

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

Agatha Trie Wulandari L.B., Fortunata Tyasrinestu*), Suryanto Wijaya*)

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

Jl. Parangtritis Km 6,5 Sewon Bantul, Yogyakarta 55188

agathaviolinist@gmail.com

Abstract

In this Final Project discusses the role of Music Diving Heart for supporting Hypnotherapy in Omah Tentrem. This study reviews the process of Hypnotherapy with music in Omah Tentrem and understand the basic elements of music and relaxation elements contained in the music Diving Heart. The method used to dissect this essay using qualitative research methods. The technique of collecting data through observation, interviews, analysis, and literature. This qualitative research is more focused on the use of descriptive analysis method. The results showed that the role of the music used in Omah Tentrem (Diving Heart) is to help clients more quickly to fit in a relaxed condition.

Keywords: *music Diving Heart, hypnotherapy.*

Abstrak

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.*

*) Penulis Penanggung Jawab

I. Pendahuluan

Istilah dan kehadiran musik bagi setiap orang mungkin sudah tidak asing lagi. Banyak orang mengatakan dan mempersepsikan musik berbeda-beda menurut kacamatanya 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 proses hipnoterapi dengan musik di Omah Tentrem serta memahami elemen-elemen dasar musik dan elemen relaksasi yang terdapat dalam musik *Diving Heart*.

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. Penelitian kualitatif ini secara spesifik lebih diarahkan pada penggunaan metode analisis deskriptif.

II. Pembahasan

Berdasarkan wawancara dengan salah satu terapis di Omah Tentrem, beliau mengatakan bahwa selama proses hipnoterapi yang dilakukan di Omah Tentrem, musik digunakan sebagai media yang berfungsi untuk mereduksi atau mengurangi gangguan-gangguan yang berpotensi membuat klien tidak fokus. Jadi, artinya peran musik yang digunakan di Omah Tentrem (*Diving Heart*) ini adalah untuk membantu klien lebih cepat untuk masuk dalam kondisi yang rileks.

Langkah-langkah proses hipnoterapi dan penggunaan musik akan diuraikan sebagai berikut: Sebelum hipnoterapi dimulai, ada yang namanya pre-induksi; dan ada lima tahapan dalam hipnoterapi yang terapis lakukan di Omah Tentrem, di antaranya yang pertama, pre-induksi; yang kedua yaitu induksi; yang ketiga yaitu *deepening*; yang keempat yaitu pemberian sugesti; dan yang kelima yaitu terminasi atau pada saat klien terbangun.

Pre-induksi biasanya dilakukan 30 menit sampai 1 jam di awal, dengan berbincang-bincang dahulu, memperjelas dan menjelaskan apa itu hipnoterapi, kalau ada pertanyaan dari klien tentang hipnoterapi itu bagaimana, atau jika ada kekhawatiran klien tentang hipnoterapi, kemudian memperjelas tentang fokus problem yang ingin klien selesaikan dalam proses terapi yang akan dijalankan.

Sampai setelah semuanya detail, klien sudah siap untuk di hipnoterapi, barulah dimulai proses terapi. Klien akan diminta untuk duduk kemudian mulai proses induksi, dan saat proses induksi itulah melibatkan musik untuk membantu klien agar dia lebih cepat masuk dalam kondisi yang rileks. Induksi dan *deepening* biasanya masih menggunakan musik.

Untuk proses sugesti, biasanya meminimalisir menggunakan musik, alasannya adalah proses sugesti yaitu proses untuk melakukan terapi itu sendiri. Saatnya untuk menggali, ditanya, atau ketika klien kesal dengan orang, dan proses memaafkan, itu biasanya pada saat proses ini atau pada proses sugesti atau dapat dikatakan proses inti dari terapi itu sendiri. Biasanya musik di-*off* kan agar tidak berasosiasi dengan kejadian yang sedang dialami klien.

Memang selama proses hipnoterapi berjalan, terapis mengatakan bahwa menggunakan dua jenis musik, selain musik yang tidak ada liriknya seperti *Diving Heart* ini, terkadang terapis juga mencari musik yang ada liriknya, yang sifatnya positif untuk menguatkan, untuk menambahkan lagi selain musik *Diving Heart*, dan nanti diakhirnya akan dikembalikan lagi ke musik *Diving Heart* pada proses terminasi atau terbangun.

