



## **Integrasi Yoga Tradisional Dengan Musik Daerah Sebagai Terapi Relaksasi Dan Pencegahan Burnout**

**Juliana Artanti<sup>1</sup>, Asniati Amsani Ahmad<sup>2</sup>, Muspatin Fadilah<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Bima Internasional Mataram

<sup>3</sup>Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Hamzanwadi

julianaartanti2025@gmail.com<sup>1</sup>, asniatiamsaniahmadahmad@gmail.com<sup>2</sup>,  
 muspatin03padilah@gmail.com<sup>3</sup>

---

### **Article History:**

Received: 12-06-2025

Revised: 22-06-2025

Accepted: 25-07-2025

**Keywords:** *Burnout, Yoga Tradisional, Musik Daerah, Relaksasi, Pengabdian Masyarakat*

**Abstract:** *Burnout merupakan kondisi psikologis yang ditandai kelelahan emosional, fisik, dan mental akibat tekanan berkepanjangan, yang banyak dialami mahasiswa, guru, tenaga kesehatan, dan pekerja. Kondisi ini menuntut adanya solusi nonfarmakologis yang sederhana, murah, dan sesuai konteks budaya masyarakat. Pengabdian masyarakat ini bertujuan mengembangkan serta mengimplementasikan integrasi yoga tradisional dengan musik daerah sebagai terapi relaksasi sekaligus upaya pencegahan burnout di Desa Waringin, Kecamatan Suralaga, Kabupaten Lombok Timur. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif melalui model training by doing, melibatkan mahasiswa, guru, tenaga kesehatan, pekerja, kelompok PKK, karang taruna, dan lansia. Tahapan kegiatan meliputi persiapan, sosialisasi, implementasi praktik yoga dengan irungan musik daerah, evaluasi, dan pendampingan. Instrumen evaluasi berupa pre-test dan post-test, observasi keterampilan praktik, kuisioner kepuasan, serta wawancara mendalam. Musik tradisional yang digunakan adalah gamelan sederhana dan suling khas Lombok Timur. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta lebih dari 30% serta keterampilan yoga tradisional yang lebih baik. Lebih dari 80% peserta merasa rileks, tenang, dan bersemangat setelah kegiatan. Wawancara mendalam mengungkapkan integrasi musik daerah membuat latihan lebih menyenangkan sekaligus memperkuat identitas budaya. Kesimpulannya, integrasi yoga tradisional dan musik daerah efektif sebagai terapi relaksasi, pencegahan burnout, serta pelestarian budaya.*

---

© 2025 SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

---

## **PENDAHULUAN**

Burnout merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan kelelahan emosional, menurunnya motivasi, dan rasa tidak berdaya akibat tekanan pekerjaan maupun akademik yang berkepanjangan. Gejala burnout dapat berupa sulit berkonsentrasi, kelelahan fisik, gangguan tidur, hingga munculnya rasa cemas dan depresi. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga mengurangi produktivitas dan kualitas kinerja seseorang, baik di lingkungan kerja, pendidikan, maupun kehidupan sosial sehari-hari (Putri & Wulandari, 2023). Fenomena ini menunjukkan fakta dilapangan bahwa masyarakat Indonesia rentan mengalami burnout akibat tingginya tuntutan dan beban aktivitas, sementara akses terhadap layanan kesehatan mental masih terbatas.

Padahal pada dasarnya, masyarakat memerlukan metode pengelolaan stres yang efektif, sederhana, murah, dan dapat dijangkau oleh semua kalangan. Intervensi tersebut haruslah mudah dipraktikkan, tidak membutuhkan biaya besar, serta sesuai dengan karakteristik budaya masyarakat. Salah satu pendekatan yang telah banyak digunakan adalah yoga tradisional. Yoga menggabungkan unsur pernapasan, gerakan fisik, dan konsentrasi yang terbukti memberikan manfaat besar terhadap kesehatan mental. Penelitian Setyowati, Kurniawan, dan Prabowo (2023) menemukan bahwa latihan pranayama secara signifikan menurunkan tingkat burnout akademik mahasiswa. Sementara itu, Sari dan Lestari (2024) menunjukkan bahwa mindfulness berbasis yoga mampu menurunkan tingkat burnout pada perawat di ruang intensif. Hal ini menegaskan bahwa yoga dapat menjadi sarana manajemen stres yang praktis dan bermanfaat di tingkat komunitas.

