

**LAPORAN AKHIR
PENELITIAN DOSEN ISI YOGYAKARTA
SKEMA PENELITIAN TERAPAN**



Judul Penelitian
Efektivitas Intervensi Musik untuk Mendukung Target Hipnoterapi

Peneliti:
Prof. Dr. Djohan, M.Si. / 196112171994031001
Dr. Fortunata Tyasrinestu, M.Si. /1972102320022001
Lady Angela Exlesia Sualang / 18001880134

Dibiayai oleh DIPA ISI Yogyakarta tahun 2022
Nomor: DIPA-023.17.2.677539/2022 tanggal 17 November 2021
Berdasarkan SK Rektor Nomor: 266/IT4/HK/2022 tanggal 20 Mei 2022
Sesuai Surat Perjanjian Pelaksanaan Penelitian
Nomor: 2760/IT4/PG/2022 tanggal 23 Mei 2022

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
LEMBAGA PENELITIAN
November 2022

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN AKHIR
PENELITIAN DOSEN INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
SKEMA PENELITIAN TERAPAN**

Judul Kegiatan : EFEKTIVITAS INTERVENSI MUSIK UNTUK Mendukung Target Hipnoterapi

Ketua Peneliti

Nama Lengkap : Prof. Dr. Djohan, M.Si.
Perguruan Tinggi : Institut Seni Indonesia Yogyakarta
NIP/NIK : 196112171994031001
NIDN : 0017126101
Jab. Fungsional : Guru Besar
Jurusan : Penyajian Musik
Fakultas : FSP
Nomor HP : 08175412530
Alamat Email : djohan.djohan@yahoo.com
Biaya Penelitian : DIPA ISI Yogyakarta : Rp. 15.000.000
Tahun Pelaksanaan : 2022

Anggota Peneliti (1)

Nama Lengkap : Dr. Fortunata Tyasriesthi, S.Sn., S.Si., M.Si.
NIP : 197210232002122001
Jurusan : Pendidikan Musik
Fakultas : FSP

Anggota Mahasiswa (1)

Nama Lengkap : Lady Angeja Exlesia Sualang
NIM : 18001880134
Jurusan : PENYAJIAN MUSIK
Fakultas : SENI PERTUNJUKKAN

Mengetahui

Dekan Fakultas FSP



Dr. Suryati, M.Hum.
NIP. 196409012006042001

Yogyakarta, 10 November 2022

Ketua Peneliti

Prof. Dr. Djohan, M.Si.
NIP 196112171994031001

Menyetujui

Ketua Lembaga Penelitian



Dr. Nur Sahid, M.Hum.
NIP. 196202081989031001

RINGKASAN

Latar belakang: Musik telah berabad lamanya diasosiasikan dengan kondisi trans tetapi belum banyak wacana yang membahas tentang musik sebagai salah satu bentuk hipnosis atau “cuci otak”. Bahkan mulai sejak era Mesmer yang menggunakan harmonika kaca termasuk timbulnya dugaan bahaya pesan subliminal dalam musik-musik *heavy metal*, sehingga gagasan bahwa musik dapat memengaruhi pengendalian diri pendengar telah menjadi tema yang makin dikenal. Secara khusus, sebenarnya konsep respons otomatis dan refleks terkondisi telah menjadi dasar model psikologi fisiologis ketika orang diasumsikan rentan terhadap rangsangan eksternal seperti musik. Banyak dokter, psikolog, dan kritikus hingga saat ini masih mempertanyakan efek musik yang dapat melampaui dinamika kelompok serta perubahan perilaku dalam konteks ritual dan peperangan yang diasumsikan 'menghipnotis' atau 'mencuci otak' seseorang. Maka, hipnotisme dan musik juga berperan dengan munculnya 'psikologi fisiologis' yang menganggap kondisi hipnosis sebagai fenomena 'otomatis' atau refleks fisik. Mulai dari suara gong dan garpu tala yang digunakan untuk menginduksi trans hipnosis hingga ke eksperimen dengan menggunakan suara untuk refleks terkondisi, respons otomatis terhadap suara, berefek pada fisiologis melalui pikiran sadar dan mendominasi diskusi hipnosis musik. Sementara itu, banyak literatur menginformasikan bahwa musik memainkan peran penting dalam magnetisme hewan melalui teknik yang diciptakan sejak 1770-an oleh Mesmer, seorang dokter kebangsaan Jerman, menggabungkan penyembuhan pasiennya dengan teori alam semesta sehingga dapat dimanipulasi untuk kepentingan kesehatan. Oleh karenanya, kehadiran hipnotisme dianggap lahir dari perlakuan tersebut walaupun ada yang menggunakan istilah ‘*magnetic sleep*’ untuk pencapaian kondisi hipnosis melalui magnetisme hewan. Maka, Mesmer menganggap magnetisme hewan sebagai sebuah 'getaran simpatik' yang memiliki kesamaan dengan musik dan dipercaya bahwa hal itu dapat dikomunikasikan, disebarkan, serta diperkuat oleh suara. Beberapa ahli pada zaman itu percaya bahwa penggunaan alat musik seperti piano, biola, dan harpa di dalam terapi sebenarnya makin memperkuat pandangan teori sebelumnya. Saat ini hipnoterapi berkembang pesat di Indonesia dengan berbagai asosiasi hipnoterapi tersertifikasi oleh BNSP yang menyelenggarakan pelatihan serta melakukan intervensi penyembuhan aneka gangguan. Namun demikian, belum ada yang dengan sengaja menggunakan musik sebagai bagian dari intervensi untuk mencapai sasaran hipnoterapi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui serta mengidentifikasi efektivitas konsep sebelumnya bahwa musik memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan perlakuan hipnoterapi. Selain itu juga diharapkan, seni ke depan mendapat perhatian agar manfaat musik dikembangkan melalui penerapannya dalam praktik hipnoterapi.

