

**EKSPERIMENTASI TIMBRE *SAPE*' SEBAGAI STIMULI  
*EMOTIONAL WELLBEING* DALAM KARYA *LAKUNA***



**TESIS  
PENCIPTAAN SENI**

Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Derajat Magister  
Dalam Bidang Seni, Minat Utama Musik Nusantara

**Alif  
NIM 2021278411**

**PROGRAM PENCIPTAAN DAN PENGKAJIAN  
PASCASARJANA INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA  
2024**

**EKSPERIMENTASI TIMBRE SAPE' SEBAGAI STIMULI  
EMOTIONAL WELLBEING DALAM KARYA LAKUNA**

Pertanggungjawaban tertulis ini telah diuji dan diterima sebagai salah satu syarat  
memperoleh gelar Magister Seni

Telah dipertahankan pada tanggal **11 Juni 2024**

Oleh:

**Alif**

**NIM 2021278411**

Di hadapan Dewan Penguji yang terdiri dari:


Pembimbing Utama

Penguji Ahli

  
**Prof. Djohan, M.Si**

  
**Dr. Royke B. Koapaha, M.Sn**

Ketua Tim Penguji

  
**Dr. Prayanto Widyo Haryanto, M.Sn**

Yogyakarta, ..... **26 JUN 2024**

Direktur

Program Pascasarjana ISI Yogyakarta



**Dr. Fortunata TyasInestu, S.S, M.Si**

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa penelitian dan penciptaan karya musik ini merupakan hasil saya pribadi. Penelitian dan penciptaan karya musik ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik diperguruan tinggi manapun, dan belum pernah dipublikasikan.

Saya bertanggung jawab atas keaslian penelitian dan penciptaan karya musik ini. Apabila ditemukan hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi yang berlaku.



Yogyakarta, 25 Juni 2024  
Yang menyatakan

A handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping, stylized strokes that form the name 'Alif'.

Alif  
NIM 2021278411

## ABSTRAK

Penelitian ini berangkat dari fenomena *bullying*, yang mana berdampak negatif terutama bagi korbannya. Emosi marah yang dirasakan oleh korban *bullying* dapat menimbulkan dampak yang sangat buruk bahkan hingga bunuh diri. Korban *bullying* perlu merasakan kenyamanan atau *emotional wellbeing* untuk mengelola emosinya, yang mana hal tersebut dapat distimuli melalui timbre.

Pengolahan spektral menjadi fokus dalam penelitian ini, untuk mendapatkan karakter timbre baru. Berdasarkan teori pengolahan timbre, bahwa timbre dengan *overtone series* yang kaya berpotensi terhadap relasi terhadap kenyamanan atau *emotional wellbeing* dan teori spektralisme yaitu menganalisis dan menggunakan spektrum suara sebagai dasar komposisi menjadi landasan penciptaan karya pada penelitian ini.

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Proses dan tahapan penelitian dilakukan dengan mengumpulkan data, merekam material bunyi, eksperimentasi dan penerapan teori melalui praktik, evaluasi, hingga refleksi. Proses tahapan tersebut bertujuan untuk memperoleh wacana dan pengetahuan baru terkait eksperimentasi timbre yang berhubungan dengan *emotional wellbeing*.

Hasil dari penelitian ini terdapat pada cara mengolah timbre yang menghasilkan *overtone series* menjadi lebih kaya sehingga dapat memberikan stimuli terhadap *emotional wellbeing*. Penelitian tentang hubungan antara timbre dan emosi sebelumnya hanya membahas peran dari suatu timbre yang sudah ada terhadap emosi. Berdasarkan hal tersebut, terdapat peluang untuk mencari dan mengetahui cara membuat atau mengolah timbre sehingga dapat menstimuli emosi.

