

**PERAN MUSIK *DIVING HEART* SEBAGAI  
PENUNJANG HIPNOTERAPI DI OMAH TENTREM**

Tugas Akhir S1 Seni Musik



Oleh:

Agatha Trie Wulandari L.B.  
NIM. 1211803013

**Program Studi Seni Musik  
Jurusan Musik, Fakultas Seni Pertunjukan  
Institut Seni Indonesia Yogyakarta**

**2016**

# PERAN MUSIK DIVING HEART SEBAGAI PENUNJANG HIPNOTERAPI DI OMAH TENTREM

Diajukan oleh:  
Agatha Trie Wulandari L.B.  
NIM. 1211803013

Tugas Akhir ini diajukan  
sebagai syarat untuk mengakhiri jenjang studi  
Sarjana S1 Seni Musik dengan Minat Utama Musikologi

Kepada,

Program Studi Seni Musik, Jurusan Musik, Fakultas Seni Pertunjukan  
Institut Seni Indonesia Yogyakarta

Juni 2016

Tugas Akhir Program Studi S1 Seni Musik ini telah di pertahankan di hadapan Tim Penguji Jurusan Musik, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta, dan dinyatakan lulus pada tanggal 27 Juni 2016.

Tim Penguji:



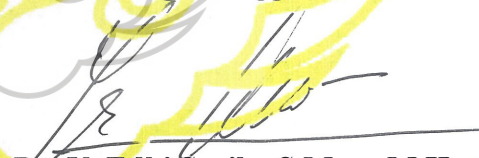
**Dr. Andre Indrawan, M.Hum., M.Mus.**  
Ketua Program Studi/Ketua



**Dr. Fortunata Tyasrinestu, S.Sn., M.Si.**  
Pembimbing I/Anggota

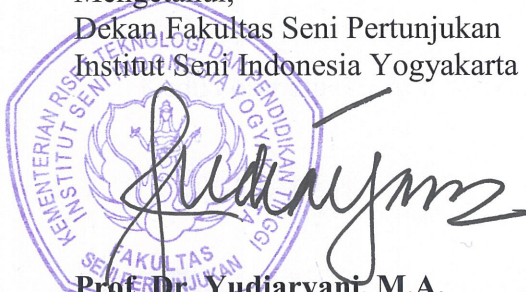


**Suryanto Wijaya, S.Mus., M.Hum.**  
Pembimbing II/Anggota



**Dr. Y. Edhi Susilo, S.Mus., M.Hum.**  
Penguji Ahli/Anggota

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Seni Pertunjukan  
Institut Seni Indonesia Yogyakarta



**Prof. Dr. Yudiaryani, M.A.**  
NIP. 19560630 198703 2 001

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

`Orang yang Sukses Bukan Selalu orang yang Pintar,  
tetapi Orang yang “Sukses” Adalah orang yang Gigih dan  
Pantang Menyerah`



Kupersembahkan untuk :

Kedua orangtuaku, kakak-kakakku, keluarga besarku, dan segenap orang yang  
kukasihi

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berkat, anugerah, dan penyertaan dalam proses pembuatan laporan Tugas Akhir ini hingga akhirnya dapat terselesaikan. Tugas Akhir merupakan salah satu syarat utama untuk menyelesaikan program S1 Seni Musik di Jurusan Musik Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Tugas Akhir ini dapat terselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan banyak terima kasih pada Bapak/Ibu dosen di Jurusan Musik, Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia, terutama kepada:

