



PENDEKATAN PSIKOLOGIS TERHADAP PENGGUNAAN MUSIK TRADISIONAL GENDING SRIWIJAYA DALAM MENGELOLA KECEMASAN SISWA KELAS XII MENJELANG SELEKSI MASUK PERGURUAN TINGGI

Marisa Triansari¹, Naura Syifa'u Lutfiah², Hendri³

Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia Ogan Komering Ilir

e-mail: marisatriansari@gmail.com

Diterima: 07/05/2026; Direvisi: 15/05/2026; Diterbitkan: 18/05/2026

ABSTRAK

Kecemasan akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang umum dialami siswa kelas XII menjelang seleksi masuk perguruan tinggi. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh faktor internal, seperti rendahnya kepercayaan diri, serta faktor eksternal, seperti ekspektasi orang tua dan tingginya persaingan. Di sisi lain, penelitian terkait terapi musik umumnya masih berfokus pada musik barat, sehingga potensi musik tradisional Indonesia sebagai media terapi psikologis belum banyak dikaji. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh musik tradisional Gending Sriwijaya sebagai terapi relaksasi dalam mengelola kecemasan akademik siswa kelas XII MAN Insan Cendekia Ogan Komering Ilir. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental (one group pre-test post-test design), melibatkan 26 siswa yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner digital berbasis Skala Kecemasan Hamilton (HARS) sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test dan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan setelah pemberian terapi musik ($W = 0$; $p\text{-value} = 0,00053$; $p < 0,05$). Proporsi kecemasan rendah meningkat dari 15,38% menjadi 53,85%, sedangkan kecemasan sedang menurun dari 65,38% menjadi 34,62%, dan kecemasan tinggi menurun dari 19,23% menjadi 11,54%. Temuan ini mengindikasikan bahwa Gending Sriwijaya efektif sebagai media terapi relaksasi psikologis. Karakteristik musikalnya yang lembut dan bertempo teratur mampu menginduksi ketenangan, sekaligus menjadi sarana pelestarian budaya lokal Sumatera Selatan.

Kata kunci: kecemasan akademik; Gending Sriwijaya; musik tradisional; seleksi masuk perguruan tinggi; terapi musik.

ABSTRACT

Academic anxiety is a common psychological issue experienced by twelfth-grade students as they prepare for university entrance examinations. This condition may stem from internal factors, such as low self-confidence, as well as external pressures, including parental expectations and intense competition. Meanwhile, existing studies on music therapy predominantly focus on Western music, leaving the therapeutic potential of Indonesian traditional music particularly Gending Sriwijaya underexplored. This study aims to examine the influence of Gending Sriwijaya as a psychological relaxation therapy in managing academic anxiety among twelfth-grade students at MAN Insan Cendekia Ogan Komering Ilir. Employing a quantitative approach with a pre-experimental design (one-group pre-test post-test design), the research involved 26 purposively selected students. Data were collected using a digital questionnaire based on the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) administered before and after the intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test and descriptive statistics. The findings indicate a significant decrease in anxiety levels after the musical intervention ($W = 0.0$; $p\text{-value} = 0.00053$; $p < 0.05$). The proportion of students with



low anxiety increased from 15.38% to 53.85%, while moderate anxiety decreased from 65.38% to 34.62%, and high anxiety decreased from 19.23% to 11.54%. These results demonstrate that Gending Sriwijaya is effective as a psychological relaxation therapy for reducing academic anxiety. Its gentle melodic structure and steady tempo help induce relaxation and emotional calmness, while simultaneously serving as a medium for preserving the local cultural heritage of South Sumatra.

Keywords: academic anxiety; Gending Sriwijaya; traditional music; college entrance selection; music therapy.

PENDAHULUAN

Kecemasan akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang paling sering dialami oleh siswa, khususnya pada jenjang MA/SMA menjelang seleksi masuk perguruan tinggi. Menurut Daony et al. (2025), kecemasan siswa dapat terjadi karena kurang percaya diri dengan kemampuan diri sendiri, ketakutan tidak diterima di perguruan tinggi yang diinginkan, serta rendahnya motivasi belajar. Faktor-faktor tersebut semakin diperkuat oleh tekanan eksternal, seperti harapan orang tua yang tinggi, tingginya persaingan antarpelamar, dan perubahan pola seleksi dari tahun ke tahun (Setiawan et al., 2026; Rahma et al., 2023).