**Kata kunci:** *bullying, timbre, emotional wellbeing.*

## **ABSTRACT**

*This research departs from the phenomenon of bullying, which has a negative impact, especially for its victims. The angry emotions felt by victims of bullying can have a very bad impact even to suicide. Victims of bullying need to feel comfortable or emotional wellbeing to manage their emotions, which can be stimulated through timbre.*

*Spectral processing is the focus of this research, to get a new timbre character. Based on the theory of timbre processing, that timbre with a rich overtone series has the potential to relate to comfort or emotional wellbeing and the theory of spectralism, which analyzes and uses the sound spectrum as a basis for composition, is the basis for the creation of works in this study.*

*The research method used is qualitative with a case study approach. The process and stages of research are carried out by collecting data, recording sound materials, experimentation and application of theory through practice, evaluation, and reflection. The process of these stages aims to gain new discourse and knowledge related to timbre experimentation related to emotional wellbeing.*

*The result of this research is in how to process timbre that produces a richer overtone series so that it can provide stimuli for emotional wellbeing. Research on the relationship between timbre and emotion has previously only discussed the role of an existing timbre on emotion. Based on this, there is an opportunity to find and know how to create or process timbre so that it can stimulate emotions.*

**Keywords:** *bullying, timbre, emotional wellbeing.*

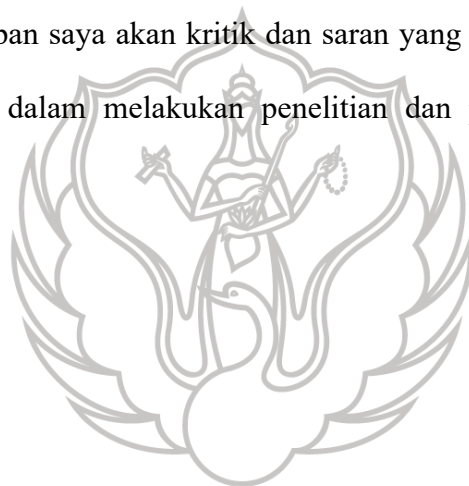
## KATA PENGANTAR

Terimakasih saya ucapkan untuk Allah SWT, karena tesis yang berjudul *“EKSPERIMENTASI TIMBRE SAPE’ SEBAGAI STIMULI EMOTIONAL WELLBEING DALAM KARYA LAKUNA”* telah dapat terselesaikan. Penulisan tesis ini ditempuh dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelas Magister Seni di Pascasarjana Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Banyak pihak yang membantu dalam proses hingga terselesainya tesis ini. Oleh karena itu saya mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Fortunata Tyasrinestu, M. Si., selaku direktur Pascasarjana Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
2. Prof. Djohan, M. Si., selaku dosen pembimbing tesis yang telah membantu dan mengarahkan saya dalam penelitian dan penulisan tesis hingga dapat terselesaikan.
3. Dr. Royke B. Koapaha, M. Sn., selaku dosen penciptaan musik dan penguji tesis yang telah memberikan masukan dalam penelitian dan penulisan tesis saya.
4. Seluruh staf pengajar dan karyawan Pascasarjana Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
5. Ari Nugraha Wijayanto, S. Si., M. Sn., yang memberikan arahan dan masukan positif kepada saya dalam proses penciptaan dan penelitian ini.
6. Kedua orang tua dan adik-adik yang memberikan doa dan dukungan sehingga perkuliahan dapat terselesaikan.

7. Seluruh teman-teman Pascasarjana Institut Seni Indonesia Yogyakarta angkatan 2020, khususnya Raka, Krisna, dan Ujung yang merupakan teman sekelas dengan minat penciptaan seni musik.
8. Frendy Satria Palindo, Erlika, Antika, Iren, Marsha, yang menjadi teman diskusi dalam proses penciptaan dan penelitian ini.
9. Lala Andryani yang selalu memberikan semangat saya untuk menyelesaikan perkuliahan.

Penulisan tesis ini tentu tidak lepas dari kesalahan maupun kekeliruan. Oleh sebab itu besar harapan saya akan kritik dan saran yang dapat membangun untuk menjadi lebih baik dalam melakukan penelitian dan penciptaan karya musik selanjutnya.



