasi dan nama baik *sekaa* atau komunitas, serta mempertahankan standar kualitas yang telah ditetapkan secara kolektif. Lebih jauh, keterikatan emosional dengan kelompok meningkatkan kerja sama, di mana anggota merasa terikat oleh tujuan, nilai, dan tanggung jawab yang sama, sehingga tercipta harmoni dalam koordinasi ansambel. Kepercayaan diri pemain juga meningkat, karena mereka menyadari bahwa keberhasilan performa mereka tidak hanya mencerminkan kemampuan individu, tetapi juga mewakili budaya Bali yang bernilai tinggi. Fenomena ini sejalan dengan teori identitas sosial dalam psikologi, yang menjelaskan bahwa semakin kuat identifikasi seseorang terhadap kelompoknya, semakin besar usaha yang ia curahkan dalam aktivitas kelompok, baik secara teknis maupun emosional.

Tantangan signifikan terhadap identitas budaya muncul seiring arus globalisasi, mendorong generasi muda Bali untuk menyeimbangkan modernitas dengan warisan tradisi.

Karawitan berperan sebagai jembatan yang memungkinkan interaksi antara nilai-nilai tradisional dan praktik kontemporer. Tantangan ini muncul dalam berbagai bentuk, seperti pengaruh kuat budaya populer dan teknologi digital, berkurangnya waktu untuk latihan akibat tuntutan akademik, keberagaman minat, serta kebutuhan untuk berinovasi tanpa mengorbankan nilai-nilai tradisi. Berbagai komunitas modern telah berhasil menegosiasikan dinamika ini dengan menggabungkan karawitan dengan musik kontemporer, mengemas ulang *gending* tradisional, atau memanfaatkan *platform digital* untuk pendidikan, dokumentasi, dan diseminasi budaya. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa identitas budaya bersifat dinamis, adaptif, dan mampu mempertahankan relevansinya di tengah perubahan sosial.

Dengan demikian, identitas sosial dan kebanggaan budaya merupakan aspek integral dalam psikologi karawitan. Melalui partisipasi dalam aktivitas musikal, individu menemukan ruang untuk mengenali dirinya sebagai bagian dari budaya Bali, membangun rasa memiliki (*sense of belonging*), memperkuat harga diri, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Identitas ini tidak statis, tetapi terus berkembang seiring dengan perubahan sosial dan kultural, tetap menjadi fondasi yang menghubungkan generasi muda dengan warisan musikal Bali yang kaya nilai, makna, dan fungsi edukatifnya. Karawitan tidak hanya menegaskan keberadaan budaya, tetapi juga menjadi medium pembelajaran holistik yang memadukan dimensi artistik, sosial, dan psikologis dalam pengembangan generasi muda.

Untuk merangkum keterkaitan antara identitas sosial, kebanggaan budaya, serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis dan performa generasi muda dalam praktik karawitan, diperlukan penyajian sintesis konseptual dalam bentuk tabel. Tabel berikut menyajikan dimensi utama karawitan sebagai representasi identitas sosial, mekanisme psikologis yang terlibat, serta implikasi edukatif dan performatifnya. Penyajian ini bertujuan memudahkan pembaca memahami hubungan antarkonsep secara sistematis dan integratif dalam kerangka psikologi karawitan.

Tabel 9.1 Relasi Identitas Sosial, Budaya, dan Dampak Psikologis dalam Praktik Karawitan

Dimensi Karawitan	Proses Identitas Sosial	Bentuk Kebanggaan Budaya (<i>Cultural Pride</i>)	Dampak Psikologis Individu	Implikasi terhadap Performa dan Pendidikan Generasi Muda
Keanggotaan dalam <i>Sekaa</i> Karawitan	Identifikasi diri dengan kelompok, internalisasi peran musikal, dan keterikatan emosional terhadap struktur ansambel	Rasa bangga sebagai bagian dari komunitas budaya dan pewaris tradisi	Peningkatan rasa memiliki (<i>sense of belonging</i>), stabilitas emosi, dan harga diri	Meningkatkan komitmen latihan, disiplin kolektif, dan tanggung jawab terhadap kualitas performa
Struktur Ansambel dan Interdependensi Instrumen	Kesadaran akan ketergantungan antarperan dan kerja sama kolektif	Penghargaan terhadap harmoni sosial dan nilai kebersamaan budaya Bali	Penguatan regulasi emosi, empati, dan kepercayaan diri	Performa ansambel lebih stabil, koordinasi musikal meningkat, dan kerja tim berkembang
Keterlibatan dalam Ritual dan Upacara Adat	Integrasi identitas sosial dengan dimensi sosial-spiritual	Kebanggaan terhadap nilai sakral, spiritualitas, dan kontinuitas tradisi	Ketenangan batin, makna hidup, dan keseimbangan emosional	Mendorong performa yang lebih berorientasi nilai, etika musikal, dan kesadaran kultural

Representasi Karawitan dalam Pementasan Publik dan Festival	Penguatan identitas kolektif melalui pengakuan sosial	Apresiasi budaya dari masyarakat luas dan lintas budaya	Peningkatan motivasi intrinsik, rasa percaya diri, dan kepuasan emosional	Meningkatkan kesiapan performatif, daya tahan mental, dan keberanian tampil
---	---	---	---	---

Berdasarkan rekapitulasi tersebut, terlihat bahwa identitas sosial dan kebanggaan budaya dalam praktik karawitan saling berkelindan dan berkontribusi langsung terhadap kesejahteraan psikologis serta performa generasi muda. Proses identifikasi diri dengan kelompok, internalisasi nilai budaya, dan pengalaman musikal kolektif membentuk fondasi psikologis yang mendukung motivasi, stabilitas emosi, serta komitmen performatif. Dengan demikian, karawitan tidak hanya berfungsi sebagai ekspresi seni tradisional, tetapi juga sebagai medium pendidikan holistik yang memperkuat identitas budaya, kesehatan mental, dan kualitas performa generasi muda dalam konteks pendidikan dan kehidupan sosial.

9.2 Solidaritas dan Relasi Sosial dalam *Sekaa*

Sekaa karawitan merupakan ruang sosial yang membentuk pola interaksi, kerja sama, dan relasi emosional antaranggota. Dalam perspektif psikologi sosial, solidaritas kelompok berperan penting dalam menciptakan iklim yang mendukung perkembangan musikal, kedewasaan emosional, serta kesejahteraan psikologis. Karawitan tidak hanya menuntut keterampilan teknis, tetapi juga kualitas hubungan sosial yang menopang kekompakan ansambel.

Solidaritas dalam *sekaa* terbentuk melalui pengalaman bersama dalam latihan, pementasan, dan keterlibatan dalam kegiatan adat. Interaksi kolektif ini menciptakan ikatan sosial yang kuat, karena anggota berbagi tujuan musikal, menghadapi tantangan performa, dan menginternalisasi nilai budaya yang sama. Relasi sosial dalam *sekaa* tidak sekadar hubungan kerja musikal, tetapi juga hubungan emosional dan moral yang mengikat setiap anggota dalam komunitas. Solidaritas dan relasi sosial yang terbentuk dalam *sekaa* termanifestasi secara nyata dalam pementasan karawitan sebagai hasil kerja kolektif.



Gambar 9.2 Pementasan karawitan sebagai manifestasi solidaritas *sekaa*
(Sumber: Dokumentasi ISI Bali, 2025)

Sebelum membahas aspek-aspek spesifik seperti struktur sosial, komunikasi, dan dukungan emosional, perlu ditekankan bahwa *sekaa* berfungsi sebagai laboratorium sosial yang membentuk keterampilan interpersonal, kesadaran emosional, dan kompetensi kolaboratif generasi muda. Melalui koordinasi musikal, pengalaman berbagi, dan pembelajaran kolektif, anggota belajar menerapkan prinsip kerja sama, tanggung jawab, dan empati secara langsung, sekaligus menginternalisasi nilai-nilai budaya yang diwariskan lintas generasi.

Kerangka ini menekankan bahwa pembelajaran dalam *sekaa* bersifat multidimensional, mengintegrasikan aspek teknis, sosial, dan emosional untuk menciptakan kohesi kelompok dan memfasilitasi perkembangan psikologis anggota. Oleh karena itu, subbab berikut akan menguraikan bagaimana struktur sosial, komunikasi nonverbal, kepemimpinan musikal, dukungan sosial, pengelolaan konflik, serta keterlibatan dalam upacara dan pementasan berperan dalam membentuk solidaritas, kohesi emosional, dan keterampilan kolaboratif anggota *sekaa*, sekaligus mendukung pendidikan holistik yang mengintegrasikan dimensi artistik, sosial, dan emosional bagi generasi muda.

9.2.1 Struktur Sosial *Sekaa* dan Pembentukan Kohesi Kelompok

Struktur sosial dalam *sekaa* karawitan memiliki peran esensial tidak hanya dalam mencapai performa musikal yang harmonis, tetapi juga sebagai wahana pendidikan sosial dan pengembangan karakter. Setiap pemain menempati posisi, peran, dan tanggung jawab tertentu yang saling melengkapi, sehingga terbentuk organisasi kerja yang stabil dan koordinasi ansambel

yang efektif. Pembagian peran yang jelas, misalnya kendang sebagai pemimpin ritmis dan gangsa sebagai pengisi *kotekan*, tidak hanya meminimalkan potensi konflik, tetapi juga menanamkan nilai disiplin, tanggung jawab, dan penghargaan terhadap kontribusi individu lain. Ketergantungan musikal yang muncul dari pola *kotekan*, *angsel*, dan dinamika ansambel menuntut kerja sama intens, sehingga setiap pemain belajar memahami pentingnya kolaborasi dan keterikatan emosional dalam mencapai tujuan bersama. Proses ini memperkuat rasa saling percaya dan membangun kohesi emosional, yang sekaligus menjadi landasan bagi pembelajaran sosial yang berkelanjutan. Ritme sosial yang terbentuk melalui latihan rutin memberikan struktur yang konsisten, memperkuat stabilitas interaksi, dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif bagi pengembangan keterampilan teknis serta kedewasaan emosional.

Sekaa karawitan berfungsi sebagai laboratorium sosial dalam perspektif pendidikan, memungkinkan generasi muda mempraktikkan nilai kerjasama, tanggung jawab, dan komunikasi nonverbal, serta belajar melalui pengalaman langsung (*experiential learning*). Temuan Clayton et al. (2020) dan Volpe et al. (2016) menegaskan bahwa *interpersonal entrainment*, yaitu penyelarasan ritmis antarindividu, memperkuat kohesi sosial dalam ansambel musik, dan fenomena ini membuktikan bahwa keterampilan musikal tidak dapat dilepaskan dari keterampilan sosial dan emosional. Dengan demikian, struktur sosial dalam *sekaa* tidak hanya mendukung kualitas performa, tetapi juga membentuk fondasi psikologis dan sosial yang kokoh bagi para anggotanya, menjadikannya

9.2.2 Komunikasi Nonverbal dan Kepemimpinan Musikal

Relasi sosial dalam *sekaa* karawitan sangat bergantung pada komunikasi nonverbal sebagai mekanisme koordinasi dan penguatan kohesi kelompok. Pemain berinteraksi melalui tatapan, gerak kepala, posisi tubuh, serta isyarat yang diberikan oleh pemimpin ritmis, sehingga tercipta sistem koordinasi yang halus namun efektif. *Kendang*, sebagai instrumen pemimpin tempo dan dinamika, berperan sentral tidak hanya secara musikal, tetapi juga visual dan emosional, karena pemain lain mengandalkan sinyalnya untuk menyesuaikan ritme, aksen, dan intensitas permainan. Kekuatan komunikasi nonverbal ini memungkinkan pengurangan kesalahpahaman, mempercepat respons musikal, dan menumbuhkan rasa kebersamaan (*sense of unity*) selama latihan maupun pertunjukan. Dari perspektif pendidikan, proses ini melatih kemampuan observasi, pemahaman konteks sosial, dan adaptasi perilaku secara *real-time*, yang merupakan keterampilan penting bagi pengembangan kecerdasan sosial dan emosional generasi muda.

Kepemimpinan musikal dalam *sekaa* memiliki dimensi ganda, yaitu teknis dan sosial. Pemimpin ansambel tidak hanya bertanggung jawab menjaga stabilitas tempo dan kualitas performa, tetapi juga menciptakan lingkungan latihan yang kondusif, memberikan arahan, serta mendukung pemain baru dalam memahami peran mereka. Fungsi ini menanamkan nilai kepemimpinan yang inklusif, empatik, dan bertanggung jawab, sekaligus memperkuat ikatan emosional antara anggota. Dampak kepemimpinan yang efektif terlihat dalam stabilitas emosi anggota, konsistensi performa, dan terciptanya harmoni kolektif yang optimal. Dengan demikian, komunikasi nonverbal dan kepemimpinan musikal bukan sekadar aspek teknis dalam karawitan, melainkan wahana pendidikan sosial yang membentuk kemampuan interaksi, empati, tanggung jawab, serta keterampilan kolaboratif, yang menjadi fondasi bagi pembelajaran holistik yang mengintegrasikan dimensi artistik, emosional, dan sosial dalam pengembangan generasi muda.

9.2.3 Dukungan Sosial dan Pembentukan Solidaritas Emosional

Sekaa karawitan berfungsi sebagai sistem dukungan sosial yang integral, menyediakan konteks bagi pengembangan kemampuan emosional, sosial, dan musikal anggotanya. Bagi pemain muda, interaksi dengan senior tidak sekadar menjadi sarana pembelajaran teknis, tetapi juga menciptakan rasa aman, perlindungan, dan bimbingan yang konsisten. Pengalaman gagal maupun berhasil dalam latihan atau pementasan dijalani bersama, membentuk solidaritas emosional yang mendalam dan memperkuat keterikatan antaranggota. Bentuk dukungan sosial yang muncul dalam *sekaa* bersifat multidimensional, mencakup dukungan instrumental, seperti pengajaran pola musik yang kompleks atau bantuan dalam penataan instrumen; dukungan emosional, berupa dorongan dan penguatan ketika anggota merasa gugup atau melakukan kesalahan; serta dukungan informatif, yang menyediakan arahan terkait teknik permainan, strategi performa, dan manajemen pertunjukan.

Fenomena ini selaras dengan kajian Hatfield et al. (1994) mengenai *emotional contagion*, yaitu mekanisme penyebaran emosi dalam kelompok yang memungkinkan pengalaman emosional individu memengaruhi keadaan kolektif. Dalam *sekaa* yang memiliki suasana positif dan suportif, emosi positif menular secara alami, meningkatkan rasa percaya diri kolektif, motivasi, dan ketahanan menghadapi tekanan performa. Dari perspektif pendidikan, mekanisme ini mengajarkan anggota untuk memahami dan mengelola emosi diri serta orang lain, mengembangkan keterampilan empati, serta memperkuat kesadaran akan pentingnya kolaborasi dalam konteks sosial-musikal. Dengan demikian, dukungan sosial dalam *sekaa* tidak hanya memperkuat kohesi

emosional, tetapi juga menjadi wahana pendidikan holistik yang mengintegrasikan pengembangan teknis, emosional, dan sosial bagi generasi muda, sekaligus menyiapkan mereka menjadi pemain yang kompeten dan anggota komunitas yang bertanggung jawab.

9.2.4 Konflik, Negosiasi, dan Harmoni Sosial

Interaksi sosial antaranggota *sekaa* karawitan tidak selalu berjalan tanpa gesekan. Berbagai dinamika kelompok, mulai dari perbedaan pengalaman, peran, hingga ekspektasi terhadap performa, berpotensi menimbulkan ketegangan yang memerlukan pengelolaan secara sadar dan terstruktur. Meskipun *sekaa* karawitan secara umum bernuansa harmoni, praktik kolektif ini tetap menghadirkan potensi munculnya konflik, yang dapat bersumber dari perbedaan pendapat mengenai teknik atau gaya garap, ketidaksetaraan peran antara senior dan junior, tekanan performa menjelang lomba atau pementasan, serta perbedaan disiplin atau komitmen latihan. Namun, konflik dalam konteks *sekaa* tidak semata-mata menjadi gangguan, melainkan berfungsi sebagai mekanisme negosiasi sosial yang penting untuk memperkuat relasi antaranggota. Nilai *menyama braya* dan budaya gotong royong yang menjadi landasan masyarakat Bali mendorong penyelesaian konflik secara dialogis dan partisipatif, sehingga setiap anggota belajar berinteraksi dengan cara yang konstruktif dan saling menghargai.

Koordinasi dan harmoni musikal dalam karawitan kolektif secara alami mengarahkan anggota untuk menemukan konsensus dan kembali bekerja sama. Proses ini tidak hanya menjaga kelangsungan kerja ansambel, tetapi juga melatih keterampilan sosial penting bagi generasi muda, seperti kemampuan negosiasi, toleransi terhadap perbedaan, pengelolaan konflik, dan pengembangan empati. Dengan demikian, konflik dalam *sekaa* bertransformasi menjadi sarana pendidikan sosial dan emosional, di mana pembelajaran tentang harmoni, solidaritas, dan kolaborasi tidak hanya terjadi dalam konteks musikal, tetapi juga membentuk kapasitas individu untuk berperan secara efektif dan bertanggung jawab dalam komunitas sosial yang lebih luas.

9.2.5 Solidaritas dalam Upacara dan Pementasan

Keterlibatan *sekaa* karawitan dalam upacara desa dan kegiatan adat berfungsi sebagai mekanisme penting dalam membangun solidaritas sosial, karena aktivitas tersebut tidak hanya bersifat musikal, tetapi juga memiliki dimensi spiritual dan emosional yang mendalam. Partisipasi kolektif dalam ritual seperti *Dewa Yadnya*, *Ngaben*, atau perayaan desa menciptakan pengalaman bersama yang memperkuat rasa identitas kolektif dan keterikatan antaranggota. Aktivitas ini

menumbuhkan pemahaman bahwa setiap kontribusi individu terhadap ansambel memiliki makna yang lebih luas, yaitu sebagai bagian dari praktik budaya yang diwariskan lintas generasi.