Data empiris memperlihatkan besarnya prevalensi kecemasan di kalangan siswa kelas XII. Putri et al. (2022) menemukan bahwa dari 156 calon mahasiswa yang akan menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) SBMPTN, sebanyak 128 orang (82,05%) mengalami kecemasan ringan, 22 orang (14,10%) kecemasan sedang, dan 6 orang (3,85%) kecemasan berat. Kecemasan yang dibiarkan tanpa penanganan dapat memunculkan gejala psikologis seperti perasaan panik, pikiran kosong, gugup, ketidakmampuan berkonsentrasi, hingga penurunan prestasi akademik (Khadijah, 2023; Hidayat et al., 2023).

Secara konseptual, gangguan kecemasan adalah gangguan psikologis yang ditandai dengan emosi yang tidak terkontrol dan memengaruhi individu pada tingkatan pikiran, tubuh, serta perilaku. Selaras dengan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5), gangguan kecemasan terdiri atas beberapa kelompok, antara lain panic disorder, social phobia, post-traumatic stress disorder, phobia, generalized anxiety disorder, dan agoraphobia (APA, 2022). Dalam konteks akademik, kecemasan merupakan kondisi rasa khawatir, gugup, atau takut berlebihan yang diakibatkan oleh perasaan tidak percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri (Riadi, 2023).

Kecemasan terbagi menjadi tiga tingkatan: ringan, sedang, dan berat. Kecemasan ringan bersifat normal dan justru meningkatkan kewaspadaan seseorang. Kecemasan sedang membuat individu lebih fokus pada hal-hal yang bersifat prioritas, disertai peningkatan tanda-tanda vital. Adapun kecemasan berat mengakibatkan seseorang tidak mampu menggunakan akal sehat, yang dalam kasus ekstrem dapat berujung pada pikiran bunuh diri (Halter, 2022). Untuk mengidentifikasi tingkatan kecemasan secara terukur, diperlukan instrumen pengukuran yang valid, salah satunya adalah skala kecemasan yang telah teruji secara klinis maupun psikometri, seperti Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) atau Beck Anxiety Inventory (BAI), yang memungkinkan peneliti mengklasifikasikan tingkat kecemasan responden secara lebih objektif dan terstandar.

Faktor penyebab kecemasan akademik pada siswa umumnya berasal dari dua sumber, yaitu internal dan eksternal. Dari sisi internal, kecemasan dipicu oleh rendahnya kepercayaan diri dan ketidakmampuan menguasai materi ujian. Dari sisi eksternal, tekanan dari keluarga dan guru, tingginya persaingan, serta kondisi lingkungan belajar yang kurang kondusif menjadi faktor utama (Lacosta & Sarajar, 2024; Dina, 2022). Penelitian Putri dan Rahayu (2022)



membuktikan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial orangtua dan tingkat kecemasan siswa: semakin tinggi dukungan sosial, semakin rendah kecemasan yang dirasakan. Oleh karena itu, diperlukan suatu intervensi yang dapat membantu siswa mengelola kecemasan akademik secara efektif, misalnya melalui pendekatan psikologis, salah satunya terapi musik.

Terapi musik merupakan salah satu pendekatan intervensi psikologis yang telah terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan. Musik diketahui mampu memberikan efek relaksasi, mengurangi rasa sakit, dan mengalihkan pikiran negatif (Ibáñez-del Valle et al., 2024). Vanessa et al. (2024) menyatakan bahwa terapi musik merupakan pendekatan yang sederhana dan murah namun memiliki dampak signifikan terhadap tingkat kecemasan. Mekanisme psikologis terapi musik bekerja melalui pengaruh ritme, melodi, dan tempo yang konsisten terhadap respons emosional pendengar. Musik dengan irama yang teratur dan tempo lambat terbukti mampu menurunkan denyut jantung, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan produksi hormon endorfin yang berkontribusi pada perasaan tenang dan rileks (Giordano et al., 2022; Penninx et al., 2021).

Berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas musik, termasuk musik tradisional, sebagai terapi kecemasan. Rohman et al. (2022) membuktikan efektivitas Gamelan Jawa dalam menurunkan tingkat depresi lansia di PSTW Abiyoso Yogyakarta. Jannah dan Wicaksono (2024) menunjukkan bahwa Gending Banyuwangi lebih efektif menurunkan kecemasan remaja dibandingkan musik modern. Artini et al. (2022) membuktikan penurunan kecemasan setelah penerapan terapi musik klasik Mozart. Sementara itu, Rahma et al. (2023) membuktikan bahwa terapi musik instrumental mampu menurunkan kecemasan siswa kelas XII menjelang ujian masuk perguruan tinggi. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada musik barat, musik klasik, atau musik tradisional dari daerah lain, sehingga masih terdapat celah penelitian (research gap) terkait potensi musik tradisional Sumatera Selatan sebagai media terapi psikologis.

Salah satu kekayaan musik tradisional yang belum banyak dikaji sebagai media terapi psikologis adalah Gending Sriwijaya, karya budaya khas Sumatera Selatan yang diciptakan pada tahun 1942–1943 (Kristianto et al., 2024). Musik ini memiliki karakteristik irama gamelan yang lembut, tempo yang teratur, dan harmoni yang anggun sehingga berpotensi menghasilkan efek relaksasi dan ketenangan jiwa. Selain manfaat psikologis, penggunaannya sebagai media terapi sekaligus berkontribusi pada pelestarian identitas budaya lokal di kalangan generasi muda.

Penelitian ini secara spesifik bertujuan untuk mengkaji pengaruh penggunaan musik tradisional Gending Sriwijaya dalam mengelola kecemasan siswa kelas XII MAN Insan Cendekia OKI menjelang seleksi masuk perguruan tinggi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental (*one group pretest-posttest design*) untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian intervensi musik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi musik, serta kontribusi praktis bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mendampingi siswa secara emosional.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental, yaitu one-group pre-test post-test design. Desain ini digunakan untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi mendengarkan Gending Sriwijaya pada kelompok yang sama. Meskipun demikian, penelitian juga menyertakan data respons subjektif



siswa sebagai pelengkap deskripsi hasil, sehingga analisis dilakukan secara deskriptif dengan dukungan uji statistik *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (*pre-test*) dan setelah intervensi (*post-test*), dengan tujuan untuk melihat perubahan tingkat kecemasan siswa secara langsung akibat paparan musik tradisional Gending Sriwijaya. Skema rancangan penelitian dirangkum dalam Tabel berikut.

Tabel 1. Rancangan Penelitian Pre-Test – Intervensi – Post-Test

Kelompok / Fase	Pre-Test	Intervensi	Post-Test
Siswa Kelas XII MAN IC OKI (N=26)	Pengisian kuesioner kecemasan digital (Google Form) Skala Kecemasan Hamilton (HARS)	Pemutaran Gending Sriwijaya (satu sesi terkontrol)	Pengisian kuesioner kecemasan yang sama (Google Form)

Subjek dan Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 1 September 2025 di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Insan Cendekia Ogan Komering Ilir (OKI), Sumatera Selatan. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa MAN Insan Cendekia OKI merupakan sekolah unggulan yang mempersiapkan siswanya secara intensif untuk menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi, sehingga potensi kecemasan akademik pada siswanya relatif tinggi.