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Pertanyaan Penelitian.....	7
D. Tujuan dan Manfaat .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI</b> .....	9
A. Kajian Pustaka .....	9
B. Tinjauan Karya .....	15
C. Landasan Teori .....	17
<b>BAB III METODE PENELITIAN PENCIPTAAN</b> .....	23
A. Metode Penelitian.....	23
B. Jenis Data .....	23
C. Alat Pengumpulan Data .....	24
D. Narasumber.....	25
E. Teknik Analisis Data.....	27
F. Proses Penciptaan .....	28
<b>BAB IV HASIL, ANALISIS, DAN PEMBAHASAN</b> .....	35
A. Hasil .....	35



B. Analisis .....	39
C. Pembahasan.....	52
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>55</b>
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran .....	56
DAFTAR PUSTAKA .....	58
WEBTOGRAFI.....	60
LAMPIRAN.....	61



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Perbedaan manusia merupakan hal yang sering dialami oleh beberapa sudut pandang seseorang, hal ini memungkinkan terjadinya kesenjangan sosial, antara lain lahirnya rasa paling benar tanpa adanya kebenaran hakiki dari kelompok mayoritas yang kemudian menyalahkan kelompok minoritas. Hal ini dapat dilihat dari suatu lingkungan yang terdapat kelompok individu merasa besar dan kuat sehingga menindas kelompok lemah. Penindasan dapat berupa hinaan serta tindakan fisik dan bertujuan untuk melukai seseorang atau suatu kelompok secara terus-menerus, yang mana hal ini dapat dikatakan *bullying* (<https://www.detik.com/>). Tindakan ini dapat disebabkan oleh mentalitas lingkungan sekitar yang bermula dari candaan berlebihan. Pada dasarnya tindakan *bullying* merupakan ungkapan tidak suka yang ditujukan oleh pelaku kepada korbannya. Tindakan ini berdampak negatif terutama pada korbannya, salah satu akibatnya adalah rusaknya kesehatan mental yang mana korban akan merasa sangat sedih, rendah diri, kesepian, hilang minat pada hal yang biasa disukai, dan perubahan pada pola tidur atau makan.

Salah satu tindakan *bullying* yang baru-baru ini terjadi adalah peristiwa bunuh diri anak berusia 11 tahun karena dibully oleh teman-temannya. Seorang siswa SD di Kecamatan Pesanggaran, Banyuwangi yang merupakan anak yatim sering diolok-olok oleh teman-teman sebayanya dengan sebutan “*anak tanpa*

*bapak*”. Berdasarkan keterangan dari keluarga, setiap pulang ke rumah ia selalu menangis dan kesal. Hal itu membuat anak tersebut mengalami depresi hingga pada akhirnya nekat mengambil tindakan untuk bunuh diri (<https://www.cnnindonesia.com>). Berkaca dari kasus tersebut, bullying ternyata memberikan efek yang sangat besar. Hal ini bisa terjadi pada semua usia.

Ikhsan Bella Persada, seorang psikolog menjelaskan bahwa, perasaan depresi dan cemas yang terus meningkat dari korban bullying dapat mengakibatkan tindakan bunuh diri. Depresi dan kecemasan yang dialami korban bullying dipicu melalui emosi marah yang kronis. Kemarahan kronis dapat menyebabkan depresi dan gangguan kecemasan karena mempengaruhi pengaturan suasana hati dan proses emosional di otak. Menurut sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *Prevention Science*, individu dengan keterampilan pengaturan emosi yang buruk lebih mungkin mengalami pikiran untuk bunuh diri dibandingkan mereka yang memiliki keterampilan pengaturan emosi yang baik. Marah merupakan emosi yang normal dialami oleh semua orang, namun, kemarahan yang kronis atau kemarahan yang tidak terkendali dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa munculnya tindakan bunuh diri merupakan wujud luapan emosi marah dari korban bullying yang tidak bisa berpikir jernih karena depresi. (<https://www.aladokter.com>)

Rizal Fadli yang merupakan seorang dokter mengatakan bahwa, semakin sering seseorang marah dan menyimpan dendam, maka semakin bekerja lebih keras otaknya, hal ini yang mengakibatkan dampak buruk, seperti merasa depresi, melemahnya kemampuan berpikir, melemahnya sistem kekebalan tubuh, merusak

paru-paru, meningkatkan resiko penyakit jantung, memperburuk kecemasan, dan meningkatkan resiko stroke. Selain itu, kemarahan dapat memperburuk gejala gangguan kecemasan umum, suatu kondisi yang ditandai dengan kekhawatiran berlebihan dan tidak terkendali yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari bagi pengidapnya (<https://ners.unair.ac.id>).

Dea Santika, dalam sebuah artikelnya mengatakan kemarahan dapat diartikan sebagai emosi yang ditandai dengan adanya konflik dengan seseorang atau diperlakukan tidak adil. Kemarahan dapat membuat kita memahami bahwa kita merasa dirugikan dan mendorong kita untuk bertindak atau memperbaiki situasi. Kemarahan merupakan emosi yang wajar bagi setiap orang, namun kita perlu memikirkan bagaimana cara mengendalikan dan mengekspresikan perasaan marah tersebut. Perasaan marah yang tidak terkendali dapat berdampak negatif pada diri sendiri, orang lain, atau lingkungan sekitar. (<https://www.djkn.kemenkeu.go.id/>). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa, agar emosi marah tidak semakin parah dan menimbulkan efek negatif, maka korban bullying perlu mengontrol emosi marah, dan mengekspresikan perasaan marah tersebut, sehingga akan melahirkan perasaan tenang, aman dan bahagia.

Carr berpendapat bahwa kebahagiaan adalah keadaan psikologis positif yang ditandai dengan tinggi derajat kepuasan hidup, afek positif, dan rendahnya derajat afek negatif. Bahagia juga dapat digambarkan sebagai respon emosi positif dan didefinisikan sebagai kondisi emosional dengan karakter rasa senang, penuh syukur, dan puas. Kebahagiaan merujuk kepada sebuah keadaan ketika seseorang telah merasa cukup dan puas dengan apa yang ia miliki. Kebahagiaan memberikan

perasaan tenteram dan ringan, seakan jauh dari kesulitan, yang mana serangkaian emosi positif ini bisa mengarahkan seseorang pada hidup yang bahagia (<https://helohehat.com>). Kebahagiaan dapat berakar dari hal menyenangkan, biasanya muncul saat melakukan hal yang disukai, menyayangi diri sendiri, mewujudkan impian, dan merasa puas, sehingga muncul kenyamanan emosional dalam diri.

Kenyamanan emosional atau *emotional wellbeing* adalah keadaan kesejahteraan subjektif tertentu yang mencakup persepsi kepuasan hidup melalui evaluasi individu terhadap hidupnya (Seligman, 2002). Kenyamanan emosional atau *emotional wellbeing* dapat juga diartikan sebagai perasaan aman, percaya diri, tenang dan nyaman dalam mengekspresikan diri, menjadi diri sendiri, dan menjalani hubungan tanpa rasa takut akan penilaian, atau kritik yang tidak membangun. Dalam konteks psikologi, kenyamanan emosional berarti penghibur dari kesedihan atau kecemasan. Beberapa contoh kegiatan yang dapat memberikan kenyamanan emosional ialah mengonsumsi makanan yang disukai, menggunakan pakaian yang nyaman, mendengarkan musik, dan merasa aman dan nyaman dalam hubungan (<https://sindomanado.com/>).

Seseorang yang merasakan *emotional wellbeing* akan mendapatkan kenyamanan dalam dirinya. Rizal Fadli berpendapat bahwa, kenyamanan diri dapat dipicu dan ditingkatkan melalui media musik, yang mana musik dapat memberikan efek pada pelepasan pembawa pesan biokimia di otak. Pada akhirnya ini dapat memengaruhi emosi positif, pengelolaan stres, dan memberikan efek kenyamanan. Dengan mendengarkan musik yang disukai, musik relaksasi, dan mendengarkan

musik yang sesuai dengan suasana hati kita dapat membantu menciptakan kenyamanan dalam diri (<https://www.halodoc.com/>).

Berdasarkan wawancara dengan Firdha, ketika suasana hati sedang kurang menyenangkan, ia memilih untuk mendengarkan musik yang disukai untuk mendapatkan energi positif. Mengerjakan kegiatan seperti memasak, menyapu atau juga akan menjadi lebih asik dan menyenangkan jika sembari mendengarkan musik. Ia berpendapat bahwa musik bisa dengan cepat memberikan *mood* positif. dan memberikan sensasi kenyamanan atau *emotional wellbeing*. Banyak orang yang memilih mendengarkan musik untuk menumbuhkan kenyamanan dalam dirinya, karena mendengarkan musik sangat mudah untuk dilakukan.

Steven Halpern, seorang musisi dan peneliti musik terkenal dalam bidang musik relaksasi dan terapi suara, melakukan banyak penelitian tentang bagaimana musik dengan harmoni yang kaya dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan fisik. Menurutnya, suara yang kaya akan *overtone series* dapat membangkitkan perasaan kedamaian dan relaksasi dalam pendengarnya. Oliver Sacks, dalam bukunya yang berjudul "*Musicophilia*" juga membahas bagaimana musik dengan timbre yang kompleks dan kaya akan *overtone series* dapat memengaruhi sistem saraf dan memicu respons emosional yang menenangkan. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa timbre dengan *overtone series* yang kaya dapat memberikan pengalaman mendengar yang menenangkan dan dapat membantu mengurangi stres serta meningkatkan *emotional wellbeing* pendengarnya.

Penelitian oleh Dr. Mitchell L. Gaynor menemukan bahwa, musik yang dapat memberikan efek *emotional wellbeing* ialah musik yang bersifat mediatif.

musik yang menenangkan dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Musik meditasi juga dapat membantu pelepasan dan penyembuhan perasaan emosional, meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Musik meditasi mengacu pada suara instrumen yang lembut, membantu pendengar bersantai, dan dapat mengurangi stres serta meningkatkan ketenangan (<https://www.musicgateway.com>).

Ravi Shankar, mengungkapkan bahwa alat musik berjenis kecapi atau *lute* dapat digunakan untuk menciptakan suasana meditasi. Suara khas dari kecapi dapat membawa pendengarnya ke dalam keadaan meditatif yang tenang dan reflektif. Christina Tourin, mengemukakan bahwa alat musik dawai dapat menghasilkan suara yang lembut dan menenangkan yang ideal untuk relaksasi dan meditasi. Suara dawai yang lembut dan menenangkan dapat membantu menurunkan stres dan menciptakan lingkungan yang damai untuk meditasi. Alat musik yang digunakan untuk meditasi umumnya memiliki karakter timbre yang lembut, hangat, dan meresap. Alat musik *sape* yang merupakan alat musik petik tradisional suku Dayak di Kalimantan dirasa memiliki kesamaan terhadap karakter bunyi dari musik-musik meditasi dan berpotensi memberikan *emotional wellbeing*. Alat musik ini memiliki suara lembut dengan ciri khas tersendiri yang dinilai memiliki potensi untuk memberikan efek yang menenangkan (<https://katadata.co.id>).

## **B. Rumusan Masalah**

Fenomena marah yang dirasakan oleh korban *bullying* jika dibiarkan dapat berdampak negatif. Walaupun demikian, sebenarnya pengalaman emosional dapat

dikelola agar memberi dampak yang positif. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah memfasilitasi pengalaman tersebut melalui musik dan dalam hal ini menggunakan elemen musikal sebagai stimulinya. Maka, melalui eksplorasi dan eksperimen elemen timbre *sape'* akan diciptakan sebuah karya musik tanpa tendensi untuk dimaknai secara fungsional. Namun tidak menutup kemungkinan bila karya musik tersebut akan digunakan untuk mendapatkan manfaat *emotional wellbeing* dalam artian sebagai sebuah nilai tambah.

### **C. Pertanyaan Penelitian**

1. Apa saja aspek timbre *sape'* yang memiliki relasi dengan faktor dalam *emotional wellbeing*?
2. Bagaimana eksplorasi dan eksperimentasi timbre *sape'* dituangkan dalam komposisi musik?

### **D. Tujuan dan Manfaat**

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui aspek timbre *sape'* yang memiliki relasi dengan *emotional wellbeing*.
2. Mengetahui cara eksperimentasi timbre *sape'* yang dituangkan dalam komposisi musik.



Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Memberikan pemahaman mengenai aspek timbre *sape'* yang memiliki relasi dengan *emotional wellbeing*.
2. Untuk memberikan pemahaman mengenai cara eksperimentasi timbre *sape'* yang dituangkan dalam komposisi musik.

