

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian “Peran Musik Sebagai Penunjang Hipnoterapi di Omah Tentrem” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Peran musik yang digunakan di Omah Tentrem (*Diving Heart*) ini adalah untuk membantu klien lebih cepat untuk masuk dalam kondisi yang rileks.
2. Fungsi musik untuk sarana hipnoterapi ini ditujukan agar membantu klien supaya lebih rileks, dan juga mengurangi gangguan-gangguan dari eksternal yang berpotensi membuat klien jadi terganggu.
3. Dalam jalannya sesi hipnoterapi di Omah Tentrem, terdapat 5 langkah-langkah yang biasanya dijadikan pedoman, yaitu di antaranya yang pertama disebut dengan proses pre-induksi, lalu masuk dalam proses induksi, selanjutnya deepening, pemberian sugesti, dan yang terakhir disebut dengan terminasi atau pada saat klien dibangunkan; serta musik mulai dilibatkan pada saat proses induksi, alasannya untuk membantu klien agar dia lebih cepat masuk dalam kondisi yang rileks.
4. Secara garis besar, musik *Diving Heart* terdiri dari satu bagian besar, yang diulang-ulang dua sampai tiga kali.

5. Tempo yang dimiliki oleh musik *Diving Heart* ini yaitu *55 bpm* (*beats per minute*) yang diukur dengan *Metronome*. Dinamika musik *Diving Heart* ini memang tidak terlalu kelihatan mencolok, sehingga terdengar musiknya mengalir begitu saja, dan dapat memberi efek ketenangan bagi setiap orang yang mendengarkannya, dikarenakan tujuan dari dibuatnya musik *Diving Heart* ini adalah untuk memberi ketenangan batin.
6. Elemen relaksasi yang terdapat dalam musik *Diving Heart* antara lain memiliki tempo yang cenderung stabil, terdapatnya stabilitas harmoni dan perubahan secara berangsur-angsur pada irama, memiliki tekstur atau pola yang konsisten, terdapat kadens *imperfect*, terdapat garis melodi yang konstan/tetap dengan pengembangan dengan teknik imitasi dan interpelasi, terdapat pengulangan materi atau bisa dikatakan dengan pengulangan motif atau akord yang terdapat pada musik *Diving Heart*, memiliki struktur dan bentuk yang tetap, serta terdapat sedikit aksen.

B. Saran

Berdasarkan pengamatan yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran sebagai berikut :

1. Di dalam klinik hipnoterapi Omah Tentrem sepertinya kurang efektif dalam hal ruangan terapi untuk klien, karena lokasi yang berada di pinggir jalan dan walaupun pintunya sudah ditutup sekiranya sudah mengurangi, tetapi terkadang jika ada tamu lain yang di luar ruangan terapi itu bisa mengganggu. Oleh sebab itu, akan lebih baik jika dalam ruangan terapi diberi peredam ruangan atau karpet, sehingga ruangan yang semakin kedap juga diharapkan dapat membuat klien lebih nyaman dan tidak terganggu sehingga tidak fokus.
2. Penelitian ini belum maksimal, karena hanya baru menjabarkan proses hipnoterapi dengan musik dan analisis musik *Diving Heart*, maka sekiranya perlunya penelitian lebih dalam dengan melihat respons klien terhadap sesi terapi yang dijalani, contoh salah satunya dengan studi kasus.
3. Dikarenakan terapis yang menangani di klinik hipnoterapi Omah Tentrem bukanlah orang yang mendalami musik, maka peneliti harus bisa lebih cermat dalam melakukan penelitian agar mendapatkan hasil observasi yang bermanfaat dengan memulainya dari segi analisis musik berdasar elemen-elemen dasar musik beserta elemen relaksasi yang terdapat dalam musik *Diving Heart*.

DAFTAR PUSTAKA

- Djohan. 2005. *Psikologi Musik*. Buku Baik: Yogyakarta.
- _____. 2006. *Terapi Musik Teori dan Aplikasi*. Galang Press: Yogyakarta.
- _____. 2010. *Respons Emosi Musikal*. Lubuk Agung: Bandung.
- Hargreaves, David J. and Adrian C. North. 1997. *The Social Psychology of Music*. Oxford University Press: New York.
- Harjanto, Hendri. *Hipno Tips Aplikasi Hipnosis Sehari-hari*. Tentrem Hipnoterapi: Yogyakarta.
- Hunter, C. Roy. 2011. *Seni Hipnosis Penguasaan Teknik-Teknik Dasar*. PT. Indeks: Jakarta.
- Mucci, Kate dan Richard Mucci. 2002. *The Healing Sound of Music*. PT. Gramedia Pustaka Utama: Jakarta.
- Praworo, Kukuh. 2011. *Terapi Medipic Medical Picture*. Penerbit Plus+: Jakarta.
- Prier SJ, Karl-Edmund. 2013. *Ilmu Bentuk Musik*. Pusat Musik Liturgi: Yogyakarta.
- Rachmawati, Yeni. 2005. *Musik Sebagai Pembentuk Budi Pekerti*. Panduan: Yogyakarta.
- Setiawan, Erie. 2015. *Serba-Serbi Intuisi Musikal dan yang Alamiah dari Peristiwa Musik*. Art Music Today: Yogyakarta.
- Sugiyono. 2014. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Alfabeta: Bandung.

Webtografi :

- <http://www.kabarsehat.com/erbe-sentanu.html/>
<http://www.digitalprayers.com/diving-heart/>