Keterlibatan dalam festival, lomba Balaganjur, atau pementasan kampus memberikan dimensi apresiatif dan kompetitif yang mendorong motivasi intrinsik anggota untuk meningkatkan kualitas latihan dan performa. Keberhasilan *sekaa* di arena publik tidak hanya meningkatkan rasa bangga individu, tetapi juga menjadi sumber kohesi sosial baru, di mana prestasi bersama memperkuat solidaritas dan memperdalam pengalaman belajar kolaboratif.

Fenomena ini sejalan dengan prinsip psikologi sosial yang menekankan bahwa interaksi kolektif yang terstruktur, didukung oleh komunikasi nonverbal, ketergantungan musikal, dan dukungan emosional, mampu menciptakan iklim pembelajaran yang positif. Dalam konteks pendidikan, *sekaa* berperan sebagai ruang eksperimen sosial-musikal, di mana anggota mempraktikkan nilai-nilai kerja sama, toleransi, dan pengelolaan emosi secara langsung. Dengan demikian, *sekaa* tidak hanya berfungsi sebagai kelompok musik, tetapi juga sebagai komunitas sosial yang mendukung kesejahteraan mental anggotanya, menjaga harmoni kolektif, dan memperkuat ikatan budaya, sekaligus menjadi medium pendidikan holistik yang mengintegrasikan dimensi artistik, sosial, dan psikologis bagi generasi muda.

Untuk memperjelas keterkaitan antara identitas sosial, kebanggaan budaya, dan dinamika psikologis dalam praktik karawitan, diperlukan penyajian sintesis yang mampu merangkum hubungan antardimensi sosial, emosional, dan performatif secara sistematis. Oleh karena itu, tabel berikut disusun sebagai ringkasan konseptual yang menampilkan bentuk-bentuk praktik karawitan, mekanisme psikologis yang terlibat, serta dampaknya terhadap pembentukan solidaritas, kesejahteraan psikologis, dan performa generasi muda. Penyajian ini diharapkan membantu mahasiswa memahami bahwa karawitan berfungsi tidak hanya sebagai aktivitas musikal, tetapi juga sebagai ruang pembentukan identitas kolektif dan pembelajaran sosial-budaya.

Tabel 9.2 Solidaritas dan Relasi Sosial dalam *Sekaa* Karawitan

Dimensi Sosial	Bentuk Praktik dalam <i>Sekaa</i> Karawitan	Mekanisme Psikologis yang Terlibat	Dampak terhadap Solidaritas dan Kesejahteraan
Struktur Keanggotaan	Pembagian peran instrumen (<i>kendang</i> , <i>gangsa</i> , <i>reong</i> ,	Identifikasi sosial, internalisasi peran,	Terbentuknya rasa memiliki (<i>sense of belonging</i>), stabilitas

	<i>jegogan</i> , dll.) dan hierarki senior–junior	rasa tanggung jawab kolektif	emosional, dan kejelasan posisi sosial
Interaksi dan Komunikasi	Koordinasi musikal, isyarat nonverbal, dan komunikasi implisit saat latihan dan pementasan	Empati, perhatian bersama (<i>joint attention</i>), dan kepekaan sosial	Peningkatan kohesi kelompok, kepercayaan antarpemain, dan efektivitas kerja tim
Kepemimpinan Musikal	Peran pemimpin <i>sekaa</i> atau <i>kendang wadon</i> utama dalam mengatur tempo, dinamika, dan disiplin	Regulasi emosi, modeling perilaku, dan pembelajaran sosial	Terbentuknya disiplin kolektif, rasa aman psikologis, dan stabilitas performa
Dukungan Sosial	Saling membantu dalam latihan, toleransi terhadap kesalahan, dan solidaritas saat pementasan	Dukungan emosional, penguatan positif, dan resiliensi psikologis	Penurunan kecemasan performa, peningkatan motivasi, dan kesejahteraan psikologis
Negosiasi dan Resolusi Konflik	Diskusi repertoar, penyesuaian gaya <i>tabuh</i> , dan penyelesaian perbedaan pendapat	Regulasi diri, kontrol emosi, dan keterampilan interpersonal	Terpeliharanya hubungan sosial yang sehat dan keberlanjutan kelompok
Keterlibatan Ritual dan Adat	Partisipasi dalam upacara keagamaan dan kegiatan desa adat	Penghayatan nilai spiritual, makna simbolik, dan identitas kolektif	Penguatan solidaritas sosial, kebanggaan budaya, dan keterikatan kultural
Pembelajaran Kolektif	Proses belajar bersama melalui	Memori prosedural, pembelajaran	Perkembangan keterampilan musikal, kepercayaan

	pengamatan, imitasi, dan praktik berulang	observasional, dan motivasi intrinsik	diri, dan komitmen jangka panjang
--	--	--	--------------------------------------

9.3 Simpulan Bab IX - Pengaruh Sosial dan Budaya terhadap Psikologi Karawitan

Bab IX menegaskan bahwa karawitan Bali bukan sekadar praktik musikal, tetapi juga medium sosial dan kultural yang membentuk psikologi pemainnya secara holistik. Identitas sosial dan kebanggaan budaya (*cultural pride*) merupakan landasan utama yang memperkuat keterikatan individu dengan kelompok (*sense of belonging*), membangun kepercayaan diri, dan mendukung kesejahteraan psikologis melalui stabilitas emosi, motivasi intrinsik, serta ketahanan terhadap tekanan sosial. Proses internalisasi nilai sosial, spiritual, dan estetis melalui partisipasi dalam latihan, pementasan, dan kegiatan adat menjadikan karawitan sebagai sarana pendidikan multidimensional yang mengintegrasikan aspek teknis, karakter, dan kultural.

Peran solidaritas dan relasi sosial dalam *sekaa* karawitan terlihat pada terciptanya kohesi kelompok, kerja sama, dan dukungan emosional. Struktur sosial yang jelas, komunikasi nonverbal yang efektif, kepemimpinan musikal yang inklusif, serta mekanisme dukungan sosial membentuk lingkungan belajar yang kondusif bagi pengembangan keterampilan sosial, kedewasaan emosional, dan kompetensi kolaboratif. Konflik yang muncul dalam praktik kolektif tidak semata menjadi hambatan, melainkan berfungsi sebagai wahana negosiasi dan pembelajaran sosial, di mana nilai toleransi, empati, dan kerja sama diaplikasikan secara nyata.

Keterlibatan dalam upacara, kegiatan adat, dan pementasan publik memperluas dimensi pendidikan karawitan, menggabungkan pengalaman musikal dengan pengalaman emosional, spiritual, dan kompetitif. Fenomena ini menegaskan bahwa *sekaa* berperan sebagai laboratorium sosial-musikal yang memfasilitasi pembelajaran holistik, di mana anggota tidak hanya menjadi pemain yang kompeten, tetapi juga individu yang memiliki kesadaran sosial, tanggung jawab kolektif, dan keterikatan kultural yang mendalam.

Dengan demikian, karawitan Bali membuktikan kapasitasnya sebagai medium pendidikan yang integratif, membentuk fondasi psikologis, sosial, dan kultural bagi generasi muda, sekaligus menjembatani warisan tradisi dengan tantangan modernitas. Bab ini menegaskan bahwa keberhasilan pembelajaran karawitan tidak hanya diukur dari keterampilan teknis, tetapi juga dari kemampuan anggota membangun identitas diri, solidaritas kelompok, dan penghayatan nilai budaya yang berkelanjutan.

BAB X

PSIKOLOGI PEMBELAJARAN KARAWITAN

10.1 Motivasi dalam Pembelajaran Musik Tradisional

Motivasi merupakan faktor psikologis yang sangat menentukan keberhasilan pembelajaran karawitan. Dalam konteks musik tradisional Bali, motivasi tidak hanya berkaitan dengan dorongan individu untuk mempelajari teknik permainan, tetapi juga mencakup keterikatan emosional, nilai budaya, dan pengalaman sosial yang menyertai proses belajar. Temuan Trehub et al. (2015) menunjukkan bahwa proses musikal sangat dipengaruhi oleh lingkungan budaya, sehingga keterlibatan dalam tradisi lokal dapat memperkuat motivasi belajar. Dari perspektif psikologi pendidikan, motivasi berpengaruh langsung terhadap ketekunan latihan, kualitas performa, serta perkembangan keterampilan musikal (Zimmerman, 2002).

Motivasi dalam pembelajaran karawitan dapat bersifat intrinsik maupun ekstrinsik. Motivasi intrinsik muncul ketika individu belajar karawitan karena rasa ingin tahu, kecintaan terhadap musik, atau pengalaman estetik yang menyenangkan, sejalan dengan pandangan Amabile (1996) dan Hennessey dan Amabile (2010) tentang peran motivasi intrinsik dalam kreativitas. Di sisi lain, motivasi ekstrinsik berkaitan dengan dorongan dari luar diri, seperti tuntutan akademik, harapan keluarga, peran sosial dalam sekaa, atau peluang tampil dalam pementasan. Dalam tradisi Bali, kedua bentuk motivasi ini saling berinteraksi. Ikatan budaya dan nilai spiritual memberi dasar motivasi yang kuat, sementara pengalaman tampil atau dukungan sosial dalam ansambel memberikan penguat tambahan bagi proses belajar (Ariani & Suarya, 2013; Clayton et al., 2020).

Untuk memahami peran motivasi secara lebih mendalam dalam pembelajaran karawitan, diperlukan pembedaan konseptual antara dorongan yang bersumber dari dalam diri peserta didik dan dorongan yang berasal dari lingkungan eksternal. Pembedaan ini penting dalam konteks pendidikan musik tradisional, karena masing-masing jenis motivasi memiliki mekanisme psikologis, dampak pedagogis, dan implikasi pembelajaran yang berbeda. Dengan mengkaji motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik secara terpisah namun saling terkait, pengajar dapat merancang strategi pembelajaran yang lebih terarah, berkelanjutan, dan bermakna bagi perkembangan musikal, emosional, dan sosial peserta didik. Oleh karena itu, pembahasan berikut diawali dengan telaah mengenai motivasi intrinsik sebagai fondasi internal yang menopang keterlibatan belajar karawitan secara mendalam dan jangka panjang.

10.1.1 Motivasi Intrinsik dalam Pembelajaran Karawitan

Motivasi intrinsik dalam pembelajaran karawitan merujuk pada dorongan internal yang mendorong individu belajar karena aktivitas itu sendiri dianggap menarik, menantang, dan bermakna. Aspek pertama yang menstimulasi motivasi intrinsik adalah pengalaman estetik dan kenikmatan musikal yang ditawarkan oleh karawitan. Ritme yang dinamis, melodi yang khas, resonansi instrumen, serta interaksi dalam ansambel menciptakan pengalaman sensorik dan emosional yang kaya, menimbulkan rasa kagum, kepuasan, dan kebahagiaan bagi pemain. Fenomena ini sejalan dengan konsep *flow* yang dikemukakan Csikszentmihalyi (1990), di mana perhatian individu terserap penuh dalam aktivitas hingga kehilangan kesadaran terhadap waktu, menghasilkan pengalaman belajar yang mendalam dan intrinsik. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterlibatan penuh dalam praktik karawitan bukan sekadar pengulangan teknik, tetapi juga proses psikologis yang memupuk minat, fokus, dan kepuasan internal, yang pada gilirannya memperkuat ketekunan belajar secara berkelanjutan.

Aspek kedua adalah rasa memiliki terhadap tradisi, yang muncul ketika peserta merasakan keterikatan emosional dan identitas budaya melalui musik. Karawitan tidak hanya berfungsi sebagai sarana estetis, tetapi juga sebagai medium internalisasi nilai budaya dan spiritual. Kesadaran akan posisi diri sebagai bagian dari pewaris tradisi Bali memberikan makna personal yang mendalam, menumbuhkan kebanggaan budaya (*cultural pride*), dan meningkatkan motivasi untuk menjaga, melestarikan, serta meneruskan warisan musikal dan ritual. Dengan demikian, motivasi intrinsik dalam konteks karawitan tidak semata berkaitan dengan pengalaman estetik, tetapi juga terjalin dengan dimensi emosional dan spiritual, yang memungkinkan pembelajaran musik menjadi proses pengembangan karakter, identitas, dan tanggung jawab budaya.

Aspek ketiga yang memicu motivasi intrinsik adalah tantangan musikal itu sendiri. Struktur *gending* yang kompleks, tempo yang bervariasi, serta teknik permainan yang menuntut ketelitian dan koordinasi tinggi merupakan rangsangan kognitif dan motorik yang signifikan. Ketika tantangan ini sepadan dengan kemampuan pelajar, pengalaman menguasai bagian yang sulit menimbulkan rasa pencapaian dan kepuasan intrinsik, sehingga mendorong komitmen belajar lebih lanjut. Proses menghadapi tantangan ini juga melatih disiplin, konsentrasi, dan kemampuan *problem solving*, yang merupakan keterampilan penting dalam konteks pendidikan musik. Oleh karena itu, motivasi intrinsik tidak hanya memelihara minat dan semangat belajar, tetapi juga

mengintegrasikan pengembangan estetika, emosional, spiritual, dan kognitif, menjadikan karawitan sebagai medium pendidikan yang holistik dan berkelanjutan bagi generasi muda.

10.1.2 Motivasi Ekstrinsik dalam Pembelajaran Karawitan

Motivasi ekstrinsik dalam pembelajaran karawitan merujuk pada dorongan belajar yang bersumber dari faktor eksternal di luar diri peserta didik. Meskipun berasal dari luar, motivasi ekstrinsik memiliki peran strategis dalam konteks pendidikan apabila dikelola secara tepat, karena mampu memperkuat dan menstimulasi berkembangnya motivasi intrinsik. Dalam pembelajaran karawitan, motivasi ekstrinsik tidak semata-mata berfungsi sebagai pemicu awal keterlibatan belajar, tetapi juga sebagai mekanisme pendukung yang menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, terstruktur, dan bermakna secara sosial dan kultural.

Salah satu bentuk motivasi ekstrinsik yang signifikan adalah dukungan sosial dari keluarga dan komunitas. Dalam konteks masyarakat Bali, keterlibatan anak dan remaja dalam karawitan sering didorong oleh keluarga sebagai bagian dari proses pewarisan nilai budaya, pembentukan karakter, dan penguatan identitas kolektif. Dorongan ini memberikan penguatan emosional dan sosial yang menumbuhkan rasa dihargai dan diakui, sehingga peserta didik memiliki alasan sosial yang kuat untuk bertahan dan berkembang dalam proses pembelajaran. Dari perspektif pendidikan, dukungan keluarga dan komunitas berperan sebagai *social reinforcement* yang memperkuat motivasi belajar, sekaligus membantu peserta didik mengaitkan aktivitas musikal dengan nilai-nilai sosial dan budaya yang lebih luas.

Tuntutan akademik serta struktur kurikulum berperan sebagai sumber motivasi ekstrinsik bagi mahasiswa (Novianti & Widjaja, 2022). Mahasiswa seni, khususnya pada program studi karawitan, mengikuti pembelajaran sebagai bagian dari kewajiban akademik yang harus dipenuhi untuk mencapai standar kelulusan dan kompetensi profesional. Pada tahap awal, tuntutan ini dapat memunculkan motivasi yang bersifat instrumental, seperti pencapaian nilai atau pemenuhan kewajiban studi. Namun, ketika proses pembelajaran dirancang secara reflektif dan berorientasi pada pengalaman musikal yang bermakna, motivasi ekstrinsik tersebut berpotensi bertransformasi menjadi motivasi intrinsik, di mana mahasiswa mulai menikmati proses belajar, memahami nilai artistik karawitan, dan menginternalisasi tujuan pembelajaran sebagai bagian dari pengembangan diri.

Kesempatan tampil dan pencapaian prestasi juga menjadi faktor eksternal yang kuat dalam meningkatkan motivasi belajar karawitan. Pementasan dalam upacara adat, lomba Balaganjur,

festival kampus, maupun program seni di tingkat nasional dan internasional memberikan konteks nyata bagi penerapan keterampilan yang dipelajari. Apresiasi dari penonton, pengakuan institusional, serta pengalaman tampil di ruang publik meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri peserta didik. Dalam kerangka pendidikan, pengalaman ini berfungsi sebagai umpan balik autentik yang memperkuat komitmen belajar, menumbuhkan etos kerja, serta mendorong peserta didik untuk menetapkan standar performa yang lebih tinggi secara berkelanjutan.

Penguatan dari pelatih atau dosen merupakan elemen motivasi ekstrinsik yang tidak kalah penting. Instruksi yang jelas, umpan balik konstruktif, serta dukungan emosional dari pendidik menciptakan relasi pedagogis yang positif dan berdaya guna. Dalam konteks karawitan, pelatih atau dosen tidak hanya berperan sebagai pengajar teknik, tetapi juga sebagai figur panutan yang merepresentasikan nilai-nilai budaya, etika berkesenian, dan tanggung jawab sosial. Hubungan yang suportif dan dialogis antara pendidik dan peserta didik membantu menciptakan rasa aman psikologis, meningkatkan keterlibatan aktif, dan mendorong internalisasi motivasi belajar secara lebih mendalam. Peran pelatih sebagai sumber motivasi ekstrinsik dalam pembelajaran karawitan tampak dalam interaksi pedagogis selama proses latihan.