Metopen: Penelitian ini menggunakan kuasi eksperimen *one post-test design only* pada kelompok subjek yang sama. Sampel dalam penelitian ini adalah orang dewasa yang telah memperoleh asesmen tanpa memiliki gangguan pendengaran atau kesehatan tertentu. Total sampel sebanyak N=20 diberi intervensi musik

secara aktif dengan memainkan dua repertoar musik yang berbeda yaitu: komposisi “X” dan improvisasi. Pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner *self report* tentang pengalaman dan kesan yang diperoleh ketika memainkan kedua komposisi tersebut terkait dengan target hipnoterapinya.

Luaran yang ditargetkan: berupa artikel yang dipublikasikan dalam jurnal Sinta 2 dan KI (partitur komposisi musik).

Uraian TKT (4-6): Penelitian ini dilakukan dengan uji coba produk dengan menghasilkan prototipe berupa karya musik untuk diintegrasikan dengan tujuan hipnoterapi. Adapun pencapaiannya adalah publikasi artikel hasil penelitian dalam jurnal Sinta 2 dan kekayaan intelektual berupa komposisi musik.

Kata kunci: *musik, hipnosis, hipnoterapi, intervensi, komposisi*



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kasih atas perkenanan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Laporan Kemajuan Penelitian Dosen Institut Seni Indonesia Yogyakarta dengan skema Penelitian Dasar yang berjudul “Efektivitas Intervensi Musik untuk Mendukung Target Hipnoterapi.”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui serta mengidentifikasi efektivitas konsep sebelumnya bahwa musik memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan perlakuan hipnoterapi. Selain itu juga diharapkan, seni ke depan mendapat perhatian agar manfaat musik dikembangkan melalui penerapannya dalam praktik hipnoterapi.

Akhirnya, dengan segala keterbatasan penelitian dalam masa pandemi covid-19 ini, penulis mengharapkan saran dan masukan dari semua pihak untuk menyempurnakan penelitian ini selanjutnya. Terima kasih kepada LPPM ISI Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk meraih dana penelitian melalui skema penelitian dasar.

Yogyakarta, 23 September 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL/SAMPUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
RINGKASAN	ii
PRAKATA	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
BAB III TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN.....	9
BAB IV METODE PENELITIAN	10
BAB V HASIL YANG DICAPAI	13
BAB VI KESIMPULAN.....	14
KEPUSTAKAAN	16
LAMPIRAN.....	20
1. Draft Artikel Ilmiah.....	20
2. Bukti Status Submission Atau Reprint Artikel Ilmiah.....	37
3. Copy Sertifikat KI.....	38
4. Produk Karya Seni.....	39
5. Copy Surat Pernyataan Tanggungjawab Belanja (SPTB) 100%.....	42
6. Rekapitulasi Penggunaan Anggaran 70%	44
7. Rekapitulasi Penggunaan Anggaran 30%	45