1. Dr. Andre Indrawan, M. Hum., M. Mus., selaku Ketua Jurusan Seni Musik Institut Seni Indonesia.
2. A. Gathut Bintarto, T. M.A., selaku Sekretaris Jurusan Seni Musik Institut Seni Indonesia.
3. Dr. Edhi Susilo, S.Mus., M. Hum., selaku Dosen Penguji Ahli yang telah banyak memberikan kritikan, masukan dan dorongan dalam selesainya penulisan Tugas Akhir ini.
4. Dr. Fortunata Tyasrinestu, S.S., S.Sn., M.Si., selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan banyak waktu, ilmu dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Suryanto Wijaya, S. Mus., M. Hum., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan banyak waktu, ilmu dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Dr. Kardi Laksono, S.Fil., M.Phil., selaku Dosen Wali. Terima kasih atas segala bantuan dan nasehat yang diberikan selama menjadi mahasiswa.
7. Orangtua dan kakak-kakakku. Terima kasih atas dukungan, nasehat, dorongan dan ilmu yang diberikan selama ini, sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir kuliah.
8. Semua teman-teman mahasiswa Jurusan Musik maupun kerabat yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, terima kasih atas doa, bantuan dan dukungannya.

Penulis menyadari bahwa laporan Tugas Akhir ini memiliki banyak kekurangan sehingga jauh dari sempurna, namun penulis telah berusaha sebaik-baiknya agar laporan ini dapat berguna dan mencapai kriteria sebagai syarat kelulusan. Oleh karena itu, penulis akan menerima saran dan kritik dari para pembaca.

Yogyakarta, 22 Juli 2016

Penulis,

Agatha Trie Wulandari L.B.

## INTI SARI

Dalam Tugas Akhir ini membahas Peran Musik *Diving Heart* Sebagai Penunjang Hipnoterapi di Omah Tentrem. Penelitian ini mengkaji tentang proses hipnoterapi dengan musik di Omah Tentrem dan memahami elemen-elemen dasar musik serta elemen relaksasi yang terdapat dalam musik *Diving Heart*.

Metode yang digunakan untuk membedah skripsi ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Teknik pengumpulan data dengan observasi, wawancara, analisis, dan studi pustaka. Penelitian kualitatif ini lebih diarahkan pada penggunaan metode analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran musik yang digunakan di Omah Tentrem (*Diving Heart*) ini adalah untuk membantu klien lebih cepat untuk masuk dalam kondisi yang rileks.

**Kata Kunci:** musik *Diving Heart*, hipnoterapi.



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
INTISARI .....	vi
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR NOTASI .....	ix
<b>BAB I</b>	<b>PENDAHULUAN</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Batasan Masalah .....	2
C. Rumusan Masalah .....	3
D. Tujuan Penelitian .....	3
E. Manfaat Penelitian .....	3
F. Tinjauan Pustaka .....	4
G. Metode Penelitian .....	8
H. Sistematika Penulisan .....	9
<b>BAB II</b>	<b>SEKILAS OMAH TENTREM, BEBERAPA MUSIK YANG DIGUNAKAN, SEKILAS HIPNOTERAPI DAN MUSIK TERAPI, PENELASAN ELEMEN DASAR MUSIK DAN ELEMEN RELAKSASI</b>
A. Sekilas tentang Omah Tentrem .....	10
B. Beberapa Musik yang digunakan di Klinik Hipnoterapi Omah Tentrem .....	13
C. Sekilas tentang Hipnoterapi dan Musik Terapi .....	13
D. Penjelasan Elemen Dasar Musik dan Elemen Relaksasi .....	20
<b>BAB III</b>	<b>PEMBAHASAN</b>
A. Proses Hipnoterapi dengan Musik .....	24
B. Musik <i>Diving Heart</i> .....	29
C. Penjabaran Hasil Analisis musik <i>Diving Heart</i> .....	83



BAB IV	PENUTUP	
A.	Kesimpulan .....	84
B.	Saran .....	86
DAFTAR PUSTAKA .....		87
LAMPIRAN .....		88-102