Musik *Diving Heart* ini berasal dari “Katahati Institute” di Jakarta yang tepatnya berada di jalan Neptunus II no. 9, Villa Cinere Mas, kecamatan Ciputat Timur, kota Tangerang Selatan, diproduksi oleh *Digital Prayers Technologies* dan didirikan oleh Erbe Sentanu. Melalui *Katahati Circle* dan lembaga riset teknologi kesadaran seperti *Hemy-sync Research Institute* USA dan lainnya, ia menggerakkan bantuan pemulihan dalam berbagai bentuk *software*, kaset dan CD pada daerah-daerah yang terkena

musibah bencana tsunami seperti di Aceh, Yogyakarta dan Philipina. Katahati Institute dan *DigitalPrayers Technologies* adalah wujud hasrat cintanya yang mendalam untuk membantu sebanyak mungkin orang yang mendambakan perubahan.¹

Dalam kolaborasi komposisi nada asli Indonesia kelas dunia dengan kemajuan teknologi *brainwave* terbaru telah tercipta karya besar musik meditasi aktif dalam instrumen yang memiliki efek ajaib untuk menyelami kedalaman hati dan menemukan kedamaian serta keteguhan jiwa. Harmoni nada lagu *Diving Heart* ini akan menghadirkan motivasi hati berupa rasa mantap, smart dan percaya diri hasil olah unsur musik tradisi yang menenangkan jiwa dan frekuensi *binarual beat* yang teruji meningkatkan kinerja otak. Dengan mendengarkan alunan musik ini suasana hati akan berubah saat irama gelombang otak menciptakan ketenangan dan perasaan khusyuk sehingga tidak akan memiliki waktu untuk menyesali hidup yang telah, sedang atau akan terjadi, dan supaya bisa menggunakan seluruh energi dan kesadaran yang dimiliki untuk sepenuhnya menikmati aktivitas saat ini.²

Berdasarkan analisis musik yang penulis dapatkan, secara garis besar, musik *Diving Heart* terdiri dari satu bagian besar, yang diulang-ulang selama dua sampai tiga kali. Di dalamnya terdapat empat pola yang diulang-ulang, dan disebut A, B, C, dan D. Harmoni atau progresi akord musik *Diving Heart* ini dapat ditentukan dari mendengarkan setiap nada yang dibunyikan dari bass atau tangan kiri pada instrumen piano. Progesi akord musik *Diving Heart* hanya berputar-putar di akord I6 (akord I pembalikan pertama), II, IV, dan V. Dalam beberapa pola ada terdengar seperti akord III, tetapi itu hanyalah akord I balikan pertama (I6). Tempo yang dimiliki oleh musik *Diving Heart* yaitu 55 *bps* (*beats per second*), serta dinamika pada musik *Diving Heart* ini terdengar tidak begitu mencolok. Durasi musik *Diving Heart* ini adalah 18 menit 38 detik.

Berikut akan dijabarkan salah satu dari pola musik *Diving Heart* yang sudah dianalisis:

- Pola I (00:01 – 05:05)



Notasi I: Intro Gamelan pada detik ke 00:01 – 00:17.

Keterangan: Pada awal (intro) musik *Diving Heart* ini terdengar suara gamelan dan terdapat sedikit pergerakan dinamika walaupun terdengar tidak begitu mencolok. Selain itu juga terdapat perubahan sukat 7/8 pada birama ke 4 serta beberapa penekanan/ aksen pada setiap birama di ketukan berat/ pertama kecuali terlihat pada birama

¹ Dikutip dari <http://www.kabarsehat.com/erbe-sentanu.html/> pada tanggal 11 November 2015, pukul 12:29.

² Dikutip dari <http://www.digitalprayers.com/diving-heart/> pada tanggal 10 April 2016, pukul 11:20.

kedua terakhir juga terdapat aksen pada ketukan lemah, dan diikuti kembali dengan aksen pada ketukan berat. Pada pola ini berdurasi

The image shows two systems of musical notation for Piano and Pno. The first system is labeled 'Piano' and the second 'Pno.'. Both systems are in 4/4 time and feature a melody in the right hand and a bass line in the left hand. The chords are indicated as I, IV, I6, II, and V. The first system starts with a piano (*p*) dynamic marking. The second system starts with a measure number '5'.

16 detik dan harmoni yang nampak terlihat hanyalah suara degungan nada C atau nada do antara do rendah dengan satu oktaf di atasnya.

Notasi II: Pola A, dimainkan oleh instrumen piano, pada detik ke 00:18 – 00:54.

Keterangan: Setelah intro (pembukaan) gamelan selesai, disusul dengan melodi piano. Dalam pola ini terdapat pergerakan dinamika dan beberapa penekanan/ aksen walaupun tidak begitu mencolok. Harmoni musik *Diving Heart* dapat ditentukan dari pergerakan/ progresi akord yang terjadi pada bass atau tangan kiri piano. Pola ini berdurasi 36 detik serta akan kembali diulang pada detik ke:

- 01:28 – 02:04, dengan pola melodi sebagai berikut.