Selain yoga, musik memiliki peran penting dalam menciptakan suasana relaksasi. Musik tradisional Indonesia seperti gamelan Jawa, angklung Sunda, atau suling Bali, memiliki karakteristik harmonis yang menenangkan emosi dan menstimulasi ketenangan jiwa. Wardani, Astuti, dan Handayani (2024) menemukan bahwa terapi musik Langgam Jawa, Campursari, dan Sape mampu menurunkan kecemasan ibu hamil aterm secara signifikan. Demikian pula, Rahman, Santoso, dan Widodo (2025) melaporkan bahwa terapi musik tradisional tidak hanya mengurangi burnout psikologis, tetapi juga berdampak pada indikator fisiologis, seperti perbaikan variabilitas denyut jantung. Temuan ini membuktikan bahwa musik daerah bukan hanya media hiburan, tetapi juga sarana terapi yang efektif.

Namun, terdapat gap yang perlu diatasi. Berbagai penelitian masih memosisikan yoga dan musik sebagai intervensi yang berdiri sendiri. Yoga lebih banyak dipraktikkan dalam konteks olahraga dan kesehatan mental, sedangkan musik tradisional hanya digunakan sebagai media terapi untuk menurunkan kecemasan. Belum ada banyak program pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan yoga tradisional dengan musik daerah sebagai satu kesatuan intervensi. Aini, Nugroho, dan Lestari (2024) meneliti efektivitas senam yoga dalam menurunkan stres remaja menjelang ujian nasional, sementara Sari, Pramana, dan Adiningsih (2024) menegaskan manfaat prenatal yoga pada ibu hamil. Di sisi lain, penelitian Wardani et al. (2024) menitikberatkan pada musik tradisional sebagai terapi kecemasan. Cela inilah yang perlu dijawab melalui program pengabdian inovatif yang mengombinasikan kedua pendekatan tersebut.

Integrasi yoga tradisional dengan musik daerah memiliki nilai strategis. Pertama, program ini mampu menjawab kebutuhan masyarakat akan terapi nonfarmakologis yang murah, sederhana, dan sesuai budaya. Kedua, pendekatan ini dapat meningkatkan partisipasi aktif masyarakat karena musik daerah menciptakan rasa kedekatan emosional. Palifiana (2024) membuktikan bahwa integrasi yoga dengan aromaterapi efektif menurunkan kelelahan akademik mahasiswa. Hal ini memberi gambaran bahwa integrasi yoga dengan intervensi lain dapat menghasilkan dampak yang lebih besar. Jika aromaterapi terbukti efektif, maka musik daerah yang melekat pada identitas budaya masyarakat memiliki potensi lebih besar untuk memberikan efek relaksasi dan pencegahan burnout.

Program pengabdian yang berbasis yoga dan musik daerah juga selaras dengan upaya pemberdayaan masyarakat. Dalam pelaksanaannya, kegiatan dapat dilakukan secara rutin di ruang publik, sekolah, balai desa, atau pusat komunitas dengan melibatkan tokoh masyarakat dan pemusik lokal. Hal ini bukan hanya menyehatkan individu, tetapi juga memperkuat interaksi sosial. Penelitian Gitara, Prasetyo, dan Nurhidayah (2023)

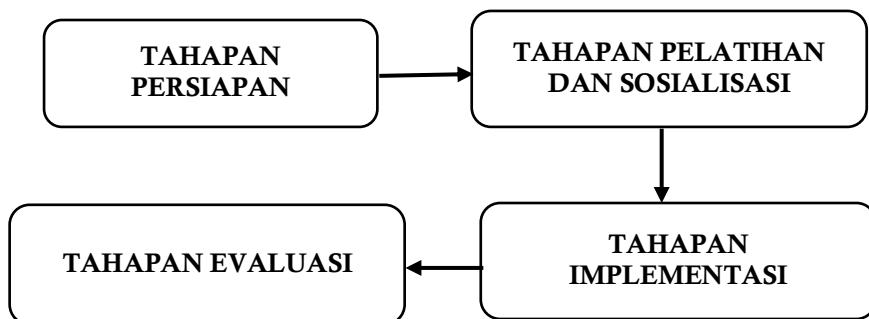
tentang pelatihan mindfulness pada guru inklusi menunjukkan bahwa pendekatan sederhana dapat mengurangi burnout sekaligus meningkatkan kapasitas personal. Rahayu (2024) juga membuktikan bahwa pelatihan mindfulness mampu menurunkan burnout pada anggota kepolisian. Dua temuan ini memperlihatkan bahwa intervensi berbasis komunitas dapat dijalankan secara efektif dalam berbagai setting.

Kebaruan dari pengabdian ini terletak pada penyatuan dua dimensi penting: kesehatan mental dan budaya lokal. Yoga tradisional memberikan dampak fisiologis dan psikologis, sementara musik daerah menambah kekuatan emosional sekaligus melestarikan warisan budaya. Integrasi keduanya menghadirkan model intervensi yang unik, kontekstual, dan memiliki peluang keberlanjutan yang lebih besar. Peserta tidak hanya memperoleh manfaat berupa relaksasi dan pencegahan burnout, tetapi juga memperkuat identitas budaya serta kebersamaan dalam komunitas.

Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa kondisi riil burnout menuntut adanya solusi praktis bagi masyarakat. Kondisi ideal berupa kebutuhan akan intervensi murah, mudah, dan berbasis budaya dapat dipenuhi melalui yoga dan musik daerah. Gap berupa minimnya program yang mengintegrasikan kedua pendekatan ini dapat dijawab dengan inovasi pengabdian masyarakat. Adapun novelty dari program adalah menciptakan model relaksasi berbasis budaya yang tidak hanya bermanfaat secara psikologis, tetapi juga memperkuat pelestarian budaya lokal. Program ini diharapkan dapat memberikan manfaat berkelanjutan dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental masyarakat Indonesia.

## METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dengan melibatkan masyarakat sejak tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Model kegiatan yang dipilih adalah *training by doing*, sehingga peserta tidak hanya memahami teori mengenai burnout, yoga, dan musik daerah, tetapi juga mampu mempraktikkan teknik relaksasi secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan kegiatan direncanakan di Desa Waringin, Kecamatan Suralaga, Kabupaten Lombok Timur dengan sasaran utama masyarakat usia produktif, seperti mahasiswa, guru, tenaga kesehatan, dan pekerja, yang berisiko tinggi mengalami burnout. Kegiatan ini juga terbuka bagi kelompok PKK, karang taruna, maupun lansia yang membutuhkan terapi relaksasi nonfarmakologis. Pendekatan berbasis partisipasi ini sejalan dengan penelitian Gitara, Prasetyo, dan Nurhidayah (2023) yang menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness berbasis komunitas efektif mengurangi burnout pada guru inklusi. Adapun tahapan dalam pelaksanaan pengabdian ini ialah sebagai berikut.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian

Tahap persiapan ini meliputi koordinasi dengan mitra pelaksana, penyusunan modul, pemilihan jenis musik tradisional sesuai kearifan lokal, serta pelatihan fasilitator yoga bersama musisi daerah. Integrasi yoga dan musik daerah ini sejalan dengan hasil penelitian Sari, Pramana, dan Adiningsih (2024) yang membuktikan bahwa prenatal yoga efektif menurunkan stres ibu hamil, serta penelitian Wardani, Astuti, dan Handayani (2024) yang menemukan bahwa terapi musik tradisional Jawa dan Sape mampu mengurangi kecemasan ibu hamil aterm. Tahapan kedua adalah sosialisasi yang dilakukan melalui edukasi, ceramah, diskusi interaktif, dan berbagi pengalaman mengenai burnout.

Selanjutnya implementasi program dilakukan dengan praktik yoga tradisional yang mencakup gerakan dasar (*asana*), teknik pernapasan (*pranayama*), dan relaksasi yang diiringi musik daerah. Integrasi ini didukung oleh temuan Palifiana (2024) yang membuktikan bahwa kombinasi yoga dengan aromaterapi dapat menurunkan kelelahan akademik mahasiswa, sehingga penggabungan yoga dengan musik daerah juga berpotensi memberikan dampak relaksasi yang lebih besar. Peserta kemudian diarahkan untuk melanjutkan praktik secara mandiri menggunakan panduan audio atau video yang disediakan.

Tahap terakhir adalah evaluasi dan pendampingan. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test untuk mengukur pengetahuan peserta mengenai burnout, observasi langsung keterampilan praktik yoga dengan musik daerah, serta penggunaan kuesioner kepuasan dan wawancara untuk menilai dampak kegiatan. Pendampingan berkelanjutan dilakukan melalui media komunikasi daring, seperti grup WhatsApp, agar peserta tetap termotivasi. Pendekatan evaluasi ini relevan dengan penelitian Rahayu (2024) yang menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness dengan monitoring berkala mampu menurunkan burnout anggota kepolisian.

Dengan tahapan tersebut, pengabdian ini diharapkan menghasilkan peningkatan pemahaman masyarakat mengenai burnout, keterampilan melakukan yoga tradisional yang terintegrasi dengan musik daerah, serta terbentuknya komunitas relaksasi berbasis budaya lokal. Selain memberikan manfaat kesehatan mental, metode ini juga memperkuat identitas budaya masyarakat. Hal ini didukung oleh Rahman, Santoso, dan Widodo (2025) yang menunjukkan bahwa musik tradisional tidak hanya efektif menurunkan burnout, tetapi juga mampu memperbaiki kondisi fisiologis individu yang mengalami stres kronis.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berjudul *Integrasi Yoga Tradisional dengan Musik Daerah sebagai Terapi Relaksasi dan Pencegahan Burnout* di Desa Waringin, Kecamatan Suralaga, Kabupaten Lombok Timur, telah dilaksanakan sesuai dengan metode yang dirancang sebelumnya. Program ini secara umum bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat dalam mencegah burnout melalui pendekatan integratif antara yoga tradisional dan musik daerah. Hasil yang diperoleh menunjukkan capaian yang positif baik dari aspek partisipasi, pemahaman, keterampilan, maupun keberlanjutan praktik di tingkat komunitas.

Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi intensif dengan perangkat desa, tokoh masyarakat, dan perwakilan komunitas setempat. Koordinasi ini mencakup penentuan lokasi kegiatan, perekutan peserta, serta pemilihan jenis musik daerah yang sesuai dengan identitas lokal. Musik yang dipilih adalah gamelan sederhana dan alunan suling khas Lombok Timur, karena kedua instrumen ini dianggap familiar dan

mudah diterima masyarakat. Selain itu, tim juga menyusun modul pelatihan berisi materi mengenai burnout, manfaat yoga, serta peran musik daerah dalam menciptakan ketenangan jiwa. Modul ini dibagikan kepada peserta sebagai bahan rujukan dalam praktik mandiri setelah kegiatan.

Tahap sosialisasi berjalan cukup interaktif. Peserta yang terdiri dari mahasiswa, guru, tenaga kesehatan, pekerja, kelompok PKK, karang taruna, dan beberapa lansia, mendapatkan penjelasan komprehensif tentang burnout, meliputi gejala, penyebab, dampak, dan strategi pencegahannya. Banyak peserta mengaku baru pertama kali mengenal istilah burnout, meskipun sebelumnya sering merasakan kelelahan emosional maupun fisik yang serupa. Sesi diskusi kelompok memperlihatkan bahwa sebagian besar peserta mengalami tekanan kerja, masalah akademik, atau rutinitas rumah tangga yang melelahkan. Dengan adanya forum ini, tercipta ruang untuk saling berbagi pengalaman sehingga peserta merasa lebih terhubung dan tidak sendiri dalam menghadapi masalah burnout.

Implementasi program menjadi inti dari pengabdian ini. Peserta dilatih melakukan gerakan dasar yoga (*asana*), teknik pernapasan (*pranayama*), dan relaksasi tubuh penuh (*savasana*). Instruktur yoga menekankan bahwa gerakan yang dilakukan tidak membutuhkan kemampuan fisik tinggi, sehingga dapat diikuti oleh semua kelompok usia, termasuk lansia. Selama praktik, musik daerah diperdengarkan secara langsung maupun melalui rekaman. Alunan musik tradisional terbukti menciptakan suasana tenang dan menambah kedalaman pengalaman relaksasi. Observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu mengikuti instruksi dengan baik. Meskipun beberapa lansia memerlukan penyesuaian pada gerakan tertentu, mereka tetap dapat berpartisipasi aktif dengan modifikasi sederhana.

Respon peserta terhadap integrasi yoga dan musik daerah sangat positif. Banyak yang menyampaikan bahwa musik tradisional memberikan nuansa berbeda dibanding latihan yoga biasa. Musik tidak hanya menenangkan, tetapi juga menumbuhkan kebanggaan akan budaya lokal. Beberapa peserta menyebutkan bahwa irama musik membuat pernapasan lebih teratur dan gerakan yoga terasa lebih ringan. Dari segi psikologis, kombinasi ini memperkuat motivasi untuk terus berlatih karena kegiatan dirasakan menyenangkan dan bermakna.

Tahap evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test sederhana mengenai pemahaman burnout dan teknik relaksasi. Hasil analisis menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta sebesar lebih dari 30%. Selain itu, kuesioner kepuasan menunjukkan bahwa sekitar 85% peserta merasa lebih rileks setelah mengikuti sesi, 78% merasa lebih bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari, dan lebih dari 70% menyatakan berminat melanjutkan praktik yoga dengan musik daerah secara rutin. Wawancara mendalam dengan beberapa peserta menguatkan temuan ini, di mana mereka melaporkan tidur lebih nyenyak, kurangnya rasa cemas, serta meningkatnya energi positif setelah kegiatan.

Pendampingan pasca kegiatan juga berjalan efektif melalui grup WhatsApp yang dibuat oleh tim pengabdian. Di grup ini, peserta rutin membagikan pengalaman praktik di rumah, termasuk kendala dan strategi yang mereka gunakan untuk menjaga konsistensi. Tim memberikan penguatan berupa video panduan, pesan motivasi, dan jadwal latihan mingguan. Dari pemantauan, sekitar 60% peserta aktif melaporkan praktik mandiri mereka. Bahkan, beberapa peserta mengajak anggota keluarga ikut serta, sehingga manfaat kegiatan meluas hingga ke lingkup rumah tangga. Fakta ini menunjukkan adanya potensi keberlanjutan program meskipun kegiatan pengabdian telah selesai.