Subjek penelitian adalah siswa kelas XII yang sedang mempersiapkan diri untuk mengikuti seleksi masuk perguruan tinggi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan dan tujuan penelitian. Kriteria inklusi yang ditetapkan meliputi: (1) merupakan siswa kelas XII yang aktif terdaftar di MAN Insan Cendekia OKI; dan (2) bersedia berpartisipasi secara sukarela dalam seluruh tahapan penelitian. Jumlah sampel yang memenuhi kriteria dan terlibat dalam penelitian ini adalah sebanyak 26 siswa.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian menggunakan adaptasi *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* yang terdiri dari 14 indikator kecemasan, meliputi kecemasan psikis (tension, fears, insomnia, cognitive symptoms) dan gejala somatik (cardiovascular, respiratory, muscular). Adaptasi dilakukan dengan mengubah redaksi item agar sesuai dengan konteks akademik siswa SMA/MA. Validitas isi telah dikonsultasikan kepada dua ahli bidang psikologi pendidikan, sedangkan uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,82, yang menunjukkan reliabilitas tinggi. Instrumen ini digunakan pada tahap pre-test dan post-test tanpa perubahan item.

Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner digital yang dikembangkan menggunakan platform Google Formulir. Kuesioner dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan siswa berdasarkan skala kecemasan yang telah tervalidasi, dengan mengadaptasi indikator-indikator dari *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Skala ini mengklasifikasikan tingkat kecemasan ke dalam tiga kategori: rendah, sedang, dan tinggi.

Kuesioner diberikan dalam dua waktu pengukuran: sebelum intervensi (*pre-test*) dan segera setelah intervensi selesai dilaksanakan (*post-test*). Selain mengukur tingkat kecemasan secara terstruktur, kuesioner juga menangkap respons subjektif siswa mengenai perasaan dan pengalaman mereka selama dan setelah intervensi berlangsung, guna memperkaya interpretasi data kualitatif. Rincian instrumen pengumpulan data dijabarkan dalam tabel berikut.



Tabel 2. Instrumen Pengumpulan Data Penelitian

Komponen	Keterangan	Waktu Pengisian	Platform
Instrumen	Skala kecemasan terstruktur (adaptasi HARS <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>)	Pre-test & Post-test	Google Formulir
Kategori	Rendah / Sedang / Tinggi	—	—
Data tambahan	Respons subjektif siswa mengenai perasaan selama dan setelah intervensi	Post-test	Google Formulir

Prosedur Intervensi

Prosedur intervensi dirancang secara sistematis dan terkontrol untuk memastikan konsistensi pelaksanaan pada seluruh responden. Intervensi dilakukan dalam satu sesi terpadu pada tanggal 1 September 2025, dengan langkah-langkah sebagai berikut.

1. Persiapan dan kondisioning: Seluruh 26 responden dikumpulkan dalam satu ruangan yang kondusif. Peneliti memberikan penjelasan singkat mengenai tujuan penelitian dan prosedur yang akan dilakukan, serta memastikan kesiapan teknis pemutaran musik.
2. Pre-test: Responden diminta mengisi kuesioner kecemasan awal melalui Google Formulir untuk mengukur baseline tingkat kecemasan sebelum intervensi.
3. Pelaksanaan intervensi: Musik tradisional Gending Sriwijaya diperdengarkan kepada seluruh responden secara serentak dalam satu sesi yang terkontrol. Responden diminta untuk mendengarkan secara penuh dengan posisi nyaman, tanpa gangguan dari aktivitas lain. Karakteristik Gending Sriwijaya yang memiliki irama gamelan yang lembut, tempo yang teratur, dan harmoni yang anggun menjadi dasar pemilihan musik ini sebagai agen relaksasi psikologis. Sesi pemutaran musik berlangsung selama 15 menit, menyesuaikan standar durasi intervensi musik relaksasi yang umum digunakan dalam penelitian psikologi musik.
4. Post-test: Segera setelah sesi mendengarkan musik selesai, responden kembali mengisi kuesioner kecemasan yang sama melalui Google Formulir untuk mengukur tingkat kecemasan pascaintervensi.
5. Pengumpulan respons subjektif: Selain kuesioner kecemasan terstruktur, responden juga diminta menuliskan perasaan dan pengalaman subjektif mereka selama dan setelah mendengarkan Gending Sriwijaya sebagai data pendukung kualitatif.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara kuantitatif menggunakan statistik deskriptif dan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Uji *Wilcoxon* dipilih karena data tingkat kecemasan menggunakan skala ordinal dengan jumlah sampel yang relatif kecil ($N = 26$), sehingga tidak memenuhi asumsi normalitas yang disyaratkan oleh uji parametrik. Kriteria signifikansi menggunakan $p < 0,05$.