Gambar 10.1 Latihan karawitan bersama pelatih sebagai sumber motivasi ekstrinsik
(Sumber: Dokumentasi ISI Bali, 2025)

Dengan demikian, motivasi ekstrinsik dalam pembelajaran karawitan memiliki fungsi pedagogis yang penting sebagai penguat motivasi intrinsik dan sebagai penopang keberlanjutan proses belajar. Ketika diarahkan secara edukatif, motivasi ekstrinsik tidak hanya mendorong pencapaian tujuan jangka pendek, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan sikap belajar yang positif, penguatan identitas budaya, dan pengembangan karakter peserta didik secara holistik.

10.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi dalam Pembelajaran Karawitan

Motivasi dalam pembelajaran karawitan dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor psikologis, sosial, dan budaya yang saling terkait dan membentuk pengalaman belajar peserta didik secara menyeluruh. Dari sisi psikologis, kepercayaan diri dan *efikasi diri* memegang peranan sentral dalam menentukan intensitas keterlibatan belajar. Peserta didik yang meyakini kemampuannya untuk menguasai teknik permainan cenderung menunjukkan ketekunan yang lebih tinggi, berani menghadapi tantangan musikal, serta lebih mudah mencapai kondisi *flow*, yaitu keadaan keterlibatan penuh yang ditandai oleh konsentrasi mendalam dan kepuasan intrinsik selama proses belajar. Kondisi ini secara langsung berkontribusi pada peningkatan kualitas pembelajaran dan keberlanjutan motivasi dalam jangka panjang.

Faktor sosial juga memberikan pengaruh signifikan terhadap motivasi belajar karawitan, terutama melalui kualitas lingkungan belajar. *Sekaa* yang harmonis, inklusif, dan bebas dari sikap menghakimi menciptakan rasa aman psikologis bagi anggotanya, sehingga peserta didik merasa nyaman untuk bereksplorasi, melakukan kesalahan, dan belajar secara kolaboratif. Lingkungan yang suportif mendorong terbentuknya hubungan interpersonal yang positif, meningkatkan rasa kebersamaan, serta memperkuat komitmen kolektif terhadap proses latihan dan performa. Dalam konteks pendidikan, iklim sosial yang kondusif ini berfungsi sebagai prasyarat penting bagi berkembangnya motivasi belajar yang sehat dan berkelanjutan.

Kesesuaian antara kemampuan individu dan tingkat kesulitan materi musikal merupakan faktor pedagogis yang menentukan dinamika motivasi. Tantangan yang terlalu tinggi berpotensi menimbulkan kecemasan dan menurunkan kepercayaan diri, sedangkan tantangan yang terlalu rendah dapat memicu kejenuhan dan menurunkan minat belajar. Sebaliknya, tingkat kesulitan yang proporsional dan adaptif mendorong peserta didik untuk berusaha secara optimal, merasakan kemajuan bertahap, serta memperoleh kepuasan dari pencapaian yang diraih. Oleh karena itu, pengelolaan tingkat kompleksitas gending, tempo, dan teknik permainan menjadi aspek strategis dalam perancangan pembelajaran karawitan yang efektif.

Dimensi budaya turut membentuk motivasi belajar melalui internalisasi nilai-nilai tradisi yang melekat pada karawitan. Kesadaran bahwa karawitan merupakan bagian integral dari identitas budaya Bali menumbuhkan rasa tanggung jawab moral dan kultural pada peserta didik untuk menjaga, mengembangkan, dan meneruskan warisan leluhur. Nilai ini memperkuat komitmen belajar, karena aktivitas musikal tidak hanya dipandang sebagai keterampilan teknis,

tetapi juga sebagai bentuk pengabdian budaya dan ekspresi jati diri. Dalam kerangka pendidikan, internalisasi nilai budaya ini berkontribusi pada pembentukan karakter, sikap apresiatif, dan orientasi belajar yang berlandaskan makna.

Pengalaman estetik dan spiritual yang terkandung dalam praktik karawitan memberikan dimensi motivasional yang mendalam dan bersifat jangka panjang. Keterlibatan dalam proses musikal yang sarat makna simbolik dan ritual memperkaya pengalaman belajar, menumbuhkan rasa keterhubungan dengan nilai-nilai transendental, serta memperkuat motivasi yang tidak semata-mata bergantung pada penghargaan eksternal. Pengalaman ini menjadikan pembelajaran karawitan sebagai proses pengembangan diri yang utuh, mencakup aspek kognitif, emosional, sosial, dan spiritual.

Dengan demikian, motivasi merupakan fondasi utama dalam pembelajaran karawitan yang terbentuk melalui sinergi antara kepercayaan diri, lingkungan sosial yang suportif, pengelolaan tantangan musikal, internalisasi nilai budaya, serta pengalaman estetik dan spiritual. Pemahaman yang komprehensif terhadap faktor-faktor tersebut memungkinkan pengajar merancang strategi pembelajaran yang responsif terhadap kebutuhan peserta didik, menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan bermakna, serta mendukung tercapainya tujuan pendidikan karawitan secara berkelanjutan dan holistik.

Untuk memperjelas hubungan antara jenis motivasi, sumber psikologis, dan implikasinya dalam pembelajaran karawitan, diperlukan penyajian ringkasan yang bersifat sistematis dan komparatif. Oleh karena itu, tabel berikut disusun untuk merangkum bentuk motivasi intrinsik dan ekstrinsik, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta dampaknya terhadap keterlibatan belajar, ketekunan latihan, dan pengembangan musikal peserta didik. Penyajian ini bertujuan membantu mahasiswa memahami bahwa motivasi dalam pembelajaran karawitan bersifat multidimensional dan berperan strategis dalam menciptakan proses belajar yang berkelanjutan dan bermakna.

Tabel 10.1 Motivasi dalam Pembelajaran Karawitan

Jenis Motivasi	Sumber Motivasi	Karakteristik Psikologis	Manifestasi dalam Pembelajaran Karawitan	Implikasi Pedagogis
Motivasi Intrinsik	Dorongan internal individu	Keterlibatan belajar bersifat	Peserta didik berlatih dengan	Pengajar perlu menciptakan

		sukarela, muncul rasa senang, minat mendalam, dan kepuasan batin	penuh konsentrasi, menikmati proses musikal, dan menunjukkan ketekunan tanpa tekanan eksternal	pengalaman belajar yang estetik, menantang, dan bermakna untuk menjaga keterlibatan jangka panjang
Motivasi Intrinsik (Pengalaman Estetik)	Kenikmatan musikal dan pengalaman sensori	Muncul kondisi <i>flow</i> , fokus tinggi, dan kepuasan emosional	Peserta didik larut dalam permainan <i>gending</i> , responsif terhadap dinamika ansambel, dan menunjukkan ekspresi musikal yang autentik	Materi pembelajaran perlu disesuaikan dengan tingkat kemampuan agar tantangan seimbang dan pengalaman <i>flow</i> dapat tercapai
Motivasi Intrinsik (Identitas Budaya)	Keterikatan nilai budaya dan spiritual	Terbentuk rasa memiliki, kebanggaan budaya, dan tanggung jawab moral	Peserta didik menunjukkan komitmen dalam latihan sebagai bentuk pelestarian tradisi	Pembelajaran perlu menekankan makna budaya dan nilai filosofis karawitan, bukan sekadar teknik permainan

Motivasi Ekstrinsik	Dorongan dari lingkungan eksternal	Keterlibatan belajar dipengaruhi oleh penguatan sosial dan struktural	Peserta didik termotivasi oleh tuntutan akademik, jadwal latihan, atau target performa	Penguatan eksternal perlu diarahkan secara edukatif agar mendukung internalisasi motivasi intrinsik
Motivasi Ekstrinsik (Dukungan Sosial)	Keluarga, <i>sekaa</i> , dan komunitas	Muncul rasa dihargai, aman, dan diterima secara sosial	Peserta didik bertahan dalam proses belajar karena dukungan emosional dan sosial	Pengajar perlu membangun iklim belajar yang inklusif dan kolaboratif
Motivasi Ekstrinsik (Prestasi dan Pementasan)	Apresiasi publik dan pencapaian performa	Meningkatnya kepercayaan diri dan harga diri	Peserta didik terdorong meningkatkan kualitas latihan menjelang pementasan	Kesempatan tampil perlu diposisikan sebagai sarana pembelajaran, bukan sekadar kompetisi
Motivasi Ekstrinsik (Peran Pendidik)	Arahan, umpan balik, dan keteladanan dosen/pelatih	Terbentuk rasa aman psikologis dan kejelasan tujuan belajar	Peserta didik lebih terbuka terhadap koreksi dan pengembangan diri	Umpan balik perlu bersifat konstruktif, reflektif, dan berorientasi pada proses
Faktor Psikologis Pendukung	Efikasi diri dan kepercayaan diri	Ketekunan tinggi dan kesiapan	Peserta didik berani mencoba bagian gending yang kompleks	Pengajar perlu memberikan tantangan bertahap untuk

		menghadapi tantangan		memperkuat efikasi diri
Faktor Sosial dan Budaya	Lingkungan <i>sekaa</i> dan nilai tradisi	Terbentuk komitmen kolektif dan orientasi makna	Pembelajaran berlangsung dalam suasana kebersamaan dan tanggung jawab budaya	Lingkungan belajar perlu dijaga harmonis dan berlandaskan nilai <i>menyama braya</i>

10.2 Pendekatan Pedagogis: Tradisi dan Modern

Pembelajaran karawitan merupakan proses pedagogis yang khas karena berada pada pertemuan antara warisan budaya tradisional dan kebutuhan pendidikan modern. Sebagai tradisi musik yang hidup, karawitan diwariskan melalui pengalaman langsung, kedekatan emosional, dan praktik kolektif dalam *sekaa*, sebagaimana dicatat oleh Dibia dan Ballinger (2012) serta diperkuat oleh kajian etnografis McPhee (1966). Di sisi lain, pendidikan modern menuntut struktur pembelajaran yang sistematis, reflektif, serta sesuai standar akademik, sejalan dengan gagasan Parncutt dan McPherson (2002) mengenai pentingnya pendekatan komprehensif dalam pendidikan musik. Dalam konteks kontemporer, inovasi pedagogis juga berkembang melalui penggunaan media dan metode baru (Kusuma et al., 2023), sehingga integrasi antara dua pendekatan ini bukan hanya mungkin, tetapi juga diperlukan untuk membentuk pembelajaran karawitan yang adaptif dan relevan dengan generasi masa kini.

Pendekatan pedagogis dalam karawitan dapat dipahami melalui dua garis besar: model tradisional berbasis guru-murid dan *oral transmission* (Dibia & Ballinger, 2012), serta model modern berbasis kurikulum, metode analitis, dan penggunaan media pembelajaran (Parncutt & McPherson, 2002; Kusuma et al., 2023). Kedua pendekatan ini tidak perlu dipertentangkan karena dalam praktik terbaiknya keduanya dapat saling melengkapi.

Untuk memahami dinamika pedagogis dalam pembelajaran karawitan secara lebih konkret, perlu ditelaah terlebih dahulu pendekatan tradisional yang menjadi fondasi utama pewarisan musik Bali. Pendekatan ini tidak hanya bersifat historis, tetapi merupakan kerangka pedagogis yang telah teruji dalam membentuk keterampilan musikal, kepekaan estetik, serta karakter dan identitas

kultural peserta didik. Penekanan pada pengalaman langsung, relasi guru–murid, dan praktik kolektif menjadikan pendekatan tradisional sebagai dasar konseptual dan praktis bagi pengembangan pedagogi karawitan. Oleh karena itu, pembahasan berikut difokuskan pada karakteristik dan implikasi pendidikan dari pendekatan tradisional sebagai pijakan sebelum mengkaji pendekatan modern dan integrasi keduanya.

10.2.1 Pendekatan Tradisional dalam Pembelajaran Karawitan

Pendekatan tradisional dalam pembelajaran karawitan berlandaskan pada proses pewarisan nilai dan keterampilan melalui pengalaman langsung, kedekatan emosional, serta pola relasi sosial yang terbangun antara pelatih dan peserta didik (Nuryana et al., 2021). Model pedagogis ini telah berlangsung selama berabad-abad dalam tradisi karawitan Bali dan berfungsi sebagai mekanisme utama transmisi pengetahuan musikal, etika berkesenian, serta nilai-nilai budaya yang menyertainya. Dalam perspektif pendidikan, pendekatan tradisional tidak hanya berorientasi pada penguasaan teknik permainan, tetapi juga pada pembentukan karakter, rasa musikal, dan kesadaran kultural peserta didik secara menyeluruh.

Salah satu ciri utama pendekatan tradisional terletak pada sistem relasi guru–murid yang berbasis keteladanan. Pelatih berperan sebagai figur sentral yang menjadi rujukan teknis, estetis, dan moral bagi peserta didik. Proses pembelajaran berlangsung melalui pengamatan langsung, peniruan, dan praktik berulang, sehingga peserta didik belajar tidak hanya dari instruksi verbal, tetapi juga dari sikap, gestur, dan cara pelatih memaknai musik. Pola ini menanamkan disiplin, sikap hormat, serta etika musikal yang menjadi fondasi penting dalam pendidikan karawitan, sekaligus membentuk hubungan pedagogis yang bersifat personal dan berkelanjutan.

Ciri lain yang menonjol adalah penggunaan *oral transmission* sebagai metode utama pewarisan pengetahuan. Karawitan diajarkan tanpa ketergantungan pada notasi tertulis, melainkan melalui proses mendengar, mengingat, dan menirukan secara langsung. Pendekatan ini melatih memori musikal, kepekaan ritmis, serta pemahaman intuitif terhadap struktur *gending* dan dinamika ansambel. Dari sudut pandang pendidikan musik, proses ini memperkuat kemampuan auditorik dan internalisasi rasa musikal, yang merupakan kompetensi esensial dalam praktik karawitan dan sulit diperoleh melalui pembelajaran berbasis teks semata.

Pendekatan tradisional juga menempatkan pembelajaran kolektif dalam sekaa sebagai ruang pedagogis yang penting. Latihan bersama menciptakan lingkungan sosial yang kaya, di mana nilai kebersamaan, kerja sama, dan solidaritas terbentuk melalui pengalaman musikal yang

dibagi bersama. Pemahaman terhadap musik tidak berkembang secara individual, melainkan melalui interaksi, ketergantungan musikal, dan koordinasi antarpemain. Dalam konteks pendidikan, pembelajaran kolektif ini berkontribusi pada pengembangan keterampilan sosial, empati, serta tanggung jawab bersama, yang sejalan dengan tujuan pendidikan holistik.

Fleksibilitas serta kesempatan untuk improvisasi dalam garap menandai ciri khas pendekatan tradisional. Pelatih memberikan arahan secara lisan sambil menunjukkan nuansa permainan, perubahan pola, dan penyesuaian kontekstual sesuai situasi pertunjukan. Proses ini membuka ruang bagi pengembangan kreativitas dan gaya individu tanpa melepaskan kerangka tradisi. Secara pedagogis, fleksibilitas ini mendorong peserta didik untuk berpikir adaptif, peka terhadap konteks, serta mampu merespons dinamika musikal secara spontan.

Pendekatan tradisional memiliki kekuatan utama dalam menanamkan *taksu*, rasa musikal, dan nilai budaya yang sulit dicapai melalui metode modern semata. Namun demikian, pendekatan ini juga memiliki keterbatasan, antara lain ketergantungan tinggi pada kehadiran pelatih, minimnya dokumentasi tertulis, serta potensi kesulitan bagi peserta didik dengan gaya belajar visual atau analitis. Oleh karena itu, dalam konteks pendidikan kontemporer, pendekatan tradisional perlu dipahami sebagai fondasi pedagogis yang kuat dan bermakna, sekaligus sebagai basis untuk dikembangkan dan diperkaya melalui integrasi dengan pendekatan modern demi mencapai tujuan pembelajaran karawitan yang efektif, inklusif, dan berkelanjutan.

10.2.2 Pendekatan Modern dalam Pembelajaran Karawitan

Pendekatan modern dalam pembelajaran karawitan berkembang seiring dengan tuntutan pendidikan formal, kebutuhan dokumentasi pengetahuan, serta kemajuan teknologi musik dan media pembelajaran. Berbeda dari pendekatan tradisional yang bertumpu pada transmisi lisan dan pengalaman langsung, pendekatan modern menghadirkan sistem pembelajaran yang lebih terstruktur, analitis, dan terukur. Dalam konteks pendidikan, pendekatan ini berfungsi sebagai pelengkap yang memperkuat proses pembelajaran karawitan agar selaras dengan standar akademik, kebutuhan evaluasi, serta karakteristik peserta didik di lingkungan pendidikan kontemporer.

Kusuma et al. (2023) menekankan bahwa salah satu karakter utama pendekatan modern dalam pembelajaran karawitan adalah pemanfaatan notasi dan bahan ajar tertulis sebagai sarana pendukung. Mereka menunjukkan bahwa notasi *ding-dong*, visualisasi pola ritme, transkripsi *kotekan*, serta buku ajar memungkinkan peserta didik memahami struktur musikal secara lebih

sistematis dan analitis. Selain itu, keberadaan bahan tertulis memudahkan dokumentasi dan transfer pengetahuan lintas generasi, sekaligus membantu peserta didik dengan kecenderungan belajar visual dan reflektif. Dari sudut pandang pedagogis, penggunaan notasi tidak dimaksudkan untuk menggantikan pengalaman auditorik, melainkan untuk memperkuat pemahaman kognitif terhadap bentuk, pola, dan relasi musikal dalam karawitan.