The image shows two systems of musical notation for Piano and Pno. The first system is labeled 'Piano' and the second 'Pno.'. Both systems are in 4/4 time and feature a melody in the right hand and a bass line in the left hand. The chords are indicated as I, IV, I6, II, and V. The first system starts with a piano (*p*) dynamic marking. The second system starts with a measure number '5'.

Notasi III: Pengulangan pola A yang dimainkan oleh instrumen piano.

Keterangan: Pada perulangan pola A ini terlihat perubahan ritmis pada birama terakhir, dengan teknik interpelasi, yaitu terdapatnya

penambahan nada tetapi tidak menambah jumlah birama. Pola ini berdurasi 36 detik.

- 03:12 – 03:48, dengan pola melodi sebagai berikut.

Vokal

Piano

I IV I6 II V

Vokal

Piano

I IV

Vokal

Piano

I6 II V I

Notasi IV: Pengulangan pola A yang dimainkan oleh instrumen piano dengan pengembangan bersama melodi vokal.

Keterangan: Pada pengulangan pola A ini terdapat pengembangan bersama melodi vokal. Terlihat bahwa melodi vokal dalam pola ini menggunakan teknik imitasi yang hanya mengulangi dari melodi

piano yang sudah dibunyikan pada yang terlihat pada birama 2 dan 3 dengan menyanyikan satu oktaf dibawahnya, serta birama 6 dan 7.

Pola ini berdurasi 36 detik.

Notasi V: Pola B, dimainkan oleh instrumen gamelan dan piano, pada detik ke 00:54 – 01.27.

Keterangan: Pada bagian ini memiliki pola/motif yang berbeda, oleh sebab itu penulis menuliskannya dengan huruf B. Penulis menemukan bahwa terdapat 2 kadens *imperfect* pada pola ini, yang

pertama terdengar pada birama 3 dan 4 serta birama 7 dan 8 dengan akord : II – V – I. Pola ini berdurasi 33 detik.

Gamelan

Piano

IV I6 II

Gamelan

Pno.

I IV

Gamelan

Pno.

I6 II V I

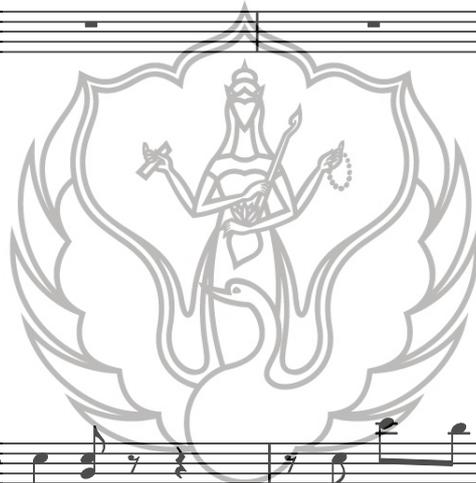
Notasi VI: Pola C, dimainkan oleh instrumen piano dan gamelan, pada detik ke 02:04 – 02:38.

Keterangan: Pada bagian ini memiliki pola/motif yang berbeda, oleh sebab itu penulis menuliskannya dengan huruf C. Dalam pola ini terlihat bahwa gamelan memiliki pola ritme yang konsisten sejak birama pertama. Hanya terlihat berbeda di akhir frase/ kalimat pada birama keempat, dikarenakan untuk menunjukkan letak dari akhir

frase. Pola ini berdurasi 34 detik, serta akan kembali diulang pada detik ke:

- 03:49 – 04:23, dengan pola melodi sebagai berikut.

The first system of the musical score consists of three staves. The top staff is labeled 'Gamelan' and contains a melodic line in 4/4 time with a key signature of one sharp (F#). The middle staff is labeled 'Piano' and is divided into two parts: the upper part is a right-hand piano part with a melodic line and a 'p' dynamic marking, and the lower part is a left-hand piano part with a bass line. Below the piano part, the Roman numerals 'IV', 'I6', and 'II' are written. The bottom staff is labeled 'Vokal' and contains a vocal line with rests.



The second system of the musical score consists of three staves. The top staff is labeled 'Gamelan' and contains a melodic line in 4/4 time with a key signature of one sharp (F#). The middle staff is labeled 'Piano' and is divided into two parts: the upper part is a right-hand piano part with a melodic line and a 'p' dynamic marking, and the lower part is a left-hand piano part with a bass line. Below the piano part, the Roman numerals 'I' and 'IV' are written. The bottom staff is labeled 'Vokal' and contains a vocal line with notes.

2

Musical notation for Notasi VII. It consists of three staves: Gamelan (top), Piano (middle), and Vokal (bottom). The Gamelan staff has a treble clef and a 7/8 time signature. The Piano staff has a grand staff (treble and bass clefs) and a dynamic marking of *p*. The Vokal staff has a treble clef. The notation shows a sequence of notes and rests across three measures, with a bar number '6' at the beginning. Below the Piano staff, Roman numerals I6, II, V, and I are indicated.