BAB I

PENDAHULUAN

1. LATAR BELAKANG

Pada akhir abad-18 marak diskusi musik non-supranatural yang dianggap memiliki kekuatan hipnosis saat praktiknya mengalami pergeseran paradigma dari kerasukan ke psikiatri dinamis. Demikian pula temuan penggunaan suara dan musik untuk menghipnotis pasien, menghasilkan respons 'otomatis' yang akhirnya mengembangkan pemahaman tentang efek musik. Selain itu, juga ada kecemasan respons 'otomatis' terkait dengan kekhawatiran pengaruh musik terhadap sistem saraf yang sulit dilihat antara stimulasi fisik dengan pikiran. Sementara itu, hipnoterapi (hipnosis dan terapi) menggunakan berbagai teknik atau metode yang operasionalnya dengan bantuan atau di dalam kondisi hipnosis. Menurut Gunawan (<https://akademihipnoterapi.com>) hipnosis adalah psikoneurofisiologis yang secara ilmiah berdasarkan pada perubahan frekuensi dan amplitudo gelombang otak, dari kondisi beta ke delta, meningkatkan fokus, konsentrasi, dan penerimaan terhadap pesan mental yang memengaruhi pikiran bawah sadar. Dengan cara menurunkan gelombang otak dari Beta (12-25 Hz) ke kondisi yang lebih rileks yaitu Alpha (8-12 Hz), Theta (4-8 Hz), dan Delta (0.5-4 Hz). Karena pada frekuensi ini, pikiran menjadi sangat reseptif terhadap pesan mental sehingga proses terapi untuk mencapai perubahan menjadi lebih mudah. Secara sederhana, hipnoterapi adalah terapi yang dilakukan dengan cara berkomunikasi dengan dan

atau pada tahapan pikiran bawah sadar dengan asumsi klien bersedia diterapi, mampu, dan memfokuskan pikiran, serta mampu berkomunikasi verbal dan nonverbal. Berdasarkan Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) 2018 terdapat 11 juta orang Indonesia mengalami depresi dan stres yang memberikan dampak buruk pada kesehatan mental, emosi, berpikir, dan perilaku. Kondisi ini butuh penanganan agar orang yang mengalami depresi dapat menemukan ketenangan pikiran dan bersemangat melanjutkan kehidupan. Maka, Hipnoterapi dapat membantu untuk mengubah pola pikir, depresi, kecemasan, dan stres menjadi lebih rileks agar perasaan dan emosi negatif bisa dikendalikan (<https://ahki.or.id>).

Sementara manfaat hipnoterapi mengatasi kecemasan telah menjadi topik di seluruh dunia bahkan di Indonesia telah menjadi profesi seperti PRAHIPTI yang berhak menerbitkan rekomendasi praktik hipnoterapi di seluruh wilayah Indonesia melalui uji kompetensi, sidang, dan sumpah profesi sebagai bentuk keseriusan dan profesionalisme para praktisi dalam menjalankan tugasnya (<https://prahipti.org>).

Pada beberapa bidang medis dengan prosedur diagnosis juga banyak melibatkan hipnoterapi untuk membantu pasien dalam penanganan rasa nyeri [1][2]. Karena penggunaan analgesik premedikasi dan sedatif memiliki efek samping, termasuk depresi pernapasan dan ketidakstabilan kardiovaskular maka digunakan pendekatan nonfarmakologis seperti hipnoterapi terutama selama prosedur bedah, mengurangi kontrol nyeri, kecemasan, dan memperpendek durasi operasi [3]. Hipnoterapi bekerja dengan membimbing memasuki keadaan hipnotik lalu menanamkan sugesti dan menggunakan imajinasi untuk menghasilkan relaksasi menyeluruh dalam mengendalikan rasa nyeri. Hipnoterapis yang telah

tersertifikasi sebagai hipnoterapis menguasai prosedur standar dan telah menjalani *interrater agreement* [4]. Karena perkembangan hipnoterapi sangat pesat sehingga banyak pula dilakukan pengembangan antardisiplin termasuk salah satunya dengan musik. Beberapa kolaborasi lebih menggunakan musik sebagai latar belakang (pasif) ketika proses hipnosis dan bukan musik sebagai salah satu media (aktif) untuk mencapai kondisi hipnosis.

Tujuan khusus: Penelitian ini bertujuan mengembangkan fungsi dan manfaat musik untuk keperluan penyembuhan melalui hipnoterapi.

Urgensi penelitian: untuk menguji kebenaran manfaat musik dalam hipnoterapi serta diverifikasi melalui simpulan.

Spesifikasi khusus terkait skema: Spesifikasi terkait skema penelitian terapan adalah bahwa diharapkan hasilnya dapat dikembangkan lebih lanjut untuk menjadi salah satu media hipnoterapi.