Pendekatan modern juga ditandai oleh penerapan pembelajaran berbasis kurikulum yang terencana dan berorientasi pada capaian pembelajaran. Dalam konteks pendidikan formal, seperti perguruan tinggi seni, pembelajaran karawitan disusun dalam kerangka kurikulum yang menjabarkan kompetensi teknis, estetika, dan teoretis secara jelas dan bertahap. Rencana pembelajaran semester, penilaian berbasis kriteria, serta evaluasi performa memungkinkan proses belajar berlangsung secara sistematis dan akuntabel. Pendekatan ini mendukung tujuan pendidikan untuk memastikan bahwa setiap peserta didik mencapai standar kompetensi yang telah ditetapkan, sekaligus memperoleh pengalaman belajar yang terukur dan berkelanjutan.

Integrasi media digital dan teknologi menjadi elemen penting lain dalam pendekatan modern. Pemanfaatan rekaman audio, video tutorial, aplikasi metronom, serta *platform digital* pembelajaran memberikan fleksibilitas dan otonomi belajar bagi peserta didik. Melalui teknologi, peserta didik dapat merekam latihan, meninjau kembali performa, membandingkan gaya permainan, dan melakukan perbaikan secara mandiri. Dalam kerangka pendidikan, penggunaan teknologi ini memperkuat pembelajaran mandiri (*self-regulated learning*), meningkatkan kesadaran reflektif, serta membantu peserta didik mengembangkan tanggung jawab terhadap proses belajar mereka sendiri.

Pendekatan modern juga mendorong penerapan metode analitis dan reflektif dalam pembelajaran karawitan. Peserta didik tidak hanya diajak untuk memainkan gending, tetapi juga untuk memahami konteks musikal, menganalisis struktur komposisi, serta merefleksikan kualitas performa secara kritis. Proses analisis dan refleksi ini memperkuat aspek kognitif pembelajaran, mengembangkan kemampuan berpikir kritis, dan membantu peserta didik mengaitkan praktik musikal dengan landasan teoretis dan konteks budaya yang lebih luas. Dengan demikian, pembelajaran karawitan tidak berhenti pada penguasaan teknik, tetapi berkembang sebagai proses intelektual dan reflektif.

Prinsip inklusivitas dan diferensiasi pembelajaran menjadi fokus utama dalam pendekatan modern. Peserta didik memiliki gaya belajar yang beragam, baik auditorik, visual, maupun

kinestetik, sehingga strategi pembelajaran perlu disesuaikan dengan kebutuhan tersebut. Pengajar dapat mengombinasikan demonstrasi langsung, penjelasan verbal, bahan visual, latihan mandiri, serta kerja kelompok untuk memastikan setiap peserta didik memperoleh kesempatan belajar yang optimal. Dalam perspektif pendidikan, pendekatan inklusif ini mendukung pemerataan akses pembelajaran dan meningkatkan efektivitas proses belajar bagi seluruh peserta didik.

Pendekatan modern memberikan dukungan sistematis yang kuat dalam aspek pemahaman kognitif, dokumentasi, dan evaluasi pembelajaran karawitan. Namun demikian, apabila diterapkan secara dominan tanpa keseimbangan dengan praktik tradisional, pendekatan ini berpotensi melemahkan spontanitas, intuisi musikal, dan kedalaman rasa yang menjadi ciri khas karawitan. Oleh karena itu, pendekatan modern perlu diposisikan sebagai instrumen pedagogis yang memperkaya pembelajaran, bukan sebagai pengganti tradisi, sehingga tujuan pendidikan karawitan dapat tercapai secara utuh, adaptif, dan berkelanjutan.

10.2.3 Integrasi Pendekatan Tradisi dan Modern

Pembelajaran karawitan yang efektif tidak dibangun melalui dikotomi antara pendekatan tradisional dan modern, melainkan melalui integrasi keduanya secara pedagogis dan kontekstual. Pendekatan tradisional menyediakan landasan nilai, kedalaman rasa musikal, serta keterampilan intuitif yang terbentuk melalui pengalaman langsung, sementara pendekatan modern menghadirkan sistematika pembelajaran, perangkat analitis, dan sarana dokumentasi yang mendukung keberlanjutan pendidikan. Integrasi kedua pendekatan ini memungkinkan peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang utuh, yaitu pembelajaran yang berakar pada tradisi, tetapi tetap responsif terhadap perkembangan zaman dan kebutuhan pendidikan formal.

Salah satu bentuk integrasi yang relevan dalam pembelajaran karawitan adalah penggabungan demonstrasi lisan dengan penggunaan notasi sebagai alat bantu. Pengajar tetap menyampaikan materi melalui cara tradisional, seperti memperagakan pola permainan dan nuansa garap secara langsung, sehingga peserta didik dapat menangkap rasa musikal dan konteks estetik secara utuh. Pada saat yang sama, notasi atau visualisasi pola digunakan sebagai sarana pendukung bagi peserta didik yang memerlukan penguatan kognitif dan visual. Pendekatan ini tidak menggeser peran transmisi oral, tetapi memperluas akses pemahaman dan meningkatkan efektivitas proses belajar.

Integrasi juga dapat diwujudkan melalui latihan kolektif yang diperkaya dengan mekanisme evaluasi modern. Setelah sesi latihan bersama yang menekankan kebersamaan dan

interaksi musikal, pengajar memberikan umpan balik terstruktur melalui refleksi lisan maupun tertulis, serta memanfaatkan rekaman audio atau video sebagai bahan evaluasi performa. Praktik ini membantu peserta didik mengembangkan kesadaran diri terhadap kualitas permainan, memahami kekuatan dan kelemahan secara objektif, serta membangun sikap reflektif yang penting dalam pendidikan musik. Dengan demikian, pembelajaran tidak hanya berorientasi pada hasil performa, tetapi juga pada proses peningkatan berkelanjutan.

Pemanfaatan teknologi dalam kerangka integrasi tradisi dan modern juga memiliki peran strategis dalam pelestarian karawitan. Dokumentasi permainan guru, arsip *gending*, dan rekaman variasi garap berfungsi sebagai sumber belajar dan rujukan historis yang bernilai. Teknologi dalam konteks ini tidak dimaksudkan untuk menggantikan praktik lisan dan pengalaman langsung, melainkan untuk menjaga kesinambungan pengetahuan serta melindungi kekayaan gaya lokal dari risiko hilangnya memori kolektif. Dari perspektif pendidikan, dokumentasi tersebut memperkuat proses pembelajaran lintas generasi dan memperluas jangkauan pewarisan tradisi.

Integrasi pendekatan juga dapat dikembangkan melalui pembelajaran berbasis proyek yang mendorong dialog antara tradisi dan inovasi. Peserta didik dilibatkan dalam kegiatan kreatif seperti penyusunan aransemen baru, pengembangan pola *kotekan*, atau kajian terhadap gaya karawitan lokal. Melalui pendekatan ini, peserta didik tidak hanya mereproduksi pengetahuan yang telah ada, tetapi juga mengembangkan kemampuan berpikir kreatif, analitis, dan kontekstual. Pembelajaran berbasis proyek memperkuat tujuan pendidikan karawitan sebagai proses pembentukan musisi yang mampu memahami tradisi secara mendalam sekaligus berkontribusi secara kreatif dalam konteks kekinian.

Aspek penting lain dari integrasi tradisi dan modern adalah pembentukan *taksu* melalui keseimbangan antara praktik intensif dan refleksi teoretis. *Taksu* tidak tumbuh semata-mata dari penguasaan teknik, tetapi dari kedalaman pengalaman, pemaknaan nilai budaya, dan kesadaran artistik. Integrasi pendekatan memberikan ruang bagi peserta didik untuk mengalami proses musikal secara langsung sekaligus memahami landasan konseptual dan filosofisnya. Dengan cara ini, pembelajaran karawitan tidak hanya menghasilkan keterampilan teknis, tetapi juga membentuk karakter, sensitivitas estetik, dan integritas artistik.

Pendekatan tradisional dan modern dalam pembelajaran karawitan pada hakikatnya merupakan dua sumber kekuatan yang saling melengkapi. Tradisi menyediakan fondasi nilai, rasa musikal, dan keterampilan intuitif, sementara pendekatan modern menawarkan struktur,

dokumentasi, dan alat bantu kognitif yang mendukung proses pendidikan. Integrasi keduanya memungkinkan peserta didik berkembang sebagai musisi karawitan yang terampil secara teknis, reflektif secara intelektual, serta adaptif terhadap tantangan dan perubahan zaman, sesuai dengan tujuan pendidikan seni yang berkelanjutan dan berorientasi pada pelestarian budaya.

10.3 Efikasi Diri dan Penguatan Mental Mahasiswa Karawitan

Efikasi diri (*self-efficacy*) merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan tertentu. Konsep ini, yang dikembangkan Bandura (1997), sangat relevan dalam pembelajaran karawitan karena keberhasilan dalam memainkan *gending*, mengikuti dinamika ansambel, dan menghadapi tekanan pertunjukan sangat dipengaruhi oleh tingkat keyakinan diri pemain. Mahasiswa karawitan yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih tekun, lebih mampu bertahan menghadapi kesulitan, serta lebih siap tampil di depan publik.

Sementara itu, pada pendidikan seni, efikasi diri tidak hanya berpengaruh terhadap kualitas performa, tetapi juga menentukan motivasi belajar, kemampuan regulasi emosi, dan ketahanan mental mahasiswa. Karakter pembelajaran karawitan yang kompleks, ritmis, dan bersifat kolektif menuntut kestabilan mental agar mahasiswa mampu menjaga fokus, mengelola kecemasan panggung, serta mempertahankan konsistensi latihan meskipun berhadapan dengan berbagai hambatan.

Untuk memahami peran efikasi diri secara lebih mendalam dalam pembelajaran karawitan, penelaahan terhadap dimensi-dimensi yang membentuk keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya menjadi penting. Setiap dimensi memberikan kontribusi yang berbeda terhadap proses belajar, kualitas performa, serta kesiapan mental mahasiswa dalam menghadapi tuntutan musikal yang bersifat teknis, emosional, dan kolektif. Atas dasar tersebut, pembahasan berikut menguraikan dimensi efikasi diri yang relevan sebagai landasan pedagogis dalam pendidikan karawitan.

10.3.1 Dimensi Efikasi Diri dalam Pembelajaran Karawitan

Efikasi diri dalam pembelajaran karawitan merujuk pada keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya untuk mempelajari, menampilkan, dan mengembangkan keterampilan musikal secara efektif dalam berbagai situasi belajar dan performa. Efikasi diri tidak hanya berkaitan dengan penguasaan teknik permainan, tetapi juga mencakup aspek emosional, sosial, dan

ketahanan psikologis yang sangat menentukan kualitas proses belajar. Dalam konteks pendidikan karawitan, efikasi diri berfungsi sebagai fondasi psikologis yang mendorong mahasiswa untuk terlibat secara aktif, berani menghadapi tantangan musikal, serta mempertahankan komitmen belajar dalam jangka panjang.

Salah satu dimensi utama efikasi diri dalam karawitan adalah keyakinan terhadap kemampuan teknik. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri terhadap penguasaan teknik permainan cenderung lebih berani memainkan bagian-bagian yang menuntut ketelitian dan kecepatan tinggi, seperti *kotekan* cepat, *norot reong*, atau transisi *kendang* yang kompleks. Keyakinan ini tidak muncul secara instan, melainkan terbentuk melalui proses latihan yang terstruktur, bimbingan pelatih yang konsisten, serta pengalaman keberhasilan dalam menyelesaikan tugas musikal secara bertahap. Dari perspektif pendidikan, penguatan efikasi diri teknis membantu mahasiswa mengembangkan sikap pantang menyerah dan meningkatkan kualitas performa secara berkelanjutan.

Dimensi efikasi diri juga tercermin dalam kemampuan mahasiswa mengelola emosi selama proses belajar dan performa. Karawitan sering menuntut tampil di hadapan publik atau berpartisipasi dalam pementasan yang melibatkan tekanan psikologis. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi memiliki keyakinan bahwa mereka mampu mengendalikan rasa gugup, keraguan, dan kecemasan panggung, sehingga tetap fokus dan responsif terhadap dinamika ansambel. Kemampuan mengelola emosi ini berkontribusi langsung pada kestabilan performa dan menjadi bagian penting dari tujuan pendidikan karawitan yang menekankan kesiapan mental selain penguasaan teknik.

Selain aspek individu, efikasi diri dalam pembelajaran karawitan juga berkaitan erat dengan kepercayaan terhadap kemampuan berkolaborasi. Sebagai seni pertunjukan kolektif, karawitan menuntut kepekaan sosial dan musikal yang tinggi. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri dalam kolaborasi percaya bahwa mereka mampu menjaga tempo, merespons *angsel*, membaca gestur kendang, serta menyesuaikan permainan dengan anggota ansambel lainnya. Keyakinan ini mendorong terciptanya kerja sama yang harmonis dan meningkatkan kualitas musikal secara keseluruhan. Dalam konteks pendidikan, penguatan efikasi diri kolaboratif mendukung pembentukan sikap saling percaya, tanggung jawab bersama, dan kesadaran kolektif.

Dimensi terakhir yang tidak kalah penting adalah ketahanan terhadap tantangan musikal. Mahasiswa dengan efikasi diri yang baik cenderung memandang kesulitan sebagai bagian integral

dari proses belajar, bukan sebagai ancaman terhadap kemampuan diri. Sikap ini sangat penting dalam menghadapi gending baru, tempo yang semakin cepat, atau gaya garap yang kompleks dan beragam. Ketahanan psikologis tersebut memungkinkan mahasiswa untuk tetap termotivasi, terbuka terhadap umpan balik, dan bersedia mengulang latihan hingga mencapai penguasaan yang diharapkan. Dari sudut pandang pendidikan, ketahanan ini memperkuat proses pembelajaran yang berorientasi pada pengembangan kompetensi jangka panjang.

Dengan demikian, dimensi efikasi diri dalam pembelajaran karawitan mencakup keyakinan terhadap kemampuan teknik, pengelolaan emosi, kemampuan berkolaborasi, serta ketahanan dalam menghadapi tantangan. Pemahaman yang komprehensif terhadap dimensi-dimensi ini memberikan landasan bagi pengajar untuk merancang strategi pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada aspek musikal, tetapi juga pada penguatan psikologis mahasiswa. Pendekatan tersebut sejalan dengan tujuan pendidikan karawitan yang menempatkan pembelajaran sebagai proses pengembangan manusia secara utuh, baik secara teknis, emosional, maupun sosial.

10.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri Mahasiswa Karawitan

Efikasi diri mahasiswa karawitan tidak terbentuk secara spontan, melainkan dipengaruhi oleh serangkaian faktor psikologis, sosial, dan pedagogis yang saling berkaitan dalam proses pembelajaran. Pemahaman terhadap faktor-faktor ini memiliki nilai strategis dalam konteks pendidikan, karena memungkinkan pengajar merancang lingkungan belajar yang mampu memperkuat keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya sendiri. Efikasi diri yang kuat mendorong keterlibatan aktif, keberanian bereksplorasi, serta ketekunan dalam menghadapi tuntutan musikal yang kompleks.

Pengalaman keberhasilan merupakan sumber utama pembentukan efikasi diri mahasiswa karawitan. Keberhasilan menguasai pola *kotekan*, menyelesaikan bagian *gending* yang menantang, atau tampil dengan baik dalam ujian praktik memberikan bukti konkret bahwa usaha dan latihan menghasilkan peningkatan kemampuan. Pengalaman-pengalaman positif tersebut memperkuat keyakinan mahasiswa bahwa mereka mampu mengatasi tugas-tugas musikal berikutnya. Dalam kerangka pendidikan, penyusunan tugas yang bertahap dan terukur menjadi penting agar mahasiswa memperoleh pengalaman keberhasilan yang berkelanjutan dan realistis.

Selain pengalaman personal, observasi terhadap model peran juga berperan signifikan dalam membentuk efikasi diri. Melihat teman seangkatan, senior, atau pelatih memainkan bagian sulit dengan baik memberikan gambaran nyata bahwa keterampilan musikal dapat dicapai melalui

proses latihan yang konsisten. Observasi semacam ini menumbuhkan keyakinan bahwa keberhasilan bukan semata-mata ditentukan oleh bakat alami, melainkan oleh usaha, disiplin, dan strategi belajar yang tepat. Dalam konteks pendidikan karawitan, keberadaan model peran yang positif berfungsi sebagai sumber motivasi dan inspirasi bagi mahasiswa.

Dukungan sosial dari lingkungan belajar turut memperkuat efikasi diri mahasiswa. Dorongan verbal, umpan balik yang konstruktif, serta bimbingan dari pelatih dan rekan satu sekaa menciptakan suasana belajar yang aman dan suportif. Lingkungan yang tidak menghakimi kesalahan memungkinkan mahasiswa berani mencoba, bereksperimen, dan belajar dari kekeliruan tanpa rasa takut. Dari sudut pandang pedagogis, iklim sosial yang positif menjadi prasyarat penting bagi pembentukan efikasi diri, karena keyakinan terhadap kemampuan diri tumbuh subur dalam suasana yang menghargai proses belajar.

Faktor lain yang berpengaruh adalah kemampuan mahasiswa dalam meregulasi emosi dan kondisi mental. Pembelajaran dan pementasan karawitan sering menimbulkan tekanan psikologis, seperti gugup atau cemas saat tampil. Mahasiswa yang mampu mengelola emosi melalui pengaturan napas, pengendalian stres, atau praktik kesadaran diri cenderung memiliki keyakinan yang lebih stabil terhadap kemampuan teknisnya. Regulasi emosi yang baik membantu mahasiswa mempertahankan fokus dan konsistensi performa, sehingga secara tidak langsung memperkuat efikasi diri dalam jangka panjang.

Penilaian diri yang realistis juga berkontribusi pada pembentukan efikasi diri mahasiswa karawitan. Mahasiswa yang terbiasa melakukan refleksi terhadap kekuatan dan kelemahan diri memiliki pemahaman yang lebih akurat mengenai kapasitasnya. Refleksi ini mencegah munculnya rasa percaya diri yang semu sekaligus menghindarkan mahasiswa dari sikap rendah diri yang berlebihan. Dalam konteks pendidikan, kemampuan menilai diri secara objektif mendukung pembelajaran yang bertahap, terarah, dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, efikasi diri mahasiswa karawitan dipengaruhi oleh pengalaman keberhasilan, keberadaan model peran, dukungan sosial, kemampuan regulasi emosi, serta penilaian diri yang realistis. Interaksi kelima faktor tersebut membentuk landasan psikologis yang kuat bagi keberhasilan pembelajaran. Oleh karena itu, pendidikan karawitan perlu dirancang tidak hanya untuk meningkatkan kompetensi musikal, tetapi juga untuk membangun efikasi diri mahasiswa secara sistematis, sehingga mereka berkembang sebagai musisi yang percaya diri, reflektif, dan siap menghadapi tantangan artistik maupun akademik.

10.3.3 Strategi Penguatan Efikasi Diri dalam Pembelajaran Karawitan

Efikasi diri merupakan komponen psikologis krusial dalam pembelajaran karawitan, karena keyakinan terhadap kemampuan teknis, emosional, dan sosial menentukan keberhasilan mahasiswa dalam menguasai repertoar, beradaptasi dalam ansambel, serta tampil percaya diri di panggung. Kasmahidayat et al. (2023) menunjukkan bahwa pembentukan efikasi diri secara signifikan mendukung kemampuan siswa mengelola performa dan menghadapi tantangan pembelajaran. Dengan strategi pedagogis yang tepat, pengajar dapat membantu mahasiswa membangun efikasi diri yang kuat, sehingga mereka tidak hanya menjadi pemain terampil, tetapi juga individu tangguh, reflektif, dan siap menghadapi tantangan musikal maupun non-musikal.

Penguatan efikasi diri mahasiswa karawitan merupakan tanggung jawab pedagogis yang melibatkan peran aktif pengajar dan dukungan sistemik dari institusi pendidikan. Efikasi diri yang kuat tidak hanya berdampak pada peningkatan keterampilan teknis, tetapi juga berpengaruh terhadap ketahanan mental, kesiapan performa, dan keberlanjutan proses belajar. Oleh karena itu, strategi penguatan efikasi diri perlu dirancang secara sadar, terencana, dan terintegrasi dalam praktik pembelajaran karawitan sehari-hari.

Salah satu strategi fundamental adalah pemberian tantangan musikal secara bertahap dan proporsional. Pengajar perlu menyusun materi pembelajaran dari tingkat kesulitan yang sederhana menuju kompleks, sehingga mahasiswa memperoleh pengalaman keberhasilan secara konsisten. Keberhasilan-keberhasilan kecil yang dicapai melalui latihan terstruktur memperkuat keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya sendiri dan mencegah munculnya rasa frustrasi. Dalam konteks pendidikan, strategi ini menegaskan pentingnya prinsip *scaffolding*, yaitu pemberian dukungan belajar yang memungkinkan mahasiswa berkembang secara progresif dan berkelanjutan.

Umpan balik yang konstruktif juga memiliki peran krusial dalam membangun efikasi diri mahasiswa. Umpan balik yang efektif disampaikan secara jelas, spesifik, dan berorientasi pada perbaikan, bukan pada penilaian personal. Kritik yang disertai solusi teknis dan dorongan positif membantu mahasiswa memahami kesalahan sebagai bagian dari proses belajar, bukan sebagai kegagalan. Dengan demikian, mahasiswa terdorong untuk terus berlatih dan memperbaiki diri tanpa kehilangan rasa percaya diri maupun motivasi intrinsik.

Strategi lain yang efektif adalah penerapan latihan simulasi performa. Simulasi pementasan, baik melalui latihan dengan audiens terbatas di kelas maupun melalui perekaman

audio dan video, membantu mahasiswa membiasakan diri dengan situasi performatif yang menimbulkan tekanan psikologis. Pengalaman menghadapi kondisi yang menyerupai pementasan nyata secara berulang memungkinkan mahasiswa mengembangkan rasa percaya diri, mengelola gugup, dan mempertahankan fokus. Pendekatan pembelajaran berbasis performativitas ini sejalan dengan temuan Yulianti dan Dewi (2024), yang menegaskan bahwa praktik simulatif dan ekspresif dalam pembelajaran berbasis seni berkontribusi signifikan terhadap kesiapan mental, kepercayaan diri, dan keterlibatan aktif peserta didik. Dalam kerangka pendidikan karawitan, simulasi performa berfungsi sebagai jembatan antara latihan teknis dan penerapan keterampilan dalam konteks nyata.

Pengembangan keterampilan regulasi emosi juga perlu diintegrasikan dalam pembelajaran karawitan. Latihan pernapasan, relaksasi otot, kesadaran tubuh, atau teknik konsentrasi sederhana sebelum dan sesudah latihan membantu mahasiswa mengendalikan ketegangan fisik dan mental. Kemampuan mengelola emosi secara efektif berdampak langsung pada stabilitas performa dan keyakinan diri mahasiswa, terutama dalam situasi evaluatif atau pementasan publik. Strategi ini menegaskan bahwa pembelajaran karawitan tidak hanya berfokus pada aspek musikal, tetapi juga pada pengembangan kesiapan psikologis peserta didik.

Dukungan sosial dalam lingkungan *sekaa* merupakan faktor penting dalam penguatan efikasi diri. Pengajar berperan dalam membangun budaya belajar yang menekankan saling mendukung, menghargai proses, dan menghindari sikap menghakimi. Mahasiswa yang merasa diterima dan dihargai sebagai bagian dari kelompok cenderung lebih berani mengekspresikan diri, mengambil risiko musikal, dan berpartisipasi aktif dalam latihan. Lingkungan sosial yang positif ini memperkuat rasa aman psikologis dan menumbuhkan keyakinan diri secara kolektif.

Praktik refleksi melalui jurnal belajar dapat menjadi sarana efektif untuk memperkuat efikasi diri mahasiswa. Dengan menuliskan pengalaman latihan, kesulitan yang dihadapi, serta strategi yang berhasil, mahasiswa memperoleh kesadaran yang lebih mendalam mengenai perkembangan dirinya. Refleksi tertulis membantu mahasiswa mengenali kemajuan yang telah dicapai, sekaligus merumuskan langkah perbaikan secara mandiri. Dalam konteks pendidikan, praktik reflektif ini mendukung pembentukan pembelajar yang sadar diri, bertanggung jawab, dan berorientasi pada peningkatan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, strategi penguatan efikasi diri dalam pembelajaran karawitan mencakup pemberian tantangan bertahap, umpan balik konstruktif, simulasi performa, pengembangan regulasi emosi, penguatan dukungan sosial, serta praktik refleksi belajar.

Implementasi strategi-strategi tersebut secara konsisten memungkinkan pengajar membantu mahasiswa membangun keyakinan terhadap kemampuan teknis, emosional, dan sosialnya. Dengan efikasi diri yang kuat, mahasiswa tidak hanya berkembang sebagai pemain karawitan yang terampil, tetapi juga sebagai individu yang tangguh, reflektif, dan siap menghadapi tantangan musikal maupun non-musikal dalam konteks pendidikan dan kehidupan profesional.

10.4 Simpulan Bab X - Psikologi Pembelajaran Karawitan

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bab ini menegaskan bahwa pembelajaran karawitan merupakan proses pendidikan yang tidak hanya bertumpu pada penguasaan keterampilan musikal, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh aspek psikologis peserta didik. Motivasi, pendekatan pedagogis, serta efikasi diri terbukti memiliki peran fundamental dalam menentukan kualitas proses belajar, keberhasilan performa, dan keberlanjutan keterlibatan mahasiswa dalam pendidikan karawitan.

Pembahasan mengenai motivasi menunjukkan bahwa pembelajaran karawitan digerakkan oleh interaksi dinamis antara motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik tumbuh melalui pengalaman estetik, rasa memiliki terhadap tradisi, serta tantangan musikal yang bermakna, sementara motivasi ekstrinsik diperkuat oleh dukungan sosial, struktur kurikulum, kesempatan tampil, dan peran pendidik. Sinergi kedua bentuk motivasi ini membentuk dasar psikologis yang mendorong ketekunan, kedisiplinan, dan komitmen belajar mahasiswa secara berkelanjutan.

Pendekatan pedagogis dalam pembelajaran karawitan dipahami sebagai ruang pertemuan antara tradisi dan modernitas. Pendekatan tradisional memberikan fondasi nilai budaya, kepekaan rasa musikal, serta pembentukan karakter melalui relasi guru–murid dan praktik kolektif. Sementara itu, pendekatan modern menghadirkan struktur, dokumentasi, teknologi, dan metode reflektif yang mendukung standar pendidikan formal. Integrasi kedua pendekatan tersebut memungkinkan pembelajaran karawitan berlangsung secara holistik, adaptif, dan relevan dengan tuntutan zaman tanpa kehilangan akar tradisinya.

Aspek efikasi diri menempati posisi sentral dalam penguatan mental mahasiswa karawitan. Keyakinan terhadap kemampuan teknik, pengelolaan emosi, kapasitas kolaborasi, serta ketahanan menghadapi tantangan terbukti memengaruhi kualitas belajar dan performa. Efikasi diri tidak terbentuk secara alami, melainkan dipengaruhi oleh pengalaman keberhasilan, keberadaan model peran, dukungan sosial, regulasi emosi, serta penilaian diri yang realistis. Oleh karena itu,

penguatan efikasi diri memerlukan strategi pedagogis yang terencana, meliputi pemberian tantangan bertahap, umpan balik konstruktif, simulasi performa, pengembangan regulasi emosi, serta praktik refleksi belajar.

Secara keseluruhan, Bab X menegaskan bahwa keberhasilan pembelajaran karawitan menuntut perhatian yang seimbang antara dimensi musikal dan dimensi psikologis. Pendidikan karawitan yang efektif bukan hanya menghasilkan pemain yang terampil secara teknis, tetapi juga membentuk individu yang termotivasi, percaya diri, tangguh secara mental, serta memiliki kesadaran budaya dan sosial. Dengan demikian, integrasi pendekatan psikologis dalam pembelajaran karawitan menjadi landasan penting bagi tercapainya tujuan pendidikan seni yang holistik, berkelanjutan, dan berorientasi pada pengembangan manusia seutuhnya.

BAB XI

PSIKOLOGI PERTUNJUKAN DAN STRES

11.1 *Stressor* dalam Kegiatan Pertunjukan

Stres dalam kegiatan pertunjukan merupakan respons psikologis dan fisiologis yang muncul ketika musisi menghadapi tuntutan performa yang dipersepsikan melampaui kapasitas aktual dirinya. Dalam konteks karawitan Bali, stres tidak hanya bersumber dari tekanan individual, tetapi juga dari interaksi kompleks antara tuntutan teknis-musikal, kondisi tubuh, dinamika sosial, lingkungan pementasan, serta proses emosional internal yang berlangsung secara simultan. Pemahaman terhadap berbagai stresor ini menjadi landasan penting dalam pendidikan karawitan, karena kualitas performa dan keberlanjutan proses belajar sangat ditentukan oleh kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan pertunjukan secara adaptif.

Beban kognitif pemain dapat meningkat karena struktur karawitan menuntut presisi dalam koordinasi ritmis, ketepatan aksen, dan kepekaan terhadap perubahan tempo serta dinamika ansambel. Pola *kotekan* cepat pada *gangsang*, transisi kompleks pada *reong*, maupun peran sentral *kendang* sebagai pengendali dinamika menuntut konsentrasi dan kesiapan motorik yang stabil. Ketidaksiapan teknis atau keraguan terhadap bagian tertentu sering kali memicu ketegangan berlebih yang mengganggu fokus dan kestabilan performa. Papageorgi et al. (2007) menunjukkan bahwa beban kognitif yang tinggi dapat menurunkan kapasitas memori kerja, sehingga meningkatkan risiko kesalahan dalam situasi performatif.

Tekanan performa juga memunculkan respons fisiologis yang signifikan, seperti peningkatan detak jantung, ketegangan otot, dan pola napas yang tidak teratur. Dalam praktik karawitan, respons ini tampak melalui tangan yang bergetar, bahu yang menegang, atau napas pendek pada bagian-bagian *gending* yang menuntut respons cepat dan sinkron. Aktivasi fisiologis yang berlebihan terbukti menurunkan kontrol motorik halus (Conrad & Roth, 2007) dan memperburuk koordinasi tubuh ketika tidak diimbangi dengan regulasi pernapasan yang efektif (Lehrer et al., 2000). Kondisi ini secara langsung memengaruhi presisi pukulan dan kualitas bunyi instrumen.

Relasi sosial yang kuat menjadi kerangka utama dalam pertunjukan karawitan pada ranah sosial dan evaluatif. Ekspektasi pelatih, senior, sesama anggota *sekaa*, serta penonton membentuk tekanan evaluatif yang tidak dapat dihindari. Dalam tradisi Bali yang menjunjung tinggi senioritas dan harmoni kelompok, pemain, khususnya mahasiswa, sering merasa memiliki tanggung jawab

moral untuk memenuhi standar kolektif. Osborne dan Kenny (2008) menegaskan bahwa *fear of negative evaluation* merupakan salah satu pemicu utama stres performa, terutama dalam konteks pertunjukan formal atau kompetitif seperti lomba Balaganjur dan pementasan resmi.

Munculnya stres juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan konteks pementasan. Tata letak instrumen, kondisi akustik ruang, pencahayaan panggung, serta jarak antar pemain memengaruhi kenyamanan, komunikasi visual, dan koordinasi ansambel. Kartawan dan Buckton (2022) menunjukkan bahwa pengaturan ruang dan posisi instrumen berdampak langsung pada efektivitas interaksi musikal dalam *sekaa*. Lingkungan yang bising, sorot lampu yang intens, atau ruang pentas yang sempit dapat mengganggu fokus dan meningkatkan rasa tidak aman, terutama pada bagian transisi gending yang membutuhkan kepekaan kolektif.

Stres juga bersumber dari proses emosional dan kognitif internal, seperti perfeksionisme, keraguan diri, serta pengalaman performa negatif di masa lalu. Mahasiswa dengan tingkat efikasi diri rendah cenderung memandang pertunjukan sebagai ancaman, bukan tantangan, sehingga terjebak dalam pikiran evaluatif yang mempersempit perhatian. Gross (2014) menjelaskan bahwa pola pikir evaluatif yang berlebihan melemahkan regulasi emosi dan mengurangi fleksibilitas respons dalam situasi menekan.

Sebagai seni ansambel, karawitan memiliki dimensi stres kolektif yang khas. Ketegangan yang dialami satu pemain dapat menyebar ke anggota lain melalui mekanisme *emotional contagion* (Hatfield et al., 1994). Dalam permainan gamelan Bali yang sangat bergantung pada *entrainment* ritmis dan keselarasan kelompok (Clayton et al., 2020), gangguan kecil dalam fokus atau stabilitas emosi individu dapat berdampak pada keseluruhan struktur *gending* dan kohesi musikal.

Secara keseluruhan, stres dalam pertunjukan karawitan bersifat multidimensional dan muncul dari interaksi antara tuntutan teknis, respons fisiologis, tekanan sosial, kondisi lingkungan, serta dinamika emosional internal dan kolektif. Oleh karena itu, pemahaman komprehensif mengenai sumber-sumber stres ini merupakan prasyarat pedagogis yang esensial dalam pendidikan karawitan. Landasan ini menjadi pijakan untuk merancang strategi pengelolaan diri dan penguatan mental yang sistematis, yang akan dibahas pada subbab berikutnya mengenai strategi *coping* dalam pembelajaran dan pertunjukan karawitan.

11.2 *Coping Strategy* bagi Seniman Karawitan

Coping strategy merupakan seperangkat upaya kognitif, emosional, dan perilaku yang digunakan individu untuk mengelola tekanan psikologis serta tuntutan performa. Dalam konteks karawitan Bali, strategi *coping* tidak dapat dipahami semata-mata sebagai respons personal terhadap stres, melainkan sebagai proses yang terjalin erat dengan dinamika sosial *sekaa*, nilai-nilai budaya, serta karakter kolektif dari praktik musik gamelan. Oleh karena itu, kemampuan mengelola stres performa menjadi bagian integral dari kompetensi seniman karawitan, sejajar dengan penguasaan teknik musikal dan kepekaan estetik.

Kajian psikologi musik menunjukkan bahwa musisi yang menerapkan strategi *coping* adaptif cenderung memiliki tingkat kecemasan panggung yang lebih rendah, performa yang lebih stabil, serta keyakinan diri yang lebih kuat (Kenny, 2011; Papageorgi et al., 2007). Dalam pendidikan karawitan, penguasaan *coping strategy* berfungsi sebagai landasan penguatan mental yang memungkinkan mahasiswa mempertahankan fokus, kestabilan emosi, dan kontrol tubuh ketika menghadapi tekanan teknis, sosial, maupun evaluatif. Strategi *coping* tersebut bekerja secara terpadu melalui pengelolaan pikiran, regulasi fisiologis, dan dukungan sosial dalam ansambel.

Coping berfungsi pada level kognitif untuk membantu mahasiswa menata ulang makna yang mereka berikan pada situasi performa. Salah satu mekanisme utama adalah *cognitive reappraisal*, yaitu kemampuan menafsirkan pertunjukan sebagai tantangan pembelajaran, bukan sebagai ancaman terhadap harga diri (Gross, 2014). Penafsiran ulang ini menekan munculnya pikiran evaluatif yang berlebihan, seperti rasa takut melakukan kesalahan atau kecemasan terhadap penilaian penonton. Dalam praktik karawitan yang kompleks dan cepat, pengelolaan fokus perhatian menjadi sangat penting. Mahasiswa diarahkan untuk memusatkan perhatian pada aspek konkret permainan, seperti pola ritme, dinamika, atau gestur *kendang*, sehingga konsentrasi tetap terjaga dan *self-talk* negatif tidak mendominasi kesadaran.

Penerapan strategi kognitif terlihat dalam cara mahasiswa mengorganisasi materi musikal secara efisien. Pemecahan pola *kotekan* atau motif *reong* yang kompleks menjadi unit-unit kecil melalui teknik *chunking* membantu meningkatkan kapasitas memori kerja dan ketepatan respons musikal (Snyder, 2000; Rubin, 1995). Dalam konteks pendidikan, praktik ini tidak hanya meningkatkan akurasi teknis, tetapi juga memperkuat rasa kendali mahasiswa terhadap materi yang dipelajari. Proses ini semakin efektif ketika didukung oleh *self-regulated learning*, yaitu

kemampuan mahasiswa mengatur tujuan belajar, memantau kemajuan, dan melakukan refleksi diri secara berkelanjutan. Zimmerman (2002) menegaskan bahwa pembelajaran yang terkelola secara mandiri memperkuat kesiapan mental individu dalam menghadapi tekanan performa.

Coping strategy dalam karawitan juga berhubungan erat dengan regulasi fisiologis. Tekanan performa kerap memicu respons tubuh berupa peningkatan detak jantung, ketegangan otot, dan ketidakstabilan pola napas, yang secara langsung dapat mengganggu koordinasi motorik dan presisi pukulan. Oleh karena itu, kemampuan menstabilkan kondisi tubuh menjadi prasyarat penting bagi performa musikal yang konsisten. Latihan pernapasan diafragma membantu menurunkan aktivasi sistem saraf simpatik serta meningkatkan kejernihan mental, sehingga tubuh berada pada kondisi optimal untuk merespons tuntutan ritmis yang cepat dan presisi (Lehrer et al., 2000).

Selain pengaturan napas, teknik *progressive muscle relaxation* berkontribusi dalam menurunkan ketegangan fisik dan meningkatkan kontrol tubuh, khususnya bagi pemain *kendang*, *gangsa*, dan *reong* yang menuntut koordinasi motorik tinggi (Conrad & Roth, 2007). Praktik *mindfulness* dan kesadaran tubuh juga memperkuat kemampuan mahasiswa untuk hadir secara penuh dalam momen permainan. Dengan meningkatkan sensitivitas terhadap sensasi tubuh dan napas tanpa reaksi berlebihan terhadap pikiran negatif, *mindfulness* membantu menjaga kestabilan ritme, sinkronisasi ansambel, serta ketenangan mental selama pertunjukan (Kabat-Zinn, 2003).

Sebagai seni pertunjukan kolektif, karawitan menempatkan coping sosial sebagai dimensi yang tidak terpisahkan dari penguatan mental musisi. Dukungan dari pelatih dan senior melalui komunikasi yang jelas serta umpan balik yang konstruktif menciptakan rasa aman psikologis dan menurunkan tekanan evaluatif. Penelitian Osborne dan Kenny (2008) menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan signifikan dalam mengurangi ketakutan terhadap penilaian negatif, yang sering menjadi sumber utama kecemasan panggung.

Kohesi kelompok dalam *sekaa* turut menentukan stabilitas emosional individu. Suasana latihan yang saling mendukung memungkinkan emosi positif menyebar melalui mekanisme *emotional contagion*, sehingga membantu menurunkan kecemasan kolektif dan meningkatkan rasa kebersamaan (Hatfield et al., 1994). Dalam praktik gamelan Bali yang sangat bergantung pada keterhubungan ritmis, kemampuan menyesuaikan tempo, ritme, dan gerak tubuh secara kolektif, yang dikenal sebagai *interpersonal entrainment*, menjadi fondasi utama kekompakan ansambel (Clayton et al., 2020; Volpe et al., 2016). Dialog dan refleksi kelompok setelah latihan atau

pementasan juga berfungsi sebagai sarana pengolahan pengalaman emosional, memperkuat dukungan sosial, dan membangun ketahanan psikologis bersama.

Secara keseluruhan, *coping strategy* bagi seniman karawitan merupakan proses multidimensional yang mencakup pengelolaan pikiran, regulasi tubuh, dan penguatan relasi sosial dalam ansambel. Ketiga dimensi tersebut saling berkelindan dan membentuk fondasi mental yang memungkinkan musisi menghadapi tekanan performa secara adaptif. Dalam konteks pendidikan karawitan, penguasaan *coping strategy* tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kualitas performa, tetapi juga mendukung pembentukan individu yang tangguh, reflektif, dan memiliki kesiapan psikologis untuk berkembang secara berkelanjutan sebagai seniman dan pendidik seni.

11.3 Simpulan Bab XI - Psikologi Pertunjukan dan Stres

Bab XI menegaskan bahwa psikologi pertunjukan dalam karawitan Bali merupakan ranah yang tidak terpisahkan dari kualitas performa, keberlanjutan pembelajaran, dan pembentukan ketangguhan mental seniman. Stres pertunjukan dipahami sebagai fenomena multidimensional yang muncul dari interaksi kompleks antara tuntutan teknis-musikal, respons fisiologis tubuh, tekanan sosial dan evaluatif, kondisi lingkungan pementasan, serta dinamika kognitif dan emosional individu maupun kolektif dalam ansambel. Karakter karawitan sebagai seni pertunjukan komunal memperkuat sifat stres yang tidak hanya dialami secara personal, tetapi juga menyebar dan beresonansi dalam struktur kelompok.

Analisis terhadap berbagai stresor menunjukkan bahwa tekanan performa bukan semata-mata hambatan, melainkan bagian inheren dari praktik karawitan yang menuntut kesiapan mental dan pengelolaan diri yang matang. Ketidaksiapan teknis, beban kognitif yang tinggi, ekspektasi sosial, serta pengalaman performa sebelumnya membentuk cara mahasiswa memaknai pertunjukan, yang pada gilirannya memengaruhi stabilitas emosi, fokus perhatian, dan kontrol motorik. Oleh karena itu, pemahaman komprehensif mengenai sumber-sumber stres menjadi landasan pedagogis yang esensial dalam pendidikan karawitan.

Pembahasan mengenai *coping strategy* memperlihatkan bahwa penguatan mental seniman karawitan berlangsung melalui integrasi strategi kognitif, regulasi fisiologis, dan dukungan sosial dalam ansambel. Penataan ulang makna pertunjukan melalui *cognitive reappraisal*, pengelolaan perhatian, serta pembelajaran yang terkelola secara mandiri berperan penting dalam menjaga kejernihan mental dan rasa kendali terhadap situasi performa. Regulasi tubuh melalui pengaturan napas, relaksasi otot, dan praktik kesadaran diri memperkuat kestabilan fisik yang menjadi

prasyarat presisi musikal. Sementara itu, kohesi sosial, komunikasi yang suportif, dan keterhubungan ritmis dalam sekaa membentuk fondasi ketahanan psikologis kolektif yang khas dalam tradisi gamelan Bali.

Secara keseluruhan, Bab XI menempatkan pengelolaan stres dan penguasaan *coping strategy* sebagai kompetensi esensial dalam pendidikan karawitan, sejajar dengan penguasaan teknik dan pemahaman estetik. Pendekatan ini menegaskan bahwa keberhasilan pertunjukan tidak hanya ditentukan oleh kecakapan musikal, tetapi juga oleh kesiapan psikologis yang terbangun secara sistematis dan berkelanjutan. Dengan demikian, pendidikan karawitan diarahkan tidak hanya untuk menghasilkan performa yang presisi dan ekspresif, tetapi juga untuk membentuk seniman yang tangguh, reflektif, dan mampu menghadapi dinamika pertunjukan dengan keseimbangan mental yang utuh.

BAB XII

PENILAIAN DAN REFLEKSI DIRI DALAM KARAWITAN

12.1 Pengembangan Metakognisi dan Refleksi Artistik

Metakognisi merupakan kemampuan individu untuk menyadari, memantau, dan mengendalikan proses berpikirnya sendiri. Dalam pembelajaran karawitan, metakognisi memiliki peran penting karena proses musikal tidak hanya melibatkan kemampuan motorik dan pengetahuan teknis, tetapi juga kesadaran diri mengenai strategi belajar, pengambilan keputusan musikal, serta evaluasi terhadap kualitas performa. Kemampuan metakognitif memungkinkan mahasiswa memahami bagaimana mereka belajar, apa yang menjadi kekuatan dan kelemahan mereka, serta bagaimana mereka dapat memperbaiki permainan secara berkelanjutan.

Pengembangan metakognisi dalam karawitan dapat dilihat pada tiga komponen utama. Pertama, *metacognitive knowledge*, yaitu pemahaman tentang diri sendiri sebagai pembelajar musik, karakteristik tugas musikal, serta strategi yang efektif untuk mengatasi tantangan teknis atau ritmis. Kedua, *metacognitive monitoring*, yaitu kemampuan untuk mengamati proses performa secara sadar, seperti menyadari ketika tempo mulai tidak stabil atau ketika fokus menurun pada bagian transisi *gending*. Ketiga, *metacognitive control*, yaitu tindakan mengatur kembali pendekatan musikal, memperbaiki kesalahan, atau menyesuaikan strategi latihan berdasarkan evaluasi diri.

Refleksi artistik menjadi unsur penting dalam pendalaman metakognisi. Refleksi memungkinkan mahasiswa meninjau ulang pengalaman performa dengan cara yang sistematis dan kritis. Dalam konteks karawitan, refleksi tidak hanya mencakup aspek teknis, tetapi juga dimensi estetis, emosional, dan sosial. Mahasiswa dapat menilai bagaimana kualitas dinamika, keselarasan ritmis, intensitas ekspresi, serta kemampuan mereka berinteraksi dengan anggota *sekaa*. Pendekatan reflektif ini membantu pembelajar memahami bahwa performa musikal bukan sekadar hasil dari latihan mekanis, tetapi juga hasil dari kepekaan estetika dan proses berpikir yang matang.

Kajian psikologi pendidikan menunjukkan bahwa refleksi diri berkontribusi besar terhadap pembelajaran musik jangka panjang karena memperkuat *self-regulated learning* dan menumbuhkan rasa tanggung jawab atas proses artistik (Zimmerman, 2002). Dalam tradisi gamelan Bali, refleksi sering muncul dalam bentuk diskusi informal setelah latihan atau melalui evaluasi dari pelatih. Dengan memadukan praktik refleksi individu dan kelompok, mahasiswa

dapat memperoleh pemahaman yang lebih luas tentang kualitas permainan mereka, baik dari perspektif pribadi maupun perspektif ansambel.

Pengembangan metakognisi dan refleksi artistik juga berperan dalam membentuk identitas musikal mahasiswa. Dengan memahami proses berpikir, strategi belajar, dan pengalaman estetis yang mereka alami, mahasiswa dapat mengembangkan gaya bermain yang lebih matang dan selaras dengan nilai-nilai karawitan. Selain itu, kemampuan reflektif membantu mereka menghadapi tantangan performa dengan lebih adaptif, karena mereka mampu mengevaluasi penyebab kesulitan serta menentukan langkah perbaikan yang tepat.

Pengintegrasian kegiatan reflektif dalam pendidikan karawitan dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan, seperti penulisan jurnal performa, rekaman video latihan untuk dianalisis kembali, diskusi terstruktur, atau dialog antarpemain dalam *sekaa*. Setiap pendekatan memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk melihat kembali proses artistiknya dan menumbuhkan kesadaran terhadap perkembangan musikal mereka dari waktu ke waktu.

Secara keseluruhan, pengembangan metakognisi dan refleksi artistik merupakan fondasi penting bagi pembelajaran karawitan yang berorientasi pada pertumbuhan berkelanjutan. Melalui kesadaran diri, evaluasi kritis, dan kemampuan mengelola strategi belajar, mahasiswa dapat mencapai tingkat performa yang lebih tinggi, lebih konsisten, dan lebih bermakna dalam perjalanan artistik mereka.

12.2 Penilaian Kemajuan Mental-Artistik

Penilaian kemajuan mental-artistik merupakan proses evaluasi yang menilai perkembangan mahasiswa karawitan secara holistik, mencakup aspek teknis-musikal, psikologis, reflektif, sosial, dan estetis yang saling berkaitan dalam praktik pertunjukan gamelan Bali. Dalam pendidikan karawitan, kemajuan artistik tidak berdiri sendiri sebagai capaian keterampilan motorik atau musikal semata, melainkan terwujud melalui kesiapan mental, kemampuan regulasi diri, kesadaran estetis, serta kapasitas mahasiswa untuk berinteraksi dan berkontribusi secara efektif dalam *sekaa*. Oleh karena itu, sistem penilaian diarahkan untuk menangkap perkembangan mahasiswa sebagai musisi yang utuh, baik sebagai individu maupun sebagai bagian dari ansambel kolektif.

Penilaian kemajuan mental-artistik berfungsi sebagai sarana reflektif yang membantu mahasiswa mengenali dinamika perkembangan dirinya, memahami kekuatan personal, serta mengidentifikasi aspek-aspek yang memerlukan penguatan lebih lanjut. Fungsi ini sejalan dengan

prinsip *self-regulated learning*, yang menempatkan mahasiswa sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran melalui kemampuan merencanakan, memantau, dan mengevaluasi strategi belajar serta performa musikalnya secara berkelanjutan (Zimmerman, 2002). Dengan demikian, penilaian tidak hanya berperan sebagai alat pengukuran capaian, tetapi juga sebagai mekanisme pedagogis untuk memperkuat kesiapan mental dan ketangguhan artistik.

Secara substansial, kemajuan mental-artistik mahasiswa tercermin melalui beberapa dimensi yang saling terintegrasi. Regulasi emosi dan pengelolaan stres menjadi indikator utama, terutama dalam kemampuan mahasiswa mengelola kecemasan panggung, menjaga ketenangan tubuh, dan mempertahankan stabilitas atensi selama latihan maupun pertunjukan. Penguasaan teknik pernapasan diafragma, praktik *mindfulness*, serta kemampuan mengelola pikiran evaluatif menunjukkan perkembangan kecakapan psikologis yang mendukung konsistensi performa musikal. Regulasi emosi yang efektif memungkinkan mahasiswa merespons tuntutan teknis dan dinamika ansambel secara adaptif tanpa kehilangan kontrol motorik maupun fokus musikal.

Dimensi berikutnya berkaitan dengan kesadaran metakognitif, yaitu kemampuan mahasiswa memahami cara mereka belajar dan tampil sebagai musisi. Kesadaran ini tercermin melalui kemampuan mengidentifikasi tantangan musikal, memantau kesalahan, serta memilih dan menyesuaikan strategi latihan yang efektif. Praktik seperti *chunking* pada pola kotekan atau pengalihan fokus perhatian (*attention refocusing*) menunjukkan kematangan dalam mengelola beban kognitif dan meningkatkan efisiensi belajar. Kesadaran metakognitif memperkuat rasa kendali mahasiswa terhadap proses pembelajaran dan berkontribusi langsung pada kesiapan mental saat menghadapi situasi performatif yang menuntut.

Sebagai seni pertunjukan kolektif, karawitan menempatkan interaksi sosial dan kohesi ansambel sebagai dimensi penilaian yang tidak terpisahkan. Kemajuan mahasiswa tercermin melalui kemampuan bekerja sama dalam *sekaa*, mengikuti kepemimpinan *kendang*, menjaga keselarasan ritmis, serta menunjukkan sikap suportif terhadap anggota lain. Kehadiran *interpersonal entrainment* yang kuat menandai tingkat kepekaan musikal dan sosial yang tinggi, di mana mahasiswa mampu menyesuaikan tempo, dinamika, dan gestur tubuh secara kolektif. Dimensi ini menegaskan bahwa kualitas performa karawitan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individual, tetapi juga oleh stabilitas relasi dan kepercayaan dalam kelompok.

Ekspresi artistik dan kepekaan estetis menjadi indikator penting dalam menilai kedalaman musikal mahasiswa. Kemajuan pada dimensi ini terlihat dari kemampuan menjiwai karakter

gending, mengelola dinamika dan warna bunyi, serta menghadirkan keterlibatan emosional yang selaras dengan struktur musikal dan nilai-nilai budaya karawitan Bali. Pemahaman yang semakin matang terhadap fungsi estetis dan makna simbolik dalam *gending* menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya memainkan musik secara teknis, tetapi juga menghayatinya sebagai ekspresi budaya dan spiritual.

Untuk menangkap perkembangan mental-artistik tersebut secara komprehensif, penilaian memerlukan penggunaan instrumen yang memungkinkan evaluasi objektif sekaligus refleksi diri. Jurnal refleksi menjadi sarana penting bagi mahasiswa untuk merekam pengalaman latihan, tantangan psikologis, strategi yang diterapkan, serta evaluasi terhadap performa pribadi. Observasi performansi oleh pengajar dilakukan untuk menilai stabilitas ritme, pengendalian emosi, respons terhadap isyarat visual, dan kualitas interaksi ansambel. Rekaman video yang dianalisis secara mandiri memperkuat kesadaran mahasiswa terhadap kualitas ekspresi dan akurasi teknis, sementara penilaian teman sebaya (*peer assessment*) berkontribusi dalam membangun refleksi sosial dan tanggung jawab kolektif. Rubrik penilaian artistik digunakan untuk menstrukturkan evaluasi terhadap aspek ekspresi, dinamika, konsistensi ritmis, kesiapan mental, serta kemampuan beradaptasi dalam ansambel.

Penilaian kemajuan mental-artistik perlu diintegrasikan secara berkelanjutan dalam proses pembelajaran, bukan hanya ditempatkan sebagai evaluasi akhir. Penilaian formatif yang dilakukan melalui diskusi reflektif setelah latihan, evaluasi singkat pada transisi *gending*, atau *check-in* emosional sebelum dan sesudah bermain membantu mahasiswa memperbaiki diri secara bertahap. Sementara itu, penilaian sumatif memberikan gambaran menyeluruh mengenai capaian mental dan artistik mahasiswa dalam periode tertentu. Integrasi ini menegaskan bahwa kemajuan artistik merupakan hasil dari latihan teknis yang disertai kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan kemampuan merefleksikan proses belajar secara mandiri.

Secara keseluruhan, penilaian kemajuan mental-artistik berperan strategis dalam mendukung perkembangan mahasiswa sebagai musisi karawitan yang reflektif, adaptif, dan memiliki kedalaman artistik. Melalui pendekatan penilaian yang mencakup regulasi emosi, kesadaran metakognitif, kohesi sosial, dan ekspresi estetis, pendidikan karawitan tidak hanya meningkatkan kualitas performa, tetapi juga menumbuhkan kapasitas psikologis yang menopang keberlanjutan praktik seni tradisional dalam konteks pendidikan dan kehidupan profesional seniman.

12.3 Simpulan Bab XII - Penilaian dan Refleksi Diri dalam Karawitan

Bab XII menegaskan bahwa pengembangan metakognisi, refleksi artistik, dan penilaian kemajuan mental-artistik merupakan komponen esensial dalam pendidikan karawitan yang berorientasi pada pembentukan musisi yang utuh. Pembelajaran karawitan tidak hanya menuntut penguasaan teknik dan struktur musikal, tetapi juga memerlukan kesadaran diri terhadap proses berpikir, strategi belajar, pengelolaan emosi, serta pemaknaan estetis dan sosial dari praktik ansambel. Metakognisi memungkinkan mahasiswa memahami cara mereka belajar dan tampil, sementara refleksi artistik membantu mereka menafsirkan pengalaman performa secara kritis, sistematis, dan bermakna.

Pengembangan metakognisi dan refleksi artistik berperan langsung dalam memperkuat *self-regulated learning*, membangun tanggung jawab personal terhadap proses artistik, serta membentuk identitas musikal yang matang dan berakar pada nilai-nilai karawitan Bali. Kesadaran metakognitif tidak hanya meningkatkan efisiensi belajar, tetapi juga memperkuat kesiapan mental mahasiswa dalam menghadapi tuntutan performa yang kompleks dan dinamis. Melalui refleksi individu dan kelompok, mahasiswa belajar memandang performa sebagai proses berkelanjutan yang melibatkan dimensi teknis, estetis, emosional, dan sosial secara terpadu.

Penilaian kemajuan mental-artistik melengkapi kerangka tersebut dengan menyediakan mekanisme evaluasi yang holistik dan reflektif. Penilaian tidak diposisikan semata sebagai alat pengukuran hasil, melainkan sebagai bagian integral dari proses pembelajaran yang mendukung penguatan regulasi emosi, kesadaran metakognitif, kohesi ansambel, dan kedalaman ekspresi artistik. Integrasi penilaian formatif dan sumatif memungkinkan mahasiswa memahami perkembangan dirinya secara berkelanjutan serta menumbuhkan kesiapan psikologis yang stabil dalam konteks latihan maupun pertunjukan.

Secara keseluruhan, Bab XII menempatkan pengembangan kesadaran diri, refleksi artistik, dan penilaian mental-artistik sebagai fondasi pedagogis yang strategis dalam pendidikan karawitan. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kualitas performa musikal, tetapi juga membentuk seniman karawitan yang reflektif, adaptif, dan berdaya tahan secara mental. Dengan demikian, pendidikan karawitan mampu menjaga keberlanjutan tradisi sekaligus menyiapkan mahasiswa menghadapi tantangan artistik dan profesional dalam konteks budaya dan zaman yang terus berkembang.

EVALUASI KESELURUHAN PEMBAHASAN PSIKOLOGI KARAWITAN

Topik: Psikologi Performa, Emosi, Kognisi, Kreativitas, dan Refleksi Diri dalam Pembelajaran Karawitan

Kompetensi Dasar

1. Memahami proses psikologis yang melandasi performa karawitan, termasuk regulasi emosi, fokus, stres, dan motivasi.
2. Menganalisis hubungan antara kognisi, persepsi musikal, dan dinamika sosial dalam praktik ansambel gamelan.
3. Mengidentifikasi strategi *coping*, regulasi diri, dan teknik reflektif yang mendukung peningkatan performa musikal.
4. Menjelaskan pentingnya metakognisi, refleksi artistik, dan penilaian mental-artistik dalam perkembangan musisi karawitan.
5. Mengevaluasi peran karawitan sebagai media pembentukan karakter, kesehatan mental, dan kesejahteraan psikologis.

Indikator Soal

1. Menjelaskan konsep dasar psikologi karawitan dan relevansinya dalam praktik gamelan.
2. Mendeskripsikan pengaruh emosi, stres, dan kecemasan panggung terhadap performa musikal.
3. Menganalisis peran kognisi dan persepsi dalam proses belajar serta permainan karawitan.
4. Menjelaskan konsep *flow*, *interpersonal entrainment*, dan dinamika kolektif dalam ansambel gamelan.
5. Mengidentifikasi teknik regulasi emosi, relaksasi, dan *coping strategy* yang relevan bagi penabuh karawitan.
6. Menilai pentingnya kreativitas, inovasi, dan motivasi dalam proses pengembangan diri musisi karawitan.
7. Mendeskripsikan fungsi karawitan sebagai sarana terapi, pemulihan emosi, dan peningkatan kesejahteraan mental.
8. Menjelaskan peran identitas sosial, solidaritas kelompok, dan nilai budaya dalam dinamika psikologis *sekaa* gamelan.

9. Menganalisis pentingnya metakognisi dan refleksi artistik dalam peningkatan performa mahasiswa.
10. Menjelaskan instrumen penilaian mental-artistik dan penerapannya dalam pendidikan karawitan.

Bentuk Soal

- Pilihan Ganda
- Isian Singkat
- Esai Analitis

Contoh Soal Evaluasi

No	Materi Pokok	Indikator Soal	Bentuk Soal
1	Psikologi karawitan dan proses mental	Menjelaskan konsep dasar psikologi karawitan dan peran proses kognitif dalam permainan gamelan	Pilihan Ganda
2	Emosi, stres, dan kecemasan panggung	Menguraikan pengaruh emosi dan stres terhadap kualitas performa karawitan	Isian Singkat
3	Persepsi, memori, dan koordinasi ansambel	Memberikan contoh gangguan persepsi atau memori kerja yang memengaruhi respons terhadap <i>angsel</i>	Esai
4	Motivasi, <i>flow</i> , dan dinamika sosial <i>sekaa</i>	Menganalisis faktor yang memengaruhi munculnya <i>flow</i> dan kekompakan kolektif dalam ansambel gamelan	Esai
5	Metakognisi dan refleksi artistik	Menjelaskan strategi refleksi diri untuk meningkatkan performa dan kesiapan mental musisi karawitan	Pilihan Ganda

Kisi-kisi ini disusun berdasarkan keseluruhan materi Psikologi Karawitan yang mencakup proses kognitif, emosional, sosial, dan reflektif dalam praktik gamelan. Dengan kisi-kisi ini, soal evaluasi dapat mengukur pemahaman konseptual mahasiswa, kemampuan analitis, serta kecakapan mereka dalam menerapkan teori psikologi musik pada konteks karawitan Bali.

Soal Evaluasi

A. Pilihan Ganda

1. Konsep dasar psikologi karawitan menekankan bahwa musik tradisional memengaruhi
 - a. Hanya aspek teknis permainan
 - b. Proses mental, emosi, perilaku, dan dinamika sosial pemain
 - c. Perkembangan fisik pemain gamelan
 - d. Pertumbuhan jumlah *sekaa* gamelan
2. Persepsi musikal dalam gamelan terutama dipengaruhi oleh
 - a. Ukuran instrument
 - b. Struktur ritme, *laras*, dan pengalaman budaya
 - c. Tinggi rendahnya harga instrument
 - d. Warna kostum para pemain
3. Pemain yang memiliki *working memory* kuat akan lebih mampu
 - a. Menghafal pola *kotekan* dan mengikuti perubahan dinamika
 - b. Mengatur posisi instrumen di panggung
 - c. Membuat komposisi musik baru tanpa latihan
 - d. Menghindari tekanan sosial sepenuhnya
4. Emosi kolektif dalam ansambel gamelan muncul ketika
 - a. Hanya satu pemain yang mengekspresikan emosinya
 - b. Semua pemain menunjukkan ekspresi yang sama persis
 - c. Terdapat resonansi emosional dan afektif antar pemain
 - d. Pemain mengikuti instruksi secara mekanis
5. Regulasi perhatian diperlukan dalam karawitan terutama untuk
 - a. Meningkatkan volume pukulan
 - b. Menjaga konsentrasi pada pola ritme yang cepat dan kompleks
 - c. Mengubah struktur *gending*
 - d. Menambah jumlah personel dalam *sekaa*
6. *Flow* dalam permainan gamelan ditandai oleh
 - a. Kesadaran penuh pada kesalahan individu
 - b. Kecemasan yang meningkat akibat tempo cepat
 - c. Kehilangan rasa waktu dan terfokus pada aktivitas musik

d. Penurunan motivasi

7. Penyebab utama kecemasan panggung dalam karawitan adalah

- a. Kurangnya penonton
- b. Ketegangan tubuh, takut salah, dan tekanan sosial dari *sekaa*
- c. Tidak adanya guru atau pelatih
- d. Penggunaan instrumen baru

8. Teknik *diaphragmatic breathing* membantu musisi karena

- a. Mempercepat tempo permainan
- b. Meningkatkan ketegangan otot
- c. Menurunkan aktivasi fisiologis dan menstabilkan fokus
- d. Menggantikan latihan teknis

9. Konsep *chunking* dalam pembelajaran gamelan berguna untuk

- a. Membagi instrumen menjadi beberapa kategori
- b. Membuat pola *kotekan* lebih kompleks
- c. Mengelompokkan informasi musikal agar mudah diproses memori
- d. Mengatur urutan pementasan

10. *Interpersonal entrainment* sangat penting karena

- a. Membantu pemain bergerak secara acak
- b. Membuat permainan menjadi tidak sinkron
- c. Menghasilkan permainan yang serempak dan terkoordinasi
- d. Menggantikan peran *kendang* sebagai pemimpin

11. Taksu dalam perspektif psikologi karawitan dapat dipahami sebagai

- a. Semangat teknis permainan
- b. Kualitas spiritual dan estetis yang memunculkan karisma artistik
- c. Pola ritme cepat
- d. Bentuk tari yang mengiringi gamelan

12. Kreativitas dalam karawitan dipengaruhi oleh

- a. Dorongan internal, lingkungan sosial, dan struktur budaya
- b. Jumlah instrumen yang dimiliki
- c. Banyaknya kompetisi yang diikuti
- d. Besarnya panggung

13. Faktor penting dalam kesehatan mental yang dipengaruhi praktik karawitan adalah

- a. Penampilan busana
- b. Harmonisasi sosial, regulasi emosi, dan relaksasi fisiologis
- c. Harga instrumen gamelan
- d. Banyaknya penonton

14. Musik tradisional dapat menjadi media terapi karena

- a. Tidak memiliki struktur yang kompleks
- b. Memicu stres fisiologis
- c. Menghasilkan respons relaksasi, menurunkan tekanan psikologis, dan memperbaiki suasana emosi
- d. Menekan ekspresi diri pemain

15. Motivasi intrinsik dalam belajar karawitan muncul ketika

- a. Ada tekanan dari keluarga
- b. Mahasiswa ingin mengejar nilai akademik
- c. Individu menikmati proses bermain dan memiliki ikatan emosional dengan musik
- d. *Sekaa* mewajibkan latihan tambahan

16. Penilaian formatif dalam pembelajaran karawitan bertujuan untuk

- a. Menghukum kesalahan pemain
- b. Menilai performa akhir saja
- c. Memberikan umpan balik untuk meningkatkan proses belajar
- d. Mengurangi jumlah latihan

17. Refleksi artistik membantu mahasiswa untuk

- a. Menghindari latihan teknis
- b. Mengidentifikasi pengalaman musikal dan menyusun strategi perbaikan diri
- c. Menggantikan arahan pelatih
- d. Menentukan instrumen mana yang harus dibeli

18. Salah satu indikator kecemasan panggung adalah

- a. Nafas teratur dan kondisi tubuh rileks
- b. *Tremor*, detak jantung meningkat, dan gangguan fokus
- c. Gerakan tubuh spontan yang estetik
- d. Kemampuan menghafal pola meningkat

19. Dalam konteks *sekaa*, dukungan sosial penting karena

- a. Memicu kompetisi internal
- b. Mengurangi rasa kebersamaan
- c. Menurunkan tekanan performa dan meningkatkan rasa percaya diri
- d. Mengurangi kebutuhan latihan

20. Pembelajaran karawitan berbasis *self-regulated learning* menekankan

- a. Ketergantungan penuh pada guru
- b. Perencanaan, pemantauan, dan evaluasi diri dalam proses belajar
- c. Latihan tanpa tujuan
- d. Menghindari refleksi

B. Isian Singkat

Isilah bagian yang kosong secara singkat dan jelas.

1. Kemampuan mengamati, menilai, dan mengatur proses pikir dalam belajar musik disebut _____.
2. Keadaan optimal ketika fokus, keterampilan, dan tantangan berada dalam keseimbangan disebut _____.
3. Teknik relaksasi yang dilakukan dengan menegangkan lalu melemaskan otot secara berurutan disebut _____.
4. Fenomena keselarasan ritmis dan respons kolektif dalam ansambel disebut _____.
5. Catatan pribadi mahasiswa tentang pengalaman latihan dan performa disebut _____.

C. Esai Analitis Berbasis Kasus

Jawablah secara argumentatif, logis, dan berdasar teori psikologi karawitan.

1. Kasus: Kecemasan Panggung pada Pemain *Gangsa*

Seorang mahasiswa mengalami tangan bergetar menjelang bagian *pengecet* dalam pementasan. Ia mengatakan terfokus pada kemungkinan melakukan kesalahan dan merasa takut dinilai oleh senior.

Pertanyaan: Analisislah sumber stres yang dialami mahasiswa tersebut dan jelaskan pendekatan *coping* kognitif dan fisiologis yang dapat membantunya.

2. Kasus: Ketidaksinkronan dalam Ansambel

Beberapa pemain *reong* dan *gangsa* terlambat merespons *angsel kendang*. Pelatih menilai fokus mereka mudah terganggu dan koordinasi menurun.

Pertanyaan: Gunakan konsep *interpersonal entrainment* dan regulasi perhatian untuk menjelaskan penyebab masalah dan strategi perbaikannya.

3. Kasus: Pengembangan Refleksi Artistik

Mahasiswa diminta menilai performa mereka melalui rekaman video. Sebagian dapat melihat kesalahan, tetapi tidak mampu menyusun strategi peningkatan.

Pertanyaan: Bagaimana metakognisi dan *self-regulated learning* membantu mahasiswa tersebut mengembangkan perbaikan jangka panjang dalam performanya?

REFERENSI

- Amabile, T. M. (1996). *Creativity in context*. Westview Press.
- Ardana, I. K. K. (2020). Representasi Konsep Patet dalam Tradisi Garap Gamelan Bali. *Resital: Jurnal Seni Pertunjukan*, 21(1), 11-27.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24821/resital.v21i1.4213>
- Ariani, N. W. T., & Suarya, L. M. K. S. (2013). Hubungan Intensitas Latihan Musik Gamelan Bali dan Kecerdasan Emosional. *Emosional. Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.24843/JPU.2013.v01.i01.p15>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Beardsley, M. C. (1981). *Aesthetics, problems in the philosophy of criticism*. Hackett Publishing.
- Becker, J. (2004). *Deep listeners: Music, emotion, and trancing*. Indiana University Press.
- Clayton, M., Jakubowski, K., Eerola, T., Keller, P. E., Camurri, A., Volpe, G., & Alborno, P. (2020). Interpersonal entrainment in music performance: Theory, method and model. *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 38(2), 136-194.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1525/mp.2020.38.2.136>
- Conrad, A., & Roth, W. T. (2007). Muscle relaxation therapy for anxiety disorders: It works but how? *Journal of Anxiety Disorders*, 21(3), 243–264.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.08.001>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Deutsch, D. (Ed.). (2013). *The psychology of music (3rd ed.)*. Elsevier Academic Press.
- Dewi, N. P. A. R., Kamaryati, N. P., Nuryanto, K., & Suantika, I. R. (2024). Effectiveness of Balinese Selonding Gamelan Music Therapy in Reducing Blood Pressure and Anxiety in Older Adults with Hypertension: A Quasi-experimental Study. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 28(4), 812-824.
<https://doi.org/https://doi.org/10.60099/prijnr.2024.269259>
- Diaz, F. M. (2011). Mindfulness, attention, and flow during music listening: An empirical investigation. *Psychology of Music*, 41(1), 42–58.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0305735611415144>
- Dibia, I. W., & Ballinger, R. (2012). *Balinese dance, drama & music: A guide to the performing arts of Bali*. Tuttle Publishing.

