

**KOMPOSISI MUSIK MEDITASI UNTUK PEMBERDAYAAN DIRI  
DALAM ‘ENERGY OF CONSCIOUSNESS’**

**JURNAL**  
Program Studi S-1 Penciptaan Musik



Diajukan oleh:  
**Sara Gracintya Rhapsody**  
**NIM. 171 0066 0133**

**PROGRAM STUDI PENCIPTAAN MUSIK  
FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN  
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA  
2021**

# KOMPOSISI MUSIK MEDITASI UNTUK PEMBERDAYAAN DIRI DALAM ‘ENERGY OF CONSCIOUSNESS’

Sara Gracintya Rhapsody<sup>1</sup>, Kardi Laksono<sup>2</sup>, Haris Natanael Sutaryo<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Alumnus Program Studi Penciptaan Musik FSP ISI Yogyakarta  
email: rhapsodycintya@gmail.com

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Penciptaan Musik FSP ISI Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Program Studi Penciptaan Musik FSP ISI Yogyakarta

## Abstract

*Meditation music is discourse in the form of music intended to reflect the listener and to guide others into contemplation. Meditation music will definitely be associated with efforts to increase people's self-empowerment in order to bring them back to synchronize with the vibrations of the universe and the Creator of the universe.*

*In this meditation music we find narrative program music form i.e. a music composition that convey extra-musical ideas based on the atmosphere of the sequence of events or stories. Since meditation music is related with nature and spiritual things, so that the programmatic form of music comes to create the natural and spiritual atmosphere.*

*Programmatic effects functions to describe nature and spiritual atmosphere through the interpretation of combination of rhythm, melody, harmony, and timbre or the right choice of tone color for the meditation music. Components that support the meditation music are specific frequencies, binaural beat, affirmation, and sound scape.*

*One of methods that will be widely used in programmatic effects that are packaged in meditation music is tone painting technique, as one of music composition technique for reflecting the literal meaning of song lyrics or sound depictions of events with imitation sound and words. Tone painting functions to express a meaning relationship between words and music based on the composer's observations and experiences both visually and audio.*

*The composition created in this thesis is composed to become a meditation music by applying tone painting method in the programmatic music form.*

**Keywords:** Meditation Music, Narrative Program Music, Tone Painting, Binaural Beat.

## Abstrak

Musik meditasi adalah wacana dalam bentuk musik yang dimaksudkan untuk merefleksikan pendengar dan membimbing orang lain dalam kontemplasi. Musik meditasi pasti akan dikaitkan dengan upaya meningkatkan pemberdayaan diri agar pendengar kembali selaras dengan vibrasi alam semesta dan Sang Pencipta semesta.

Di dalam musik meditasi ini ada bentuk musik program naratif yaitu bentuk komposisi musik untuk menyampaikan ide ekstrasusikal berdasarkan suasana urutan kejadian peristiwa atau cerita. Karena musik meditasi berkaitan dengan alam dan spiritual, maka muncul bentuk musik programatik yang berfungsi untuk membantu menciptakan suasana alam dan spiritual tersebut.

Efek programatik akan menggambarkan suasana alam dan spiritual melalui interpretasi dari kombinasi ritme, melodi, harmoni, maupun *timbre* atau pilihan warna suara yang tepat untuk jenis musik meditasi. Komponen lain pendukung musik meditasi adalah frekuensi khusus, *binaural beat*, afirmasi, dan *sound scape*.

Salah satu metode yang akan banyak digunakan dalam membangun efek programatik yang dikemas dalam musik meditasi ini adalah pengolahan teknik *tone painting*, yaitu teknik penyusunan musik untuk mencerminkan arti literal dari lirik lagu ataupun penggambaran suara peristiwa dengan imitasi suara dan kata-kata. *Tone painting* berfungsi untuk membantu mengungkapkan hubungan yang memiliki arti antara kata dengan musik berdasarkan pengamatan dan pengalaman komponis, baik secara visual maupun audio.

Karya komposisi dalam tugas akhir ini digubah menjadi musik meditasi dengan mengaplikasikan metode *tone painting* di dalam musik programatiknya.

**Kata Kunci:** Musik Meditasi, Musik Program Naratif, *Tone Painting*, *Binaural Beat*.

## PENDAHULUAN

Banyak kejadian di dunia yang tanpa disadari bisa memengaruhi emosi, jiwa,

hingga mengancam kesehatan fisik, terutama isu terkini dari dampak peristiwa *cyber bullying* dan dampak kesehatan mental hingga psikosomatik akibat peristiwa pandemi global *Covid-19*. Menurut seorang

---

psikolog dari London bernama Dr. Victoria, mendengarkan musik bisa memengaruhi reaksi yang sangat luas dalam tubuh, pikiran, dan beberapa bagian otak bisa diaktifkan oleh sebuah musik (Gunawan, 2015:1).

Musik muncul karena adanya sebuah getaran. Segala sesuatu di dunia material atau alam semesta ada dalam sebuah getaran, yang dikenal sebagai vibrasi dan memiliki tingkatan vibrasi berbeda-beda (Atkinson, 2019:5), yang disebut frekuensi. Sejatinya, kita ialah makhluk vibrasional (Hianata, 2019:7). Vibrasi juga ada di dalam diri kita masing-masing dan di sekitar kita. Dalam proses terapi dengan musik pun ada frekuensi pada gelombang tertentu yang memiliki efek tertentu dan membuat pendengar merasa terelaksasi.

Vibrasi atau frekuensi yang baik akan diterima oleh tubuh manusia yang efeknya dapat dilihat lewat partikel air, sehingga dianggap dapat menyembuhkan beberapa kerusakan sel pada tubuh, karena tubuh manusia terdiri dari 60%-70% kadar air. Melalui uji coