

EFEKTIVITAS INTERVENSI MUSIK GAMELAN UNTUK MENURUNKAN KECENDERUNGAN PERILAKU KECANDUAN GADGET PADA REMAJA

Nimas Bondhan Kinanthi¹, Zaenal Abidin²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof Soedarto, S.H. Tembalang, Semarang, 50275

nimasbkinanthi@gmail.com

Abstrak

Pembelajaran daring yang diselenggarakan selama pandemi COVID-19 berdampak pada intensitas penggunaan *gadget* yang tinggi pada siswa. Jika hal tersebut dilakukan di luar kepentingan pembelajaran, maka dikhawatirkan akan muncul perilaku kecanduan *gadget* pada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi musik gamelan terhadap kecenderungan perilaku kecanduan *gadget* pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *non-randomized pretest posttest control group design* yang dilaksanakan selama enam kali pertemuan dengan durasi 60 menit pada setiap pertemuan. Karakteristik subjek dalam penelitian ini yaitu remaja Desa Manjungan, Kecamatan Ngawen, Kabupaten Klaten yang berusia 10-13 tahun, mengalami kecenderungan perilaku kecanduan *gadget*, dan bisa memainkan alat musik gamelan. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Sampel berjumlah 18 orang yang terdiri dari 9 remaja dalam kelompok eksperimen, dan 9 remaja dalam kelompok kontrol. Tingkat kecanduan *gadget* diukur menggunakan Skala SAS-SV yang terdiri dari 23 aitem valid ($\alpha = 0.870$). Hasil penelitian yang ditemukan menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat kecanduan *gadget* pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan, hal ini dibuktikan dengan hasil uji *Paired Sample T-Test* dengan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0,05$). Selain itu, uji *Independent Sample T-Test* menunjukkan bahwa ada perbedaan skor kecanduan *gadget* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan ($Sig = 0.000, p < 0,05$). Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa intervensi musik gamelan mampu berpengaruh secara signifikan untuk menurunkan kecenderungan perilaku kecanduan *gadget* pada remaja. Pemberian intervensi musik dalam setting kelompok telah terbukti mampu mengurangi isolasi diri, meningkatkan motivasi anggota untuk berpartisipasi, meningkatkan kehadiran kelompok, dan meningkatkan perasaan senang bagi peserta.

Kata kunci: intervensi musik gamelan; perilaku kecanduan *gadget*; remaja

Abstract

Online learning that was held during the COVID-19 pandemic had an impact on the high intensity of using gadgets for students. This has an impact on the high use of gadgets, it is feared that gadget addiction behavior will appear in students. This study aims to determine the effect of gamelan music intervention on the tendency of gadget addiction behavior in adolescents. This study used a non-randomized experimental method pretest posttest control group design which was carried out for six meetings with a duration of 60 minutes at each meeting. The characteristics of the subjects in this study were teenagers, aged 10-13 years, has a tendency to gadget addiction behavior, and being able to play gamelan instruments. The sampling technique is purposive sampling. The sample consisted of 18 people consisting of 9 adolescents in each group. The level of gadget addiction was measured using the SAS-SV which consisted of 23 valid items ($\alpha = 0.870$). The results showed that there was a decrease in the level of gadget addiction in the experimental group after being given treatment, this was evidenced by the results of the Paired Sample T-Test with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The Independent Sample T-Test test showed that there was a difference in gadget addiction scores in the experimental group and the control group after being given treatment ($Sig = 0.000, p < 0.05$). This study resulted in the finding that the gamelan music intervention was able to significantly reduce the tendency of gadget addiction behavior in adolescents. The provision of music interventions in group settings has been shown to reduce self-isolation, increase member motivation to participate, increase group attendance, and increase feelings of pleasure for participants.

Keywords: gamelan music intervention; gadget addiction behavior; teenagers

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 telah berdampak pada berbagai aspek dalam kehidupan manusia, salah satunya aspek pendidikan. Kondisi ini membuat sistem pembelajaran yang semula diselenggarakan secara tatap muka kini harus beralih menjadi sistem pembelajaran daring (dalam jaringan). Maknuni (2020) menjelaskan bahwa pendidikan adalah faktor penting yang dapat menunjang kehidupan manusia. Lebih lanjut, ia menjelaskan bahwa di era pandemi, proses belajar harus mengalami perubahan agar setiap siswa memiliki kesempatan yang tinggi. Kehadiran *gadget* sebagai media pendukung dalam proses belajar menjadi sangat penting guna mengoptimalkan kegiatan belajar mengajar yang berlangsung (Maknuni, 2020).

Peralihan sistem pembelajaran yang semula diselenggarakan secara luring (luar jaringan) menjadi daring (dalam jaringan) turut berdampak pada hasil belajar siswa. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Magdalena dkk. (2021), diketahui bahwa selama melaksanakan pembelajaran daring, intensitas penggunaan *gadget* pada siswa meningkat. Dari hasil penelitian tersebut juga diketahui bahwa siswa kesulitan mengendalikan dirinya dalam menggunakan *gadget*, sehingga hal tersebut juga turut berpengaruh terhadap motivasi dan hasil belajar dari siswa. Manumpil dkk. (2015) telah meneliti hal serupa, yaitu mengenai penggunaan *gadget* dan pengaruhnya terhadap prestasi akademik siswa di Manado. Melalui penelitian ini, diketahui bahwa siswa yang jarang bermain *gadget* memiliki prestasi akademik yang lebih baik di sekolah daripada siswa yang sering bermain *gadget*. Sehingga berdasarkan temuan ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa intensitas penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa.

Dari kasus tersebut, diperlukan suatu perlakuan khusus untuk mengurangi kecanduan seseorang terhadap *gadget*. Untuk itu, peneliti bertujuan melakukan riset tentang pengaruh pemberian intervensi musik gamelan terhadap kecenderungan perilaku kecanduan *gadget* pada remaja guna mengetahui bagaimana efektivitas dari intervensi musik gamelan yang diberikan. Penelitian yang dilakukan oleh Agusta (dalam Rizki, 2019) mampu memberikan gambaran mengenai kecanduan *gadget*, bahwa kecanduan *smartphone* atau *gadget* adalah suatu kondisi dimana tubuh atau pikiran seseorang terlibat secara terus menerus sehingga terbentuk suatu kebiasaan dan menjadikan seseorang tersebut merasa ketergantungan atau kecanduan. Young dan Suler (dalam Rizki, 2019) menambahkan penjelasan terkait kecanduan *gadget* bahwa penggunaan *gadget* dapat dikatakan bermasalah apabila hal tersebut menghambat aktivitas lain dalam kehidupan seseorang, seperti tidur, belajar, bekerja, dan dalam berelasi sosial. Penggunaan *gadget* atau internet yang mengalami kecanduan yaitu menggunakan *gadget* atau internet selama 20 sampai 80 jam dalam satu minggu dengan 15 jam pada tiap sesinya. Sedangkan individu normal dalam menggunakan *gadget* hanya menggunakannya antara empat hingga lima jam per minggu.

Pada lokasi penelitian, kecenderungan perilaku kecanduan *gadget* pada remaja dapat diidentifikasi dengan ciri-ciri berikut, antara lain yaitu, seseorang menggunakan *gadget* selama lebih dari enam jam per hari, penggunaan *gadget* tersebut menghambat kegiatan sehari-hari, kesulitan mengendalikan diri dalam menggunakan *gadget*, dan adanya perasaan gelisah ketika tidak memainkan *gadget*. Sebagai solusi dari permasalahan tersebut, salah satu bentuk intervensi yang bisa diberikan kepada individu adalah intervensi musik gamelan. Pada penelitian-penelitian sebelumnya, musik gamelan diberikan sebagai intervensi untuk menurunkan stres, kecemasan, dan

depresi pada lansia. Terkait hal ini, Larasati (2017) telah membuktikan bahwa riset yang dilakukan untuk menguji adanya pengaruh intervensi musik gamelan terhadap tingkat kecemasan atlet, menghasilkan temuan bahwa pemberian intervensi musik gamelan berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada atlet sebelum bertanding.

Yusli dan Rachma (2019) juga turut mengkaji lebih lanjut tentang efektivitas intervensi musik gamelan terhadap tingkat kecemasan lansia. Penelitian ini berhasil mengungkap fakta bahwa intervensi musik gamelan yang diberikan mampu menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan pada lansia. Penelitian oleh Nurhidayati dkk. (2020) mengenai pengaruh intervensi musik gamelan dalam menurunkan tingkat depresi pada anak-anak korban perceraian telah menghasilkan fakta bahwa efek musik dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang. Dalam kajian tentang musik dan perilaku, Clarke (dalam Djohan, 2009) menyatakan bahwa prinsip-prinsip psikologi sebenarnya dapat menjelaskan berbagai fenomena yang terjadi dalam musik.

Penyembuhan melalui musik adalah penggunaan pengalaman musikal, bentuk energi dan kekuatan universal yang melekat pada musik untuk menyembuhkan tubuh, pikiran, dan aspek-aspek spiritual. Agak sulit untuk menjelaskan perbedaan penyembuhan melalui suara dengan penyembuhan melalui musik, karena untuk sebagian orang, suara-suara tertentu dapat saja dimaknai sebagai musik. Permasalahan mungkin terletak pada dasar pemahaman dimensi estetika musik, yaitu apakah musik diartikan sebagai komunikasi interpersonal atau hanya sebagai alat penyembuhan. Intervensi musik meyakini adanya sinergi antara potensi penyembuhan diri yang dimiliki klien sebagai individu, dan adanya relasi terapeutik yang memungkinkan klien memperoleh kekuatan luar biasa yang disalurkan secara eksternal melalui intervensi (Clarke dalam Djohan, 2009).

Dari paparan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut terkait bagaimana pengaruh intervensi musik gamelan yang diberikan terhadap kelompok eksperimen. Selain itu, peneliti juga ingin mengkaji lebih lanjut bagaimana perbedaan antara kelompok yang mendapatkan perlakuan (kelompok eksperimen) dengan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan (kelompok kontrol).

METODE

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang melibatkan 18 orang partisipan penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di Desa Manjungan yang berjumlah 162 orang dan tersebar ke 11 kelurahan. Dalam penelitian ini, sampel penelitian diperoleh dengan teknik *purposive sampling* dengan karakteristik sampel merupakan remaja yang berusia 10-13 tahun (Santrock, 2012), memiliki kecenderungan perilaku kecanduan *gadget* dengan kategori rendah hingga sedang yang dibuktikan dengan hasil pengisian skala *Smartphone Addiction Scale Short Version* (SAS-SV), dan dapat memainkan alat music gamelan. Dari hasil pengambilan sampel tersebut, terdapat 18 orang sampel yang akan dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang berjumlah 9 orang pada tiap kelompok. Adapun pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala SAS-SV yang disusun dengan mengacu pada skala SAS-SV yang dikembangkan oleh Kwon (2013). Uji coba skala SAS-SV ini menghasilkan 23 aitem valid ($\alpha = 0.870$). Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Paired Sample T-Test* dan *Independent Sample T-Test* dengan bantuan program SPSS 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Uji Normalitas

No	Kelompok	Data	Kolmogorov Smirnov Z	Sig	Bentuk
1.	Eksperimen	Pretest	0,181	0,200 (p > 0,05)	Normal
		Posttest	0,131	0,200 (p > 0,05)	Normal
2.	Kontrol	Pretest	0,217	0,200 (p > 0,05)	Normal
		Posttest	0,191	0,200 (p > 0,05)	Normal

Berdasarkan hasil pengujian normalitas, dapat dilihat bahwa data hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan data *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal.

Tabel 2.
Uji Normalitas

No	Data	Kelompok	Levene Test	Sig (p > 0,05)	Bentuk
1.	Pretest	Eksperimen	0,251	0,623	Homogen
		Kontrol			
2.	Posttest	Eksperimen	0,803	0,384	Homogen
		Kontrol			

Berdasarkan uji homogenitas yang dilakukan pada data hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, didapatkan nilai signifikansi lebih dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data berasal dari variansi yang sama atau bersifat homogen.

Tabel 3.
Paired Sample T-Test

Subjek	N	Kelompok Eksperimen				t	df	Sig
		Pre Test		Post Test				
		M	SD	M	SD			
Remaja	9	55,77	4,99	44,55	2,92	7,684	8	0,000

Dari hasil pengujian *paired sample t-test* terhadap data skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen, diketahui bahwa ada penurunan tingkat kecanduan *gadget* yang signifikan pada subjek yang mendapatkan perlakuan Intervensi Musik Gamelan. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi (*p*) sebesar 0,000 dimana nilai signifikansi $p < 0,05$. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian itervensi musik gamelan terhadap penurunan tingkat kecanduan *gadget* pada kelompok eksperimen.

Tabel 4.
Independent Sample T-Test

Subjek	N	Pretest				t	Df	Sig
		Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol				
		M	SD	M	SD			
Remaja	18	55,77	4,99	53,77	6,119	-0,760	16	0,459
		Post Test						
		44,55	2,92	58,88	2,147	11,863	16	0,000

Dari hasil analisis *independent sample t-test* terhadap skor kecanduan gadget sebelum perlakuan mengungkap bahwa tidak ada perbedaan pada skor *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pernyataan ini dibuktikan dengan nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil tersebut kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki kesamaan kondisi sebelum diberikan perlakuan.

Sedangkan dari hasil analisis *independent sample t-Test* terhadap skor kecanduan gadget setelah perlakuan pemberian Intervensi Musik Gamelan membuktikan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skor *posttest* kecanduan *gadget* pada kelompok eksperimen dan kontrol. Pernyataan ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05. Kelompok eksperimen memiliki skor kecanduan gadget yang lebih kecil dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecanduan *gadget* pada remaja yang memperoleh perlakuan intervensi musik gamelan terbukti lebih rendah daripada remaja yang tidak memperoleh perlakuan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil dengan penelitian yang dianalisis oleh Ning (2021). Penelitian tersebut menghasilkan temuan bahwa subjek yang berada pada kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan berupa mendengarkan musik, memiliki skor kecanduan *gadget* yang lebih rendah daripada kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan. Dalam penelitian tersebut, kegiatan mendengarkan musik yang dilakukan oleh subjek pada kelompok eksperimen mampu mengurangi tingkat kecanduan *smartphone*. Selain itu, preferensi musik secara signifikan akan mempengaruhi respon musik. Penelitian ini juga mengungkap fakta bahwa pengendalian diri (*self control*) yang negatif pada diri seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kecanduan *smartphone*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mumbasitoh dkk. (2021) yang mengungkap fakta bahwa kontrol diri (*self control*) berperan penting dalam kecanduan *gadget* pada remaja. Dalam penelitian tersebut, didapatkan hasil bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh remaja, maka semakin rendah kemungkinan remaja tersebut mengalami kecanduan *gadget*.

Perlakuan berupa intervensi musik gamelan yang diberikan kepada kelompok eksperimen secara signifikan berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecanduan *gadget* yang dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Intervensi musik gamelan yang memberikan pengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat kecanduan *gadget* pada kelompok eksperimen disebabkan karena intervensi musik yang diberikan mampu memberikan efek positif bagi orang-orang yang mengalami masalah kecanduan dan berdampak pada neurobiologis hingga sosial

seseorang (Aldridge & Fachner dalam Sastow, 2020). Lebih lanjut Sastow (2020) menegaskan bahwa individu yang terlibat dalam intervensi musik yang dilaksanakan secara berkelompok akan mendapatkan pengalaman komunal yang menawarkan kesempatan bagi mereka untuk dapat berekspresi dan terhubung (Ghetti dkk. dalam Sastow, 2020).

Buino dan Simon (dalam Sastow, 2020) mengemukakan bahwa dalam *setting* grup, intervensi musik telah terbukti mampu mengurangi isolasi diri, meningkatkan motivasi anggota untuk berpartisipasi, meningkatkan kehadiran kelompok, dan meningkatkan perasaan senang bagi peserta. Hal tersebut muncul karena intervensi musik dapat merangsang pelepasan hormon endorfin dalam tubuh (Murdhiono & Lestari, 2020; Sarafino & Smith, 2012). Dengan demikian, maka perasaan gelisah, stres, dan kecemasan pada diri subjek saat tidak menggunakan *gadget* akan berkurang setelah subjek menjalani intervensi musik gamelan. Tempo pada musik gamelan Jawa pada *gendhing* tertentu mampu merangsang gelombang alfa di otak yang mampu menimbulkan efek relaksasi, sehingga dapat mengurangi perasaan stres, depresi, atau kecemasan pada diri seseorang. Kondisi tersebut terjadi karena terdapat penurunan kadar *Adrenal Corticotrophic Hormone* (ACTH), sehingga ketika seseorang sedang mendengarkan musik akan timbul perasaan rileks dan damai.

Pengaruh intervensi musik gamelan terhadap penurunan tingkat kecanduan *gadget* pada subjek ini didukung oleh hasil riset yang dilakukan oleh Hidajat (dalam Djohan, 2020), bahwa musik dapat digunakan sebagai metode yang efektif untuk mengembangkan potensi pribadi dan sosial. Sebagai intervensi, musik berfungsi untuk memperbaiki kesehatan fisik, interaksi sosial yang positif, meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan ekspresi emosi, dan mengembangkan hubungan interpersonal.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan yaitu terjadi penurunan skor kecanduan *gadget* pada remaja yang mendapatkan perlakuan intervensi musik gamelan. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 dimana nilai signifikansi ($p < 0,05$). Selain itu, terdapat perbedaan tingkat kecanduan *gadget* yang signifikan pada remaja yang menjalani intervensi musik gamelan dan yang tidak menjalani Intervensi Musik Gamelan. Pernyataan ini dibuktikan dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0.000 ($p < 0.05$).

Hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian intervensi musik gamelan terhadap penurunan tingkat kecanduan *gadget* remaja terbukti. Tingkat kecanduan *gadget* pada kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan akan menurun, sedangkan tingkat kecanduan *gadget* pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan berupa intervensi musik gamelan akan meningkat. Dengan demikian, penelitian ini membuktikan bahwa intervensi musik gamelan dapat menurunkan tingkat kecanduan *gadget* pada seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, J., Suryaningrum, C., & Prasetyaningrum, S. (2014). Musik jawa untuk mereduksi stres pada mahasiswa (Javanese music to reduce stress among university students). *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6, 89-101.

- Anugrahadi, S. (2019, Oktober 9). Mengenal remaja generasi z (Dalam rangka memperingati hari remaja internasional). *BKKBN Nusa Tenggara Barat*. <http://ntb.bkkbn.go.id/?p=1467> pada Arthy, C. C., Effendy, E., Amin, M. M., Loebis, B., Camellia, V., & Husada, M. S. (2019). Indonesian version of addiction rating scale of smartphone usage adapted from smartphone addiction scale-short version (SAS-SV) in Junior High School. *Journal of Medical Sciences*, 7(19). 3235-3239. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.691>
- Asif, A., & Rahmadi, F. (2017). Hubungan tingkat kecanduan gadget dengan gangguan emosi dan perilaku remaja usia 11-12 tahun. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 6(2), 148–157.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi* (2nd ed.). Penerbit Pustaka Pelajar.
- Basri, A. S. H. (2014). Kecenderungan internet addiction disorder mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi ditinjau dari religiositas. *Jurnal Dakwah*, 15(2), 407-432.
- Batubara, J., Marbun, J., Samosir, H. T. G., & Galingging, K. (2021). Pemanfaatan terapi musik sebagai pengobatan alternatif korban penyalahgunaan narkoba di Panti Rehabilitasi Mutiara Abadi Binjai. *Panggung Jurnal Seni Budaya*, 31(4), 467–477.
- Bong, S. H., Won, G. H., & Choi, T. Y. (2021). Effects of cognitive-behavioral therapy-based music therapy in korean adolescents with smartphone and internet addiction. *Psychiatry Investigation*, 18(2), 110–117. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0155>
- Chaidirman, Indriastuti, D., & Narmi. (2019). Fenomena kecanduan penggunaan gawai (gadget) pada kalangan remaja suku bado. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 2(2), 33–41.
- Djohan. (2020). *Psikologi musik*. Penerbit Kanisius.
- Djohan. (2006). *Intervensi musik, teori dan aplikasi* (2nd ed.). Penerbit Galangpress.
- Djohan. (2009). *Respons emosi musikal*. Penerbit Joglo Alit.
- Ginige, P. (2017). Internet addiction disorder. *Child and Adolescent Mental Health*, XV(2), 407–432. <https://doi.org/10.5772/66966>
- Krismonix, D. (2021). *Efektivitas penggunaan gadget sebagai sarana pembelajaran daring terhadap motivasi belajar siswa kelas 4 sd negeri arjowinangun tahun pelajaran 2020/2021* [Skripsi, STKIP PGRI Pacitan]. Repository STKIP Pacitan. https://repository.stkippacitan.ac.id/id/eprint/591/1/DEWI%20KRISMONIX_PGSD_AB2021.pdf
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Larasati, D. M. (2017). *Pengaruh intervensi musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet futsal putri tim muara enim unyted* [Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta]. Eprints Universitas Negeri Yogyakarta. https://eprints.uny.ac.id/48941/1/Skripsi_Dina%20Mutiah%20Larasati_13603141008.pdf
- Loth, H. (2014). *An investigation into the relevance of gamelan music to the practice of music therapy*. [Thesis, Anglia Ruskin University]. Arro Anglia Ruskin University. <https://arro.anglia.ac.uk/id/eprint/578535/1/PhD%20thesis%20Helen%20Loth%20for%20ARRO.pdf>
- Maknuni, J. (2020). Pengaruh media belajar smartphone terhadap belajar siswa di era pandemi covid-19. *Indonesian Education Administration and Leadership Journal (IDEAL)*, 2(2), 94-106.

- Manumpil, B., Ismanto, A., & Onibala, F. (2015). Hubungan penggunaan gadget dengan tingkat prestasi siswa di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(2), 112721.
- Mumbaasithoh, L., Ulya, M. F., & Rahmat, K. B. (2021). Kontrol diri dan kecanduan gadget pada siswa remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33-42. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.507>
- Murdhiono, W. R., & Lestari, E. D. (2020). The correlation between javanese gamelan music therapy and depression score in elderly nursing home resident. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 15(1), 24–32.
- Ning, W., Davis, F. D., & Riedl, R. (2021). Musical consumption, self-control, and smartphone addiction: A dual-systems theory perspective and evidence from a survey study. *Internet Research*, 32(3), 657-679. <https://doi.org/10.1108/INTR-07-2020-0365>.
- Nurhidayati, T., Pambudi, D. A., Rahayu, D. A., Elengoe, A., & Ramuni, K. (2020). The effectiveness of gamelan therapy on depression levels in chronic kidney failure patients. *Enfermeria Clinica*, 30(2019), 69–72. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.11.023>
- Rahmawati, Z. D. (2020). Penggunaan media gadget dalam aktivitas belajar dan pengaruhnya terhadap perilaku anak. *TA "LIM: Jurnal Studi Pendidikan Islam*, 3(1), 97–113.
- Rifqi. (2019). *Pengaruh kecanduan gadget (smartphone) terhadap empati mahasiswa uin maulana malik ibrahim malang* [Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang]. Ethesis UIN Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/18992/1/14410183.pdf>
- Rozalia, M. F. (2017). Hubungan intensitas pemanfaatan gadget dengan prestasi belajar siswa kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 5(2), 722. <https://doi.org/10.22219/jp2sd.vol5.no2.722-731>
- Saifuddin, A. (2019). *Penelitian eksperimen dalam psikologi*. Penerbit Prenadamedia Group.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-span development perkembangan masa hidup jilid 1* (13th ed.). Penerbit Erlangga.
- Sastow, T. (2020). *Music therapy as a tool for recovery: a program proposal for mountainside addiction treatment center* [Thesis, State University of New York]. Dspace State University of New York https://dspace.sunyconnect.suny.edu/bitstream/handle/1951/71178/Sastow_Thesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Seniati, L. (2017). *Psikologi eksperimen*. Penerbit Indeks.
- Sianturi, Y. R. U. (2021). Pengaruh penggunaan gadget terhadap kemampuan interaksi sosial siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kewarganegaraan*, 5(1), 276–284. <https://doi.org/10.31316/jk.v5i1.1430>
- Simangunsong, S., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan stres dan kecanduan smartphone pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Surakarta. *Empati*, 6(4), 52–66.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R dan D*. Penerbit Alfabeta.
- Wardhani, F. P. (2018). Student gadget addiction behavior in the perspective of respectful framework. *Konselor*, 7(3), 116–123. <https://doi.org/10.24036/0201872100184-0-00>
- Yusli, U. D., & Rachma, N. (2018). Pengaruh pemberian Intervensi Musik Gamelan jawa terhadap tingkat kecemasan lansia. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 72–78.