## DAFTAR NOTASI

Notasi I.	Intro Gamelan pada detik ke 00:01 – 00:17 .....	31
Notasi II.	Pola A pada detik ke 00:18 – 00:54 .....	32
Notasi III.	Pengulangan pola A pada detik ke 01:28 – 02:04 .....	33
Notasi IV.	Pengulangan pola A pada detik ke 03:12 – 03:48 .....	34
Notasi V.	Pola B pada detik ke 00:54 – 01:27 .....	36
Notasi VI.	Pola C pada detik ke 02:04 – 02:38 .....	38
Notasi VII.	Pengulangan pola C pada detik ke 03:49 – 04:23 .....	40
Notasi VIII.	Pengulangan pola C pada detik ke 04:24 – 04:50 .....	42
Notasi IX.	Pola D pada detik ke 02:39 – 03:12 .....	43
Notasi X.	Penutup pola I pada detik ke 04:50 – 05:05 .....	44
Notasi XI.	Pola A pada detik ke 05:06 – 05:42 .....	45
Notasi XII.	Pengulangan pola A pada detik ke 06:16 – 06:52 .....	46
Notasi XIII.	Pengulangan pola A pada detik ke 08:01 – 08:37 .....	48
Notasi XIV.	Pola B pada detik ke 05:42 – 06:15 .....	50
Notasi XV.	Pola C pada detik ke 06:52 – 07:26 .....	52
Notasi XVI.	Pengulangan pola C pada detik ke 08:37 – 09:10 .....	54
Notasi XVII.	Pola D pada detik ke 07:27 – 08:00 .....	56
Notasi XVIII.	Pola A pada detik ke 09:10 – 09:46 .....	57
Notasi XIX.	Pengulangan pola A pada detik ke 10:20 – 10:56 .....	58
Notasi XX.	Pengulangan pola A pada detik ke 12:05 – 12:41 .....	59
Notasi XXI.	Pola B pada detik ke 09:47 – 10:20 .....	61
Notasi XXII.	Pola C pada detik ke 10:57 – 11:31 .....	63
Notasi XXIII.	Pengulangan pola C pada detik ke 12:41 – 13:15 .....	65
Notasi XXIV.	Pengulangan pola C pada detik ke 13:16 – 13:42 .....	67
Notasi XXV.	Pola D pada detik ke 11:32 – 12:05 .....	68
Notasi XXVI.	Penutup pola III pada detik ke 13:43 – 13:58 .....	69
Notasi XXVII.	Pola A pada detik ke 13:58 – 14:34 .....	70

Notasi XXVIII.	Pengulangan pola A pada detik ke 15:08 – 15:44 .....	71
Notasi XXIX.	Pengulangan pola A pada detik ke 16:53 – 17:29 .....	72
Notasi XXX.	Pola B pada detik ke 14:35 – 15:08 .....	74
Notasi XXXI.	Pola C pada detik ke 15:45 – 16:19 .....	76
Notasi XXXII.	Pengulangan pola C pada detik ke 17:30 – 18:04 .....	78
Notasi XXXIII.	Pola D pada detik ke 16:20 – 16:53 .....	80
Notasi XXXIV.	Penutup musik <i>Diving Heart</i> pada detik ke 18:05 – 18:38 .....	81



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### A. Latar Belakang

Istilah dan kehadiran musik bagi setiap orang mungkin sudah tidak asing lagi. Banyak orang mengatakan dan mempersepsikan musik berbeda-beda menurut kacamata masing-masing, namun dapat dikatakan bagi orang-orang awam salah satu fungsi musik adalah sebagai media hiburan. Namun masih banyak orang belum mengetahui peran musik yang salah satunya dapat digunakan sebagai media terapi.