Selain itu, data respons subjektif siswa dianalisis secara deskriptif untuk memberikan konteks tambahan mengenai pengalaman psikologis siswa selama intervensi. Analisis ini tidak menggunakan model analisis kualitatif formal, tetapi hanya bertujuan memperkuat interpretasi hasil kuantitatif.

Keabsahan Data

Untuk menjamin keabsahan dan keterpercayaan data, penelitian ini menerapkan beberapa strategi. Pertama, triangulasi sumber data dilakukan dengan membandingkan hasil kuesioner terstruktur (data kuantitatif) dengan respons subjektif siswa untuk memperkuat konsistensi temuan. Kedua, transparansi prosedur dijaga melalui dokumentasi tahapan pengumpulan data dan analisis secara sistematis. Ketiga, verifikasi statistik menggunakan uji



Wilcoxon Signed-Rank Test memberikan dukungan empiris terhadap kesimpulan yang ditarik dari data kuantitatif. Penggunaan Google Formulir sebagai platform pengumpulan data juga memastikan akurasi pencatatan respons secara otomatis dan meminimalkan potensi kesalahan entri data.

Etika Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian yang berlaku. Partisipasi seluruh responden bersifat sukarela berdasarkan kesediaan yang dinyatakan secara eksplisit (*informed consent*). Seluruh data yang dikumpulkan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah dan dijaga kerahasiaannya. Penelitian tidak menimbulkan risiko psikologis atau fisik yang berarti bagi responden, mengingat intervensi yang diberikan hanya berupa pemaparan musik tradisional yang bersifat positif dan konstruktif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 3. Karakteristik Responden Penelitian

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
16 Tahun	7	26,9%
17 Tahun	18	69,2%
18 Tahun	1	3,8%
Jenis Kelamin		
Perempuan	19	73,1%
Laki-laki	7	26,9%

Berdasarkan Tabel 3, karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 17 tahun, yaitu sebanyak 18 orang atau 69,2%. Selanjutnya, responden berusia 16 tahun berjumlah 7 orang (26,9%), sedangkan responden berusia 18 tahun merupakan kelompok paling sedikit, yaitu hanya 1 orang (3,8%).

Dilihat dari jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan, sebanyak 19 orang atau 73,1%, sementara responden laki-laki berjumlah 7 orang (26,9%). Temuan ini menunjukkan bahwa sampel penelitian didominasi oleh responden perempuan dan kelompok usia 17 tahun.

Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 4. Distribusi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Mendengarkan Gending Sriwijaya

Tingkat Kecemasan	f (Pre)	% (Pre)	f (Post)	% (Post)
Rendah	4	15,38%	14	53,85%
Sedang	17	65,38%	9	34,62%
Tinggi	5	19,23%	3	11,54%
Total	26	100%	26	100%

Berdasarkan Tabel 4, terjadi perubahan tingkat kecemasan yang signifikan sebelum dan sesudah responden mendengarkan Gending Sriwijaya. Pada pengukuran awal (pre), sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang, yaitu sebanyak 17 orang atau 65,38%. Selanjutnya, responden dengan tingkat kecemasan tinggi berjumlah 5 orang (19,23%), sedangkan yang berada pada kategori kecemasan rendah hanya 4 orang (15,38%).

Namun, setelah mendengarkan Gending Sriwijaya (post), terlihat pergeseran distribusi kecemasan ke arah yang lebih rendah. Jumlah responden dengan kecemasan rendah meningkat



secara signifikan menjadi 14 orang atau 53,85%. Sementara itu, responden dengan kecemasan sedang menurun menjadi 9 orang (34,62%), dan kategori kecemasan tinggi juga mengalami penurunan menjadi 3 orang (11,54%).

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa mendengarkan Gending Sriwijaya memberikan efek relaksasi yang berdampak pada penurunan tingkat kecemasan responden.