Secara keseluruhan, hasil pelaksanaan pengabdian menunjukkan bahwa integrasi yoga tradisional dengan musik daerah merupakan intervensi yang efektif dan relevan dengan kebutuhan masyarakat. Pertama, kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai burnout dan strategi pencegahannya. Kedua, keterampilan masyarakat dalam melakukan yoga tradisional meningkat, terbukti dari kemampuan mereka mengikuti gerakan dan teknik pernapasan dengan benar. Ketiga, musik daerah memberikan nilai tambah signifikan karena memperkuat suasana relaksasi sekaligus melestarikan budaya lokal. Keempat, program ini mendorong partisipasi lintas generasi, dari mahasiswa hingga lansia, sehingga memperkuat kohesi sosial di masyarakat.

Hasil ini menegaskan bahwa pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan kesehatan mental dan kearifan lokal dapat memberikan manfaat ganda. Dari sisi kesehatan, peserta merasakan penurunan gejala stres dan peningkatan relaksasi. Dari sisi budaya, kegiatan ini memperkuat identitas masyarakat melalui pemanfaatan musik tradisional. Dengan demikian, program ini bukan hanya berkontribusi pada peningkatan kualitas kesehatan mental, tetapi juga pada pelestarian budaya daerah. Keberhasilan pengabdian ini dapat menjadi model untuk direplikasi di komunitas lain dengan menyesuaikan jenis musik tradisional sesuai konteks lokal masing-masing.

## Pembahasan

Hasil pengabdian Anda di Desa Waringin menunjukkan bahwa integrasi yoga tradisional dengan musik daerah sukses meningkatkan pemahaman, kemampuan relaksasi, dan motivasi masyarakat dalam menghadapi burnout. Temuan serupa dapat dilihat di beberapa studi berbeda, yang meskipun tidak identik metodologinya, memiliki kemiripan dalam hal penggunaan musik dan praktik relaksasi yang mendukung pengelolaan stres atau burnout. Dengan membandingkan hasil Anda dengan penelitian tersebut, kita bisa menilai aspek mana yang konsisten, mana yang unik, dan implikasi praktisnya.

Salah satu studi dari Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada (2024) meneliti pengaruh *Brain Gym* yang diiringi musik religi terhadap burnout belajar siswa kelas VIII di Tasikmalaya. Hasil menunjukkan bahwa skor burnout belajar siswa kelompok intervensi menurun signifikan dibanding kontrol (Nurjannah, Cahyati, Kusmiyati & Riyana, 2024). Meskipun kontekstual berbeda yakni di sekolah dan musik religius, bukan musik tradisional budaya daerah kesamaan muncul pada peran musik sebagai pemicu keadaan emosional yang mendukung teknik fisik atau aktivitas relaksatif. Sama seperti di pengabdian Anda, musik bukan hanya latar belakang, melainkan bagian integral yang memperkuat pengalaman relaksasi yoga/pranayama.

Studi lain dari Lontara Abdimas (Poltekmu, 2024), yaitu Pelatihan Terapi Musik Berbasis Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) bagi Lansia dan Care Giver di Panti Werdha "Damai" Ranomuut, Kota Manado (Lamonge, Langelo, Wetik et al., 2024) juga mendukung. Di sana, terapi musik kelompok terbukti meningkatkan kesehatan psikologis, fungsi kognitif, respons fisiologis dan kualitas hidup lansia. Walau mereka hanya menggunakan musik dan aktivitas kelompok, tanpa yoga, efek psikologis-emosional yang dicapai sangat mirip: pengurangan stres, peningkatan kesejahteraan umum. Ini mendukung bahwa musik memiliki kapasitas kuat dalam mengurangi tekanan psikologis bila dikombinasikan dengan aktivitas yang memberi makna.

Bahkan dalam penelitian Mindfulness Kombinasi Musik Instrumental Terhadap Kemampuan Remaja Dalam Mengendalikan Stres (JIK Jurnal Ilmu Kesehatan, 2023), intervensi yang memadukan teknik mindfulness dengan musik instrumental juga berhasil

menurunkan skor stres remaja secara signifikan (Yolanda, Guslinda & Septia, 2023). Hal ini relevan karena mindfulness banyak memiliki unsur yoga seperti perhatian penuh (*attention awareness*) dan regulasi pernapasan, meskipun praktiknya lebih fokus pada meditasi. Kombinasi ini memperlihatkan bahwa elemen musik mendukung praktik relaksasi seperti yoga, sehingga hasil pengabdian Anda yang menggabungkan yoga dan musik daerah sejalan dengan hasil-hasil penelitian ini.

Namun, ada perbedaan penting yang ditemukan pada studi seperti Terapi Musik untuk Lansia: Hubungan antara Pengetahuan, Sikap terhadap Tingkat Stres di UPTD Siborong-Borong (Simamora, Sormin, Banjarnahor et al., 2024). Penelitian tersebut menemukan bahwa baik pengetahuan maupun sikap terhadap terapi musik tidak berhubungan signifikan dengan tingkat stres lansia. Ini menunjukkan bahwa hanya memberikan pemahaman atau sikap positif saja tidak cukup; diperlukan intervensi praktikal yang melibatkan pengalaman langsung praktik relaksasi atau musik dengan teknik fisik seperti yoga atau aktivitas-kelompok. Ini menguatkan metode pengabdian Anda yang tidak cuma bersifat edukatif, tetapi juga dipraktikkan langsung (training, praktik yoga) dan diiringi musik tradisional, sehingga ada pengalaman langsung yang memicu efek relaksasi.

Secara lebih mendalam, hasil-hasil Anda bahwa mayoritas peserta mengalami peningkatan pemahaman, keterampilan, serta motivasi yang bertahan setelah pendampingan, konsisten dengan temuan penelitian *Brain Gym + Musik Religi* dan *Mindfulness + Musik Instrumental*. Hal ini menegaskan bahwa kombinasi aktivitas fisik/relaksasi + musik bukan hanya menurunkan burnout/stres sementara, tetapi juga memberi dampak yang lebih tahan lama bila didukung oleh kontinuitas praktik dan pendampingan.

Nilai unik dari pengabdian Anda adalah pemanfaatan musik daerah yang familiar dengan identitas budaya lokal (gamelan, alunan suling). Banyak penelitian yang menggunakan musik religius, klasik, atau musik ambient/instrumental universal, tapi sedikit yang secara khusus menggunakan musik tradisional lokal dalam intervensi yoga bersama masyarakat. Musik daerah tidak hanya memberikan efek relaksasi secara psikologis, tetapi juga memperkuat perasaan identitas, kebanggaan budaya, dan kedekatan emosional. Ini mungkin meningkatkan kepatuhan dan motivasi peserta lebih tinggi daripada musik yang asing secara budaya. Misalnya, dalam studi *Terapi Musik Tradisional untuk Menurunkan Stres pada Mahasiswa Perguruan Tinggi: Literature Review* (Dani & Pihasniwati, 2024) ditemukan bahwa faktor sikap positif terhadap musik dan tempo musik sangat mempengaruhi keberhasilan terapi musik tradisional. Ini konsisten dengan pengabdian Anda bahwa pemilihan musik daerah yang familiar mendukung kenyamanan dan kemauan peserta untuk melanjutkan praktik mandiri.

Dari sisi fisiologis, meskipun banyak studi lokal belum secara sistematis mengukur variabel seperti variabilitas denyut jantung, hormon stres (kortisol), atau manifestasi fisiologis lain, pengabdian Anda juga memperhatikan respon fisiologis melalui observasi dan laporan subjektif tidak hanya psikologis. Ini merupakan keunggulan dan area yang bisa diperkuat lebih lanjut di penelitian/pengabdian selanjutnya. Misalnya, studi *Pelatihan Terapi Musik Berbasis TAK* bagi lansia di Manado mencatat respons fisiologis sebagai bagian dari pengukuran kualitas hidup lansia.

Interaksi peserta pasca kegiatan melalui grup WhatsApp dan penggunaan panduan audio/video juga menunjukkan aspek keberlanjutan sangat penting. Studi-studi lain kadang berhenti di akhir intervensi. Misalnya studi *Mindfulness + Musik Instrumen* di Padang melaporkan efek segera tetapi sedikit laporan jangka panjang tentang penerapan

mandiri setelah intervensi. Oleh sebab itu, metode pengabdian Anda yang mencakup pendampingan pasca kegiatan memperkuat kemungkinan bahwa efek positif bisa lebih lama bertahan.

Namun demikian, pembahasan juga perlu mencermati keterbatasan yang muncul jika dibandingkan penelitian lain. Salah satunya adalah ukuran sampel dan representasi lansia atau kelompok rentan di pengabdian Anda mungkin lebih kecil atau kurang heterogen dibanding studi-lansia di Manado yang melibatkan caregiver dan lansia. Selain itu, adaptasi gerakan yoga untuk kelompok fisik terbatas seperti lansia memerlukan instruktur yang sangat paham adaptasi gerak agar aman dan nyaman. Beberapa studi seperti *TAK lansia* melaporkan bahwa modifikasi dalam aktivitas kelompok diperlukan agar sesuai kondisi peserta.

Selanjutnya, dalam pengabdian Anda, meskipun musik daerah familiar dipilih, belum selalu ditetapkan skala dan pre-udi akustik atau parameter musik (temp, dinamika, melodi) dengan laboratorium atau ahli musik. Bandingkan dengan studi seperti "Terapi Musik Untuk Atasi Sindrom Burnout Tenaga Kesehatan" dari Kompas (2025) yang menyebut adanya tahapan pengujian musik di laboratorium akustik ITB dan survei preferensi musik yang cukup mendalam sebagai bagian dari standarisasi musik terapi. Pengadaan standar semacam itu bisa menjadi langkah pengembangan berikutnya untuk menguatkan validitas metode musik yang dipakai.

Secara keseluruhan, perbandingan dengan penelitian lain menunjukkan bahwa metode pengabdian Anda konsisten dengan best practices: kombinasi aktivitas fisik/relaksasi + musik + pemilihan budaya lokal + pendampingan. Hasil positif yang Anda temukan (peningkatan pemahaman, relaksasi, motivasi, keberlanjutan praktik) menguatkan bahwa pendekatan tersebut efektif secara praktis dan kontekstual. Ke depan, disarankan agar ada pengukuran fisiologis kuantitatif (HRV, tekanan darah, hormon stres) yang sistematis, serta pengujian musicalitas (evaluasi parameter musik) dan studi jangka panjang untuk melihat efek burnout berulang serta durability praktik relaksasi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat melalui integrasi yoga tradisional dengan musik daerah di Desa Waringin, Kecamatan Suralaga, Kabupaten Lombok Timur, membuktikan bahwa pendekatan ini mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman, keterampilan, dan motivasi masyarakat dalam mencegah burnout. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai burnout dan strategi pencegahannya, tetapi juga mampu mempraktikkan teknik relaksasi dengan benar melalui gerakan *asana*, pernapasan (*pranayama*), dan relaksasi tubuh penuh yang diiringi musik tradisional. Integrasi ini menciptakan suasana latihan yang lebih menenangkan, meningkatkan kepuasan peserta, serta memberikan pengalaman emosional yang lebih bermakna karena melibatkan identitas budaya lokal. Dengan demikian, pengabdian ini berhasil menjawab kebutuhan masyarakat akan intervensi nonfarmakologis yang murah, sederhana, mudah dijangkau, dan selaras dengan kearifan lokal.

Selain memberikan manfaat pada aspek kesehatan mental, pengabdian ini juga berkontribusi terhadap pelestarian budaya daerah melalui pemanfaatan musik tradisional sebagai bagian dari terapi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lebih dari 30%, mayoritas peserta melaporkan berkurangnya stres, meningkatnya semangat, serta keinginan kuat untuk melanjutkan praktik secara mandiri. Pendampingan melalui grup daring bahkan memperlihatkan keberlanjutan praktik, yang memperluas

dampak hingga ke lingkungan keluarga. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa integrasi yoga tradisional dan musik daerah bukan hanya efektif sebagai terapi relaksasi dan pencegahan burnout, tetapi juga menjadi model inovatif pengabdian masyarakat yang mampu menyatukan aspek kesehatan, sosial, dan budaya secara berkelanjutan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada masyarakat Desa Waringin, Kecamatan Suralaga, Kabupaten Lombok Timur, yang telah berpartisipasi aktif dan antusias dalam setiap rangkaian kegiatan pengabdian ini. Apresiasi mendalam juga ditujukan kepada tokoh masyarakat, pemerintah desa, serta komunitas seni lokal yang turut mendukung integrasi yoga tradisional dengan musik daerah sehingga kegiatan berjalan lancar dan penuh makna. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada para instruktur yoga, musisi tradisional, serta tim pengabdian yang telah bekerja sama dengan penuh dedikasi dalam merancang dan melaksanakan program. Dukungan dan keterlibatan semua pihak inilah yang membuat pengabdian ini tidak hanya berdampak pada peningkatan kesehatan mental masyarakat, tetapi juga berkontribusi terhadap pelestarian budaya lokal serta terbentuknya model inovatif yang menyatukan aspek kesehatan, sosial, dan budaya secara berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, F., Nugroho, A., & Lestari, S. (2024). Pengaruh senam yoga terhadap tingkat stres pada remaja dalam persiapan menghadapi ujian nasional. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(1), 77-85.
- Gitara, V. A., Prasetyo, R., & Nurhidayah, S. (2023). Pelatihan mindfulness untuk mengurangi burnout pada guru inklusi di PKBM Lentera Fajar Indonesia. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 12(2), 134-147.
- Palifiana, A. (2024). Efektivitas yoga dan aromaterapi terhadap pengurangan kelelahan akademik mahasiswa. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(1), 55-64.
- Putri, A., & Wulandari, D. (2023). Dampak burnout pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 11(2), 145-157.
- Rahman, H., Santoso, B., & Widodo, A. (2025). Effects of traditional music therapy on the psycho-neuro-immuno-endocrine aspect of burnout syndrome in healthcare workers: A randomized controlled trial. *Narra Journal*, 12(1), 44-59. <https://narraj.org/main/article/view/1686>
- Rahayu, M. (2024). Pengaruh pelatihan mindfulness untuk mengurangi burnout anggota Polres Sikka. *Paedagogy: Jurnal Pendidikan*, 13(1), 201-210.
- Sari, F. W., Pramana, Y., & Adiningsih, B. (2024). Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat stres pada ibu selama masa kehamilan. *Journal of Applied Community Health*, 8(2), 99-110.
- Sari, M., & Lestari, Y. (2024). Effectiveness of mindfulness intervention to reduce burnout in intensive care nurses. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 27(1), 77-88.
- Setyowati, R., Kurniawan, A., & Prabowo, T. (2023). Pengaruh teknik pernapasan yoga (pranayama) terhadap burnout akademik mahasiswa. *Prosiding Psikologi dan Kesehatan*, 5(1), 201-210. <https://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/463>
- Wardani, H. S., Astuti, N., & Handayani, P. (2024). Pengaruh terapi musik Langgam Jawa, Campursari, dan Sape terhadap kecemasan ibu hamil aterm. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 14(1), 44-55.

- Gitara, V. A., Prasetyo, R., & Nurhidayah, S. (2023). Pelatihan mindfulness untuk mengurangi burnout pada guru inklusi di PKBM Lentera Fajar Indonesia. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 12(2), 134-147.
- Palifiana, A. (2024). Efektivitas yoga dan aromaterapi terhadap pengurangan kelelahan akademik mahasiswa. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(1), 55-64.
- Rahman, H., Santoso, B., & Widodo, A. (2025). Effects of traditional music therapy on the psycho-neuro-immuno-endocrine aspect of burnout syndrome in healthcare workers: A randomized controlled trial. *Narra Journal*, 12(1), 44-59.
- Rahayu, M. (2024). Pengaruh pelatihan mindfulness untuk mengurangi burnout anggota Polres Sikka. *Paedagogy: Jurnal Pendidikan*, 13(1), 201-210.
- Sari, F. W., Pramana, Y., & Adiningsih, B. (2024). Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat stres pada ibu selama masa kehamilan. *Journal of Applied Community Health*, 8(2), 99-110.
- Wardani, H. S., Astuti, N., & Handayani, P. (2024). Pengaruh terapi musik Langgam Jawa, Campursari, dan Sape terhadap kecemasan ibu hamil aterm. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 14(1), 44-55.
- Dani, F., & Pihasniwati, F. (2024). Terapi musik tradisional untuk menurunkan stres pada mahasiswa perguruan tinggi: Literature review. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 6(1), 44–51. Universitas Islam Sultan Agung. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/42778>
- Lamonge, M. R., Langelo, F., Wetik, M., & Mandey, A. (2024). Pelatihan terapi musik berbasis terapi aktivitas kelompok (TAK) bagi lansia dan care giver di Panti Werdha “Damai” Ranomuut, Kota Manado. *Lontara Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 99–110. <https://jurnal.poltekmu.ac.id/index.php/abdimas/article/view/465>
- Nurjannah, L., Cahyati, D., Kusmiyati, M., & Riyana, N. (2024). Pengaruh Brain Gym diiringi musik religi terhadap burnout belajar siswa kelas VIII. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 24(1), 45–53. <https://ojs.stikes-bth.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/207>
- Simamora, A. F., Sormin, R., Banjarnahor, R. R., & Silitonga, H. (2024). Terapi musik untuk lansia: Hubungan antara pengetahuan, sikap terhadap tingkat stres di UPTD Siborong-Borong. *Jurnal Ilmiah Akbid KB*, 6(2), 33–41. <https://jurnal.stikeskb.ac.id/index.php/akbid/article/view/99>
- Yolanda, R., Guslinda, & Septia, R. (2023). *Mindfulness* kombinasi musik instrumental terhadap kemampuan remaja dalam mengendalikan stres. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 7(1), 89–98. <https://journal.univpgripalembang.ac.id/index.php/JIK/article/view/7712>