Dari zaman Arab Kuno sekitar 5.000 SM, terapi musik telah digunakan sebagai obat jiwa dan nyanyian terapeutik dan itu telah menjadi bagian dari praktik kedokteran (Djohan, 2006: 37), serta salah satunya yang akan dibahas dalam penulisan skripsi S1 ini adalah musik yang digunakan untuk sarana penunjang hipnoterapi. Hipnoterapi adalah terapi yang dilakukan dalam kondisi hipnosis, yaitu saat kondisi pikiran sedang sangat mudah menyerap ide baru (dok: Omah Tentrem). Pemilihan obyek ini didasarkan pada belum adanya terapi musik secara khusus dan yang benar-benar menggunakan musik sebagai media utama proses terapi, maka penulis mencoba untuk tetap mencari dan akhirnya memasuki salah satu tempat klinik terapi serta pada saat itu tempat yang ditemukan adalah klinik hipnoterapi Omah Tentrem. Klinik hipnoterapi Omah Tentrem ini

menggunakan audio musik sebagai sarana hipnoterapinya, dan penulis mulai tertarik untuk mengetahui bagaimana mereka menggunakan musik sebagai media penunjangnya. Salah satu lagu yang digunakan dalam proses hipnoterapi ini berjudul *Diving Heart*. Alasan memilih musik ini sebagai dasar penelitian penulis dikarenakan dalam klinik hipnoterapi Omah Tentrem terapis lebih banyak menggunakan musik *Diving Heart* dalam sesi terapi, juga selain itu musik *Diving Heart* tidak terlalu sulit untuk dianalisis. Penelitian tentang hipnoterapi memang sudah banyak ditulis, namun pembahasan mengenai musik yang diyakini ikut membantu dalam berjalannya proses hipnoterapi masih terbatas. Oleh sebab itu, melalui penelitian ini, penulis tertarik untuk lebih lagi mengetahui bagaimana peran musik *Diving Heart* yang digunakan dalam proses hipnoterapi.

#### B. Batasan Masalah

Masalah yang akan dibahas dalam skripsi ini meliputi:

Peran Musik *Diving Heart* Sebagai Penunjang Hipnoterapi di Omah Tentrem yang dibatasi pada proses hipnoterapi dengan musik serta analisis musik berdasarkan elemen-elemen dasar musik yang terdapat pada musik *Diving Heart*.

### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah ditetapkan, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana proses hipnoterapi dengan musik di Omah Tentrem?
2. Apakah elemen-elemen dasar musik dan elemen relaksasi yang potensial terdapat dalam musik *Diving Heart*?

### D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Mengetahui proses hipnoterapi dengan musik di Omah Tentrem.
2. Mengetahui dan memahami elemen-elemen dasar musik serta elemen relaksasi yang terdapat dalam musik *Diving Heart*.

### E. Manfaat Penelitian

Melalui penulisan skripsi ini diharapkan dapat menambah wawasan baru tentang musik sebagai sarana terapi dalam klinik hipnoterapi.

Secara musikal, hasil penulisan analisis dalam skripsi ini diharapkan dapat memberi wawasan baru mengenai bagaimana cara menganalisis musik terapi.

## F. Tinjauan Pustaka

Berikut tinjauan pustaka yang mendukung gagasan pada penelitian ini:

*C. Roy Hunter. Seni Hipnosis Penguasaan Teknik-Teknik Dasar. Jakarta: PT. Indeks: 2011.*

Dalam halaman 18 menjelaskan bahwa istilah nyata hipnosis, yang diciptakan seorang dokter Inggris pada abad ke-19, memberi gambaran tidak akurat selama lebih dari satu abad. Istilah ini didapat dari kata dalam Bahasa Yunani *hypnos*, yang berarti tidur. Tetapi hipnosis bukanlah keadaan tidur, namun keadaan yang sama dengan aktivitas yang diperlambat. Banyak ahli juga menyebutnya sebagai “kesadaran yang diubah” karena akal dari orang yang terhipnosis masih menyadari hal yang terjadi walaupun ia tampak tertidur. Pada halaman 28 mengatakan bahwa unsur-unsur atau rumus hipnosis selain keyakinan, komponen ini meliputi unsur imajinasi, kepastian, dan harapan. Unsur-unsur ini dapat mempengaruhi hasil dari rangkaian sesi hipnoterapi, apakah tujuannya berupa motivasi, kendali kebiasaan, atau tujuan lain yang berkaitan dengan pengembangan-diri. Pada halaman 226 mengatakan bahwa hipnoterapi mengalihkan faktor yang sangat penting dari akal sadar yang menganalisis akal dan langsung menuju akal bawah sadar- yang merupakan pusat emosi serta tempat menyimpan ingatan. Teori ini akan bermanfaat dalam penulisan bab II Tugas Akhir ini.

*Djohan. Psikologi Musik. Yogyakarta: Buku Baik: 2005.*

Dalam halaman 27 mengatakan bahwa hubungan (interaksi) antara konsep psikologi dan musik ditunjukkan oleh tumbuh kembangnya disiplin terapi musik dalam konteks pentingnya pengalaman musikal bagi kehidupan manusia. Maka sudah selayaknya ada interaksi antara musik dan psikologi karena selain psikolog tertarik dengan interpretasi perilaku manusia juga karena musik sebagai bagian dari seni adalah bentuk perilaku manusia yang unik dan memiliki pengaruh yang kuat. Penjelasan ini akan bermanfaat dalam penulisan bab II tugas akhir ini.

*Djohan. Respons Emosi Musikal. Bandung: Lubuk Bandung: 2010.*

Dalam halaman 34 menjabarkan kedua elemen dasar musik antara lain yaitu irama/tempo dan dinamika. Irama merupakan pola gerakan dalam hitungan waktu. Dalam penggunaannya kata irama terdiri dari dua tingkat semantik. Secara luas, irama meliputi semua aspek gerakan musik dalam hitungan waktu sebagai lawan dari aspek suara musik yang dipahami sebagai *pitch* dan *timbre*. Irama merupakan salah satu elemen yang membuat pendengar dapat memperkirakan tingkat aktifitas waktu berwujud cepat dan lambat di dalam musik. Selain itu juga menunjukkan hubungan antara aktifitas dan rangsangan serta merupakan potensi yang signifikan untuk memicu terjadinya respons emosi. Secara sempit, irama berhubungan dengan meter dan tempo. Secara spesifik tempo juga dikatakan sebagai kecepatan yang ada dalam musik (hitungan per unit waktu). Tempo merupakan elemen esensial dari irama, dengan kata lain irama dalam bentuk pola tertentu



merupakan wujud dari representasi tempo. Dalam teori musik disebutkan bahwa “waktu” adalah aspek musik yang signifikan sebagai variabel fisika. Durasi adalah variabel psikologi yang berasosiasi dengan waktu dan pukulan (*beat*) yang membagi periode temporal ke dalam unit durasi yang sama. Nilai di mana pukulan-pukulan ini terjadi didefinisikan sebagai tempo. Tempo juga disebut sebagai salah satu faktor penting yang mempengaruhi ekspresi emosi dalam musik. Umumnya tempo diindikasikan secara eksak (khususnya dalam musik Barat), misalnya dengan menggunakan alat yang disebut *MM (Malzel Metronome)* atau satuan *bpm (beats per minute)* atau dengan penandaan tulisan seperti sangat cepat, cepat, sedang, lambat, dan lambat sekali. Pada halaman 35 menjelaskan dinamika adalah elemen musik yang berhubungan dengan tingkat kekerasan bunyi (keras-lembut). Penjabaran-penjabaran tersebut dapat bermanfaat dalam penulisan pada bab II dan bab III Tugas Akhir ini.

*Djohan. Terapi Musik Teori dan Aplikasi. Yogyakarta: Galangpress: 2006.*

Dalam halaman 18 menjelaskan bahwa proses terapi musik tidak hanya meliputi interaksi dinamis dan responsif dengan klien, tetapi musiknya memang dirancang secara khusus untuk mengatasi gangguan emosi, fisik atau masalah psikologis lainnya. Dalam halaman 24 menjelaskan bahwa kata terapi musik terdiri dari dua kata, yaitu “terapi” dan musik”. Kata terapi berkaitan dengan serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu atau menolong orang; sedangkan kata “musik” dalam “terapi musik” digunakan

untuk menjelaskan media yang digunakan secara khusus dalam rangkaian terapi. Dengan bantuan musik, pikiran klien dibiarkan untuk mengembara, baik untuk mengenang hal-hal yang membahagiakan, membayangkan ketakutan-ketakutan yang dirasakan, mengangankan hal-hal yang diimpikan dan dicita-citakan, atau langsung mencoba menguraikan permasalahan yang ia hadapi. Dalam halaman 61 menjabarkan, menurut Wigram, *dkk.* (2001), bila elemen musik stabil dan dapat diprediksi, maka subjek cenderung merasa rileks, serta disebutkan juga elemen relaksasi yang potensial yang di antaranya disebutkan sebagai berikut: (1) Tempo yang stabil; (2) Stabilitas atau perubahan secara berangsur-angsur pada volume, irama, *timbre*, *pitch* dan harmoni; (3) Tekstur yang konsisten; (4) Modulasi harmoni yang terprediksi; (5) Kadens yang tepat; (6) Garis melodi yang terprediksi; (7) Pengulangan materi; (8) Struktur dan bentuk yang tetap; (9) Timbre yang mantap; (10) Sedikit aksen. Penjabaran-penjabaran tersebut dapat bermanfaat dalam penulisan pada bab II dan bab III Tugas Akhir ini.

*Kate Mucci dan Richard Mucci. The Healing Sound of Music. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama: 2002.*

Dalam halaman 36 mengatakan bahwa musik dengan ritme teratur dan konstan seperti dengungan lebah sangatlah berharga, serta yang penting untuk diingat yaitu tempo konstan, melodi sederhana yang diulang secara teratur, dan banyak ruang untuk masuknya frekuensi alami sangatlah penting. Penjelasan ini akan bermanfaat dalam penulisan bab II tugas akhir ini.

*Kukuh Praworo. Terapi Medipic Medical Picture. Jakarta: Penebar Plus+: 2011.*

Dalam halaman 15 mengatakan bahwa rileks/fokus dalam adalah metode masuk ke batin bawah sadar pasien (kontak mental pasien) melalui pemusatan pikiran pada sesuatu yang bernilai tinggi, tetapi dilakukan dengan nyaman (rileks). Penjelasan ini akan bermanfaat dalam penulisan bab III tugas akhir ini.

#### G. Metode Penelitian

Metode penelitian Peran Musik *Diving Heart* Sebagai Penunjang Hipnoterapi di Omah Tentrem ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data observasi, wawancara, analisis dan studi pustaka. Sugiyono (2014:1) mengemukakan bahwa metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah di mana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi. Penelitian kualitatif ini secara spesifik lebih diarahkan pada penggunaan metode analisis deskriptif.

Langkah-langkah yang ditempuh adalah:

1. Melakukan observasi ke klinik hipnoterapi Omah Tentrem.
2. Pengumpulan data dari hasil wawancara dengan salah satu terapis di Omah Tentrem.
3. Menafsirkan data dari hasil wawancara dengan terapis di Omah Tentrem.
4. Proses analisis musik *Diving Heart* dilakukan setelah pengumpulan data.
5. Mengevaluasi penafsiran data dan analisis musik *Diving Heart*.

#### H. Sistematika Penulisan

Pada bab I berisi tentang latar belakang masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan. Pada bab II berisi tentang sekilas Omah Tentrem, beberapa musik yang digunakan di klinik hipnoterapi Omah Tentrem, sekilas tentang hipnoterapi dan musik terapi, serta penjelasan elemen dasar musik dan elemen relaksasi. Bab III berisi tentang pembahasan yang mencakup proses hipnoterapi dengan musik, musik *Diving Heart*, dan penjabaran hasil analisis musik *Diving Heart*. Bab IV yaitu penutup yang tersusun atas kesimpulan dan saran.