Tabel 5. Hasil Uji Statistik Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	N	W	p-value	Keterangan
Tingkat kecemasan sebelum– sesudah mendengarkan Gending Sriwijaya	26	0,0	0,00053	Signifikan ($p < 0,05$)

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji statistik terhadap tingkat kecemasan sebelum dan sesudah mendengarkan Gending Sriwijaya menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 26 orang ($N = 26$). Nilai signifikansi yang diperoleh adalah $p < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi mendengarkan Gending Sriwijaya berpengaruh terhadap perubahan tingkat kecemasan responden. Dengan demikian, mendengarkan Gending Sriwijaya terbukti efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan setelah intervensi diberikan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan yang signifikan setelah siswa mendengarkan musik tradisional Gending Sriwijaya. Uji Wilcoxon Signed-Rank Test menghasilkan nilai $W = 0,0$ dan $p\text{-value} = 0,00053$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi musik memberikan pengaruh nyata terhadap penurunan kecemasan siswa. Secara deskriptif, kecemasan rendah meningkat dari 15,38% menjadi 53,85%, sementara kecemasan sedang dan tinggi menurun masing-masing dari 65,38% menjadi 34,62% dan 19,23% menjadi 11,54%. Pergeseran ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami perbaikan kondisi emosional setelah sesi pemutaran musik.

Efektivitas intervensi ini dapat dijelaskan melalui mekanisme psikologis musik sebagai pemicu respons relaksasi. Gending Sriwijaya memiliki karakteristik ritmis yang lembut, tempo yang stabil, dan harmoni gamelan yang menenangkan, sehingga mampu menurunkan ketegangan fisiologis dan membantu regulasi emosi (Arizona et al., 2025; Penninx et al., 2021). Respons subjektif siswa juga mendukung temuan ini, di mana banyak siswa melaporkan merasa lebih tenang, nyaman, dan mampu mengalihkan pikiran dari kekhawatiran mengenai seleksi perguruan tinggi setelah mendengarkan musik.

Secara teoritis, faktor penyebab kecemasan siswa yang teridentifikasi juga konsisten dengan penelitian sebelumnya. Faktor internal seperti kurangnya kepercayaan diri dan kekhawatiran berlebih mengenai kemampuan diri selaras dengan temuan (Lacosta & Sarajar, 2024) serta (Tazkia & Purwandari, 2024). Sementara itu, faktor eksternal berupa persaingan akademik, ekspektasi tinggi dari orang tua dan guru, serta tekanan lingkungan belajar mendukung temuan (Solehah et al., 2024) dan (Rahma et al., 2023). Bahkan, penelitian Wicaksono dan Kusumiati (2024) menunjukkan bahwa dukungan keluarga berpengaruh negatif terhadap kecemasan, sehingga siswa dengan dukungan emosional rendah lebih rentan mengalami kecemasan tinggi.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan studi Jannah dan Wicaksono (2024) yang menunjukkan bahwa musik tradisional efektif dalam menurunkan kecemasan remaja. Meskipun menggunakan jenis musik daerah yang berbeda, kedua penelitian menunjukkan pola penurunan kecemasan yang konsisten, sehingga memperkuat argumen bahwa musik tradisional