Notasi VII: Pengulangan pola C yang dimainkan oleh instrumen gamelan, piano, beserta melodi vokal.

Keterangan: Pada pola ini melodi piano, dan gamelan tidak berubah. Hanya saja terdapat sedikit perbedaan pada birama 7 dan 8 bahwa terdapat kadens *imperfect* II-V-I, serta terdapat pengembangan melodi vokal yang bersautan dengan melodi piano dan sebagiannya menggunakan teknik imitasi, yang mulai terlihat pada birama empat sampai dengan birama delapan. Pola ini berdurasi 34 detik dan dapat dikatakan sama persis dengan pola C sebelumnya.

- 04:24 – 04:50, dengan pola melodi sebagai berikut.

Musical notation for Notasi VIII. It consists of two staves: Piano (top) and Pno. (bottom). The Piano staff has a grand staff (treble and bass clefs) and a dynamic marking of *pp*. The Pno. staff has a grand staff (treble and bass clefs). The notation shows a sequence of notes and rests across three measures, with a bar number '4' at the beginning. Below the Piano staff, Roman numerals IV, I6, and II are indicated. Below the Pno. staff, Roman numerals I, IV, and I6 are indicated.

Notasi VIII: Pengulangan pola C yang dimainkan oleh instrumen piano.

Keterangan: Dalam pola ini musiknya terdengar seperti samar-samar, suara burung dan suara dengungan tertentu terdengar lebih dominan, juga pada pola ini terdapat potongan 2 birama serta hanya menggunakan instrumen piano yang memainkan melodi utama. Pola

ini memposisikan akan menuju ke Coda, dan bagian itu selanjutnya akan diambil alih oleh gamelan. Pola ini berdurasi 26 detik.

Notasi IX: Pola D, dimainkan oleh instrumen string, dan gamelan pada detik ke 02:39 – 03:12.

Keterangan: Pada bagian ini memiliki pola/motif yang berbeda, oleh sebab itu penulis menuliskannya dengan huruf D. Pada pola ini terdapat seperti efek bunyi/melodi dari instrumen string yang terlihat lebih menonjol/dominan sebagai melodi utama, dan instrumen gamelan sebagai pengiring. Dalam pola ini berdurasi 33 detik.

Notasi X: Penutup pola I, dimainkan oleh instrumen gamelan, pada detik ke 04:50 – 05:05.

Keterangan: Pada pola ini menjadi bagian penutup dari pola I yang telah dijabarkan di atas, dan terlihat mirip seperti pada awal (intro) musik *Diving Heart*. Pola ini berdurasi 15 detik.

Berikut adalah penjabaran notasi dan keterangan dari pola I dalam musik *Diving Heart*. Pola-pola selanjutnya akan mengulang-ulang sama persis dari yang sudah ada di pola I. Berdasar pengamatan penulis, elemen-elemen relaksasi potensial yang terdapat dalam musik *Diving Heart* antara lain:

- Memiliki tempo yang stabil yaitu 55 *bps* (*beats per second*).
- Terdapatnya stabilitas harmoni, karena progresi/ pergerakan akord dalam musik *Diving Heart* hanya berputar pada akord I balikan pertama (I6), II, IV, dan V, serta terdapat perubahan secara berangsur-angsur pada irama yang dapat terlihat bahwa setiap pola akan memiliki irama yang berbeda,

walaupun diulang-ulang dalam setiap ganti pola yang berikutnya.

- Memiliki tekstur atau pola yang konsisten, dapat terlihat dari bentuk atau setiap pola yang tetap mengulang sama persis, perbedaan mungkin hanya pada durasi setiap pola.
- Terdapat kadens yang akan disebut dengan *perfect* atau *imperfect*). Hanya saja yang terdapat dalam musik *Diving Heart* ini adalah kadens *imperfect* (II-V-I).
- Terdapat garis melodi yang konstan/tetap, dengan pengembangan dengan teknik imitasi dan interpelasi, dapat terlihat bahwa melodi yang diulang-ulang sampai 3 kali dalam setiap pola dengan berbagai teknik.
- Terdapat pengulangan materi atau bisa dikatakan dengan pengulangan motif atau akord yang terdapat pada musik *Diving Heart*.
- Memiliki struktur dan bentuk yang tetap.
- Terdapat beberapa aksens di setiap nada dalam berbagai pola.

III. Penutup

Peran dan fungsi musik *Diving Heart* dalam klinik hipnoterapi Omah Tentrem yaitu untuk membantu klien lebih cepat masuk dalam kondisi yang rileks serta mengurangi gangguan-gangguan dari eksternal yang berpotensi membuat klien jadi terganggu. Selain itu, penelitian ini dirasa 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.

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/>