- Djelantik, A. A. M. (1999). *Estetika: sebuah pengantar*. Masyarakat Seni Pertunjukan Indonesia.
- Durkheim, E. (2001). *The elementary forms of religious life*. Oxford University Press.
- Elvinawanty, R., Falin, V., Wijaya, V., & Mirza, R. (2025). Bukan Sekadar Bertahan: Regulasi Emosi dan Resiliensi Sebagai Kunci Mengelola Stres Kerja Guru. *Jurnal Sublimapsi*, 6(2), 172-184. <https://doi.org/https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v6i2.177>
- Eysenck, M. W., & Keane, M. T. (2015). *Cognitive psychology (7th ed.)*. Psychology Press.
- Gibbs, H. J., Czepiel, A., & Egermann, H. (2023). Physiological synchrony and shared flow state in Javanese gamelan: positively associated while improvising, but not for traditional performance. *Frontiers in Psychology*, 14, 1214505. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1214505>
- Gómez, J. I. G., Balanza, S., Leal-Llopis, J., & García-Méndez, J. A. (2019). Effectiveness of music therapy and progressive muscle relaxation in reducing stress before exams and improving academic performance in nursing students: A randomized trial. *Nurse Education Today*, 84, 104217.
- Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation (2nd ed., pp. 3–20)*. The Guilford Press.
- Guilford, J. P. (1967). *The nature of human intelligence*. McGraw-Hill.
- Hannon, E. E., & Trainor, L. J. (2007). Music acquisition: Effects of enculturation and formal training. In *Proceedings of the International Symposium on Musical Development*.
- Hatfield, E., Cacioppo, J., & Rapson, R. (1994). *Emotional contagion*. Cambridge University Press.
- Hennessey, B. A., & Amabile, T. M. (2010). Creativity. *Annual Review of Psychology*, 61, 569–598. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100416>
- Honing, H. (2018). *The origins of musicality*. MIT Press.
- Jarmani, J. (2022). The Effect of Learning Gamelan Art on Emotional Intelligence. *Virtuoso: Jurnal Pengkajian Dan Penciptaan Musik*, 5(1), 75–81. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/vt.v5n1.p75-81>
- Juslin, P. N. (2013). From everyday emotions to aesthetic emotions: Towards a unified theory of musical emotions. *Physics of Life Reviews*, 10(3), 235-266. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.plrev.2013.05.008>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future.

- Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kartawan, I. M., & Buckton, R. (2022). Tata Letak Instrumen dalam Konteks Strategi Pengajaran dan Pertunjukan Musik Gamelan Bali di Canterbury University, New Zealand. *Mudra Jurnal Seni Budaya*, 37(4), 412-424. <https://doi.org/https://jurnal.isi-dps.ac.id/index.php/mudra/article/view/2124/823>
- Kasih, N. N., & Yulianti, N. K. D. (2025). Aesthetic interpretation of waruna symbolism in the colossal dance performance waruna rakta samasta. *International Journal of Visual and Performing Arts*, 7(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.31763/viperarts.v7i1.1847>
- Kasmahidayat, Y., Widiyaningsih, S. N., & Suryawan, A. I. (2023). Proses Pembentukan Efikasi Diri dalam Pembelajaran Tari bagi Siswa Kelas XI SMAN 1 Soreang. *Jurnal Tata Kelola Seni*, 9(2), 124-138. <https://doi.org/https://doi.org/10.24821/jtks.v9i2.10318>
- Kenny, D. T. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Oxford University Press.
- Krumhansl, C. L. (1990). *Cognitive foundations of musical pitch*. Oxford University Press.
- Kusuma, I. P. B. S., Sudirga, I. K., & Putra, I. W. D. (2023). Pembelajaran Gamelan Gong Kebyar Berbasis Metode Inovatif Notasi Dingdong Pada Sekaa Gong Mredhu Kumara. *PENSI: Jurnal Ilmiah Pendidikan Seni*, 3(2), 88-98.
<https://doi.org/https://doi.org/10.59997/pensi.v3i2.1111>
- Lehrer, P., Smetankin, A., & Potapova, T. (2000). Respiratory sinus arrhythmia biofeedback therapy for asthma: A report of 20 unmedicated pediatric cases using the Smetankin method. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 25(3), 193–200.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1023/A:1009506909815>
- Loui, P., & Wang, J. (2025). *Music, emotion, and reward*. In *The Cambridge Handbook of Human Affective Neuroscience* (pp. 451-472). Cambridge University Press.
- McAdams, S. (2013). Timbre as a structuring force in music. *The Journal of the Acoustical Society of America*, 133(5), 3448. <https://doi.org/https://doi.org/10.1121/1.4806102>
- McPhee, C. (1966). *Music in Bali: A study in form and instrumental organization in Balinese orchestral music*. Yale University Press.
- Moore, B. C. J. (2012). *An introduction to the psychology of hearing (6th ed.)*. Brill.
- Novianti, A., & Widjaja, Y. (2022). Eksplorasi faktor-faktor yang memengaruhi motivasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahap akademik. *Tarumanagara*

- Medical Journal*, 4(1), 30-40. <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/tmj.v4i2.17849>
- Nuryana, A., Hernawan, A., & Hambali, A. (2021). Perbedaan Pendekatan Kontekstual dengan Pendekatan Tradisional dan Penerapannya di Kelas. *Jurnal Inovasi Pendidikan Islam*, 1(1), 39-49. <https://doi.org/10.15575/jipai.v1i1.10544>
- Oba, M. E. G., Brek, Y., & Karosekali, E. (2025). Musik Tradisional Kolintang sebagai Terapi Pastoral Konseling di Tomohon. *AISTHETIKOS Jurnal Ilmu Teologi Dan Seni*, 2(1), 1-11. <https://doi.org/https://doi.org/10.70420/aisthetikos.v2i1.172>
- Osborne, M. S., & Kenny, D. T. (2008). The role of sensitizing experiences in music performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of Music*, 36(4), 447–462. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0305735607086051>
- Papageorgi, I., Hallam, S., & Welch, G. F. (2007). A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research Studies in Music Education*, 28(1), 83–107. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1321103X070280010207>
- Penhune, V. B., & Steele, C. J. (2012). Parallel contributions of cerebellar, striatal and M1 mechanisms to motor sequence learning. *Behavioural Brain Research*, 226(2), 579–591. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bbr.2011.09.044>
- Prabawa, A. K. (2022). Orientasi Istilah-Istilah dalam Pembelajaran Seni Karawitan Jawa melalui Aspek Psikologi Kognitif. *Indonesian Journal of Performing Arts Education*, 2(1), 5-14. <https://doi.org/https://doi.org/10.24821/ijopaed.v2i1.6109>
- Ramseyer, U. (2009). *The theatre of the universe: Ritual and art in Tenganan Pegringsingan*. Museum der Kulturen Basel.
- Rubin, D. C. (1995). *Memory in oral traditions: The cognitive psychology of epic, ballads, and counting-out rhymes*. Oxford University Press.
- Runco, M. A. (2014). *Creativity: Theories and themes: Research, development, and practice (2nd ed.)*. Elsevier Academic Press.
- Sawyer, K. (2006). *Explaining creativity: The science of human innovation*. Oxford University Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/oso/9780195161649.001.0001>
- Snyder, B. (2000). *Music and memory: An introduction*. MIT Press.
- Suci, D. W. (2023). Penggunaan Seni Musik dalam Mendukung Perkembangan Kognitif dan Emosional Siswa SD. *Jurnal Pelita Ilmu Pendidikan*, 1(2), 49-52. <https://doi.org/https://doi.org/10.69688/jpip.v1i2.15>

- Sudirga, I. K., Hood, M. M., & Yulianti, N. K. D. (2024). Strengthening Ideological Values through Pasantian Singing: Problematizing the Nexus Between Local Cultural Practices and Globality in Bali. *Jurnal Kajian Bali*, 14(2), 348-372.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24843/JKB.2024.v14.i02.p03>
- Sularso, S., Hanshi, B., & Yu, Q. (2023). From soundscapes to societies: investigating gamelan's cultural impact through the socio-karawitanology paradigm. *Dewa Ruci: Jurnal Pengkajian Dan Penciptaan Seni*, 18(1), 1-15.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33153/dewaruci.v18i1.5353>
- Sun, Y. (2025). The impact of background music on flow, work engagement and task performance: A randomized controlled study. *Behavioral Sciences*, 15(4), 416.
<https://doi.org/https://doi.org/10.3390/bs15040416>
- Syafii, M. H., & Zahrah, S. D. A. (2025). Music Therapy sebagai strategi Pengembangan Pendidikan Excecutive Function dan Self Efficacy pada Mahasiswa. *GUIDELINE: JURNAL BIMBINGAN KONSELING DAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN*, 1(2), 37-53.
<https://journal.ycn.or.id/index.php/guideline/article/view/43>
- Tan, L., Tjoeng, J., & Sin, H. X. (2020). “Ngeli”: Flowing together in a Gamelan ensemble. *Psychology of Music*, 49(4), 804-816.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0305735620909482>
- Tenzer, M. (2000). *Gamelan gong kebyar: The art of twentieth century Balinese music*. University of Chicago Press.
- Thompson, W. F. (2015). *Music, thought, and feeling: Understanding the psychology of music (2nd ed.)*. Oxford University Press.
- Trehub, S. E., Becker, J., & Morley, I. (2015). Cross-cultural perspectives on music and musicality. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences*, 370(1664), 20140096. <https://doi.org/https://doi.org/10.1098/rstb.2014.0096>
- Vitale, W. (1990). Kotekan: The technique of interlocking parts in Balinese music. *Balungan*, 4(2), 1–10. <https://gamelan.org.nz/wp-content/uploads/2015/02/Kotekan-article-Balungan.pdf>
- Volpe, G., D'Ausilio, A., Badino, L., Camurri, A., & Fadiga, L. (2016). Measuring social interaction in music ensembles. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences*, 371(1693), 20150377.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.1098/rstb.2015.0377>
- von Scheve, C., & Salmela, M. (2014). *Collective emotions*. Oxford University Press.
- Wald-Fuhrmann, M., Egermann, H., Czepiel, A., O'Neill, K., Weining, C., Meier, D., & Tröndle, M. (2021). Music listening in classical concerts: Theory, literature review, and research program. *Frontiers in Psychology*, .(12, 638783).
<https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.638783>
- Yulianti, N., Sutirta, I., Kasih, N., Sumerjana, K., Suardana, I., Andayani, N., & Dewi, N. (2025). Aesthetic analysis and cross-cultural transformation in the search for Sita Balinese dance drama. *International Journal of Visual and Performing Arts*, 7(2), 325-335.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31763/viperarts.v7i2.2292>
- Yulianti, N. K. D., & Dewi, N. L. A. C. (2024). *Pengajaran Bahasa Inggris dengan Media Drama Tari*. September, 34–43.
- Yulianti, N. K. D., & Jayantini, I. G. A. S. R. (2023). Textual Metafunction of Cynicism in Srimad Bhagavatam and Its Translation Into Indonesian. *Journal of Language Teaching and Research*, 14(5), 1244-1254. <https://doi.org/https://doi.org/10.17507/jltr.1405.12>
- Yulianti, N. K. D., & Marhaeni, N. K. S. (2021). Analisis Nilai Estetika Pertunjukan Wayang Kulit Cenk Blonk Dalam Lakon “Tidak Cukup Hanya Cinta”. *Panggung*, 31(2).
<https://doi.org/https://doi.org/10.26742/panggung.v31i2.1593>
- Zatorre, R. J., & Salimpoor, V. N. (2013). From perception to pleasure: Music and its neural substrates. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(Suppl. 2), 10430–10437.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1073/pnas.1301228110>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2

CURRICULUM VITAE



Prof. Dr. Ni Ketut Dewi Yulianti, S.S., M.Hum., M.Sn. lahir di Karangasem pada tanggal 23 Juli 1973. Ia merupakan seorang profesor dengan kepakaran Linguistik Keudayaan. Saat ini, ia juga menjabat sebagai Penasihat Bahasa (*Language Advisor*) di Jubilee Overseas Education. Dewi menyelesaikan Pendidikan S1 di Universitas Warmadewa, S2 dan S3 di bidang Linguistik di Universitas Udayana, dan tahun 2024 ia menyelesaikan S2 bidang Seni di Institut Seni Indonesia (ISI) Bali dengan menghasilkan karya drama tari berjudul *The Blessing of Siva–Visvapujita*.

Prof. Dewi Yulianti pernah menjadi penyiar radio, pemandu wisata, customer service Bank Duta, Kepala Humas ISI Denpasar, penyiar televisi swasta hingga tahun 2012. Ia juga menjadi penyiar di TVRI hingga tahun 2023 dan sebagai ketua APPBIPA Bali (2021-2025). Dewi secara aktif berpartisipasi sebagai moderator, narasumber, dan pemakalah dalam berbagai kegiatan akademik.

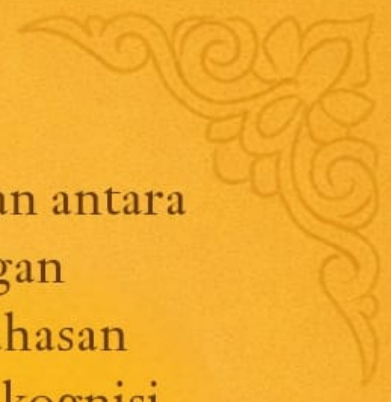
Dalam bidang penelitian, Prof. Dewi Yulianti pernah memenangkan hibah penelitian multi-tahun, PKM, dan PISN dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Ia juga menerima hibah penelitian dan penciptaan seni untuk karya drama tari berbahasa Inggris dari ISI Denpasar, antara lain *The Finding of Sita*, *Daksa Curses Lord Siva*, *Sati Quits Her Body*, *Lord Siva Saves the Universe*, dan *The Mercy of Durga*.

Karya drama tarinya yang berjudul *The Search for Sita* memenangkan hibah dari pemerintah India dan diundang untuk dipentaskan dalam ajang *International Ramayana Festival* di India (23-29 September 2025). Prestasi lain yang diraihinya meliputi penghargaan sebagai juara mendongeng, juara *stand-up comedy*, dan juara penulisan puisi. Pada tahun 2024 ia juga menerima penghargaan Adyapaka Natha Kerti Nugraha dari Rektor ISI Denpasar sebagai dosen ASN berkinerja sangat baik. Prof. Dewi Yulianti juga merupakan founder *Deva Devi English Course*. Buku ini merupakan buku ke-30 yang ditulisnya, yang merefleksikan konsistensi, produktivitas, serta kontribusinya yang berkelanjutan dalam bidang linguistik, seni, dan budaya.



Prof. Dr. I Gede Arya Sugiarta, S.S.Kar., M.Hum. lahir di Pujungan, Tabanan, pada 1 Desember 1966. Pendidikan terakhir yang ditempuh adalah jenjang doktor (S3). Ia beragama Hindu dan berdomisili di Kabupaten Badung, Bali. Riwayat pendidikan formal Arya Sugiarta dimulai dari Sekolah Dasar Negeri 2 Pujungan (1972–1979), dilanjutkan ke Sekolah Menengah Pertama Negeri Pupuan (1979–1982), dan Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tabanan (1982–1985). Pendidikan seni ditempuh di Akademi Seni Tari Indonesia (ASTI) Denpasar (1985–1988), kemudian di Sekolah Tinggi Seni Indonesia (STSI) Denpasar, Jurusan Seni Karawitan (1988–1990). Pendidikan magister diselesaikan di Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, melalui Program Studi Pengkajian Seni Pertunjukan (1993–1996), sedangkan pendidikan doktor ditempuh di Universitas Udayana pada Program Studi Kajian Budaya (2008–2012).

Sebagai akademisi dan pemikir seni, Prof. Dr. I Gede Arya Sugiarta memiliki kontribusi penting dalam pengembangan kajian musik tradisional dan kontemporer Bali, khususnya melalui perspektif *cultural studies*, estetika, dan ideologi seni. Karya-karyanya mencerminkan perhatian mendalam terhadap relasi antara musik, budaya, dan agama Hindu Bali. Beberapa publikasi penting yang dihasilkan antara lain *Kreativitas Musik Bali Garapan Baru: Perspektif Cultural Studies* (2012) yang diterbitkan oleh UPT Penerbitan Institut Seni Indonesia Denpasar, “Bentuk dan Konsep Estetik Musik Tradisional Bali” yang dimuat dalam jurnal *Panggung* volume 25 nomor 1, “Relation of Dance and Music to Balinese Hinduism” (bersama G. Arya) dalam *Spafa Journal* volume 1 nomor 1, serta “Pergulatan Ideologi dalam Penciptaan Musik Kontemporer Bali” yang diterbitkan dalam jurnal *Panggung* volume 25 nomor 2. Melalui karya-karya tersebut, Arya Sugiarta menegaskan posisinya sebagai intelektual seni yang berperan aktif dalam merumuskan pemikiran kritis mengenai dinamika musik Bali dalam konteks tradisi, modernitas, dan wacana budaya global.



Buku ini mengupas secara mendalam hubungan antara karawitan dan proses psikologis manusia, dengan bertumpu pada kajian psikologi musik. Pembahasan meliputi pengaruh karawitan terhadap emosi, kognisi, fokus, kreativitas, serta kesehatan mental, sekaligus menyoroti bagaimana pengalaman musikal membentuk regulasi emosi, memori, motivasi, dan karakter artistik seniman.

Selain itu, buku ini mengkaji dinamika sosial dalam kelompok karawitan, fenomena kecemasan panggung, strategi relaksasi, serta refleksi artistik sebagai bagian dari perkembangan mental dan kepribadian seniman. Dirancang sebagai panduan akademik yang aplikatif, buku ini relevan bagi mahasiswa, pendidik, dan praktisi seni yang ingin memahami karawitan tidak hanya sebagai ekspresi estetis, tetapi juga sebagai medium pembentukan keseimbangan psikologis dan nilai-nilai kultural.