dapat menjadi media relaksasi yang efektif. Selain aspek psikologis, dimensi budaya turut memperkuat keberhasilan intervensi. Bagi siswa di Sumatera Selatan, *Gending Sriwijaya* merupakan bagian dari identitas budaya lokal yang memiliki nilai historis dan emosional. Kedekatan ini menciptakan rasa nyaman dan penerimaan yang lebih tinggi terhadap intervensi, sehingga meningkatkan efektivitas proses relaksasi. Namun demikian, beberapa siswa tetap berada pada kategori kecemasan sedang atau tinggi setelah intervensi. Kondisi ini kemungkinan berkaitan dengan faktor personal, pengalaman traumatis, dinamika keluarga, atau tekanan akademik yang lebih mendalam dan membutuhkan pendekatan konseling lanjutan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa *Gending Sriwijaya* dapat dijadikan alternatif media relaksasi yang efektif dan mudah diterapkan dalam layanan Bimbingan dan Konseling, terutama bagi siswa kelas XII yang menghadapi tekanan seleksi masuk perguruan tinggi. Selain memberikan manfaat psikologis, penggunaan musik tradisional dalam konteks pendidikan juga berkontribusi pada pelestarian budaya lokal bagi generasi muda.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa musik tradisional *Gending Sriwijaya* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas XII MAN Insan Cendekia OKI menjelang seleksi masuk perguruan tinggi. Intervensi musik menghasilkan perubahan signifikan berdasarkan uji Wilcoxon Signed-Rank Test ($W = 0,0$; $p\text{-value} = 0,00053$; $p < 0,05$). Secara deskriptif, kecemasan rendah meningkat dari 15,38% menjadi 53,85%, sementara kecemasan sedang dan tinggi menurun dari 65,38% menjadi 34,62% dan dari 19,23% menjadi 11,54%. Temuan ini menegaskan bahwa *Gending Sriwijaya*, dengan irama lembut, tempo teratur, dan harmoni gamelan yang menenangkan, mampu memicu respons relaksasi yang berpengaruh terhadap kondisi psikologis siswa.

Selain memberi dampak positif secara emosional, penggunaan *Gending Sriwijaya* juga memiliki nilai kultural yang penting, karena memperkuat pengenalan dan pelestarian budaya lokal Sumatera Selatan dalam konteks pendidikan. Meskipun demikian, sebagian kecil siswa masih menunjukkan tingkat kecemasan sedang hingga tinggi setelah intervensi, sehingga diperlukan pendekatan konseling lanjutan untuk menangani faktor personal dan tekanan akademik yang lebih kompleks.

Penelitian ini merekomendasikan agar guru Bimbingan dan Konseling mempertimbangkan pemanfaatan musik tradisional sebagai strategi intervensi non-farmakologis yang mudah diterapkan, murah, dan relevan secara budaya. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol serta jumlah sampel yang lebih besar untuk memperkuat generalisasi dan membandingkan efektivitas berbagai jenis musik tradisional Indonesia sebagai media terapi psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Arizona, A., Hanurawan, F., Hidayah, N., & Muslihati, M. (2025). Integrating Indonesian traditional music into group counseling for social anxiety reduction: A quasi-experimental study of *Gending Sriwijaya* music. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 8(2). <https://doi.org/10.25217/0020258684700>
- Artini, P. A., Negara, K. K. K. A., & Darsana, I. W. (2022). Pengaruh terapi musik klasik Mozart terhadap tingkat kecemasan perawat pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 15(1), 34–42. <https://doi.org/10.23917/bik.v15i1.16948>
- Daony, S., Putri, P. S., & Firdasannah, A. (2025). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan kecemasan akademik pada siswa SMA kelas XII di Kota Bandung yang akan



- mengikuti UTBK SNBT 2023. *In Search (Informatic, Science, Entrepreneur, Applied Art, Research, Humanism)*, 24(1), 29–38. <https://doi.org/10.37278/insearch.v24i1.1257>
- Dina, A. S. (2022). Literature review: Faktor kecemasan matematika siswa dan upaya mengatasinya. *J-PiMat: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(1), 443–450. <https://doi.org/10.31932/j-pimat.v4i1.1595>
- Giordano, F., Losurdo, A., Quaranta, V. N., Campobasso, N., Daleno, A., Carpagnano, E., Gesualdo, L., Moschetta, A., & Brienza, N. (2022). Effect of single session receptive music therapy on anxiety and vital parameters in hospitalized Covid-19 patients: A randomized controlled trial. *Scientific Reports*, 12, 3352. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-07085-8>
- Halter, M. J. (2022). *Varcarolis' foundations of psychiatric-mental health nursing: A clinical approach* (9th ed.). Elsevier.
- Hidayat, A., Wijaya, R., & Kurniawan, B. (2023). Kecemasan siswa SMA terhadap perubahan seleksi SBMPTN menjadi SNBT tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 367–376. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.2.2023.367-376>
- Ibáñez-del Valle, V., Sánchez-Martínez, V., & Silva, J. (2024). Nurse-implemented music therapy to reduce anxiety in community-dwelling individuals with severe mental illness: A pilot study. *Nursing Reports*, 14(2), 693–704. <https://doi.org/10.3390/nursrep14020053>
- Jannah, R., & Wicaksono, H. (2024). Kajian analisis instrumen Gending Banyuwangi sebagai media intervensi relaksasi bagi remaja yang mengalami kecemasan. *Jurnal Wahana Konseling*, 7(2), 279–288. <https://doi.org/10.31851/juang.v7i2.16725>
- Khadijah, L. P. (2023). Efektivitas terapi musik untuk menurunkan tingkat stres dan kecemasan. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 91–98. <https://doi.org/10.55606/detector.v1i3.2101>
- Kristianto, J., Buddha, I. K., & Barthes, R. (2024). Makna lirik dan analisis musikal lagu *Gending Sriwijaya*. *Jurnal Dewa Ruci*, 7, 197–204. <https://e-journal.umaha.ac.id/deskovi/article/download/16293/1634/156003>
- Lacosta, E., & Sarajar, D. K. (2024a). Hubungan self-efficacy dan kecemasan menghadapi SNBT 2023. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1124–1133. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6155>
- Lacosta, E., & Sarajar, D. K. (2024b). Hubungan self-efficacy dan kecemasan menghadapi SNBT 2023. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1694–1705. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6155>
- Penninx, B. W. J. H., Pine, D. S., Holmes, E. A., & Reif, A. (2021). Anxiety disorders. *The Lancet*, 397(10277), 914–927. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00359-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00359-7)
- Putri, A., & Rahayu, M. N. M. (2022). Hubungan dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi ujian masuk universitas pada siswa sekolah menengah atas tingkat akhir dalam situasi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 365–372. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.266>
- Putri, D. M. B. S., Adiputra, L. M. I. S. H., Tirtayasa, K., & Juhanna, I. V. (2022). Gambaran tingkat kecemasan dalam menghadapi UTBK SBMPTN pada calon mahasiswa baru angkatan 2020/2021 di Denpasar. *Intisari Sains Medis*, 13(3), 575–583. <https://doi.org/10.15562/ism.v13i3.1506>
- Rahma, F. I., Sutejo, & Susana, A. S. (2023). The impact of instrumental music therapy on student's anxiety facing college entrance examination. *Caring: Jurnal Keperawatan*, 12(2), 53–62. <https://doi.org/10.29238/caring.v12i2.2149>



- Rohman, M. F., Mulyanti, M., & Santoso, N. K. (2022). Terapi memainkan gamelan untuk penurunan tingkat depresi pada lansia di PSTW Abiyoso Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masa Depan*, 1(2), 134–139. <https://jurnal.ruangide.org/JKMD>
- Setiawan, N., Rezeki, S. M., Simarmata, A. C., Br Tarigan, A. N., Ginting, T. L., & Mirza, R. (2026). Efikasi diri dengan kecemasan akademik pada siswa kelas XII yang hendak mengikuti ujian SNBT 2026. *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 9(1). <https://doi.org/10.37329/ganaya.v9i1.5306>
- Solehah, S. M., Suryaningsih, Y., & Komarudin, K. (2024). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan siswa menuju ujian sekolah dan ujian masuk perguruan tinggi di SMA Negeri Arjasa Jember. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisiplin*, 8(7), 773–780. <https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jpim/article/view/2423>
- Tazkia, H., & Purwandari, E. (2024). Peran moderator regulasi diri: Religiusitas dan dukungan sosial dalam kecemasan akademik siswa. *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 5(5), 1881–1889. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v5i5.2669>
- Vanessa, I., Suryani, E., & Steffanus, M. (2024). Impact of classic music intervention on anxiety levels of medical students during online learning on COVID-19 pandemic. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 13(1), 30. <https://doi.org/10.22146/jpki.82313>
- Wicaksono, B., & Kusumiati, R. Y. E. (2024). Hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1603–1614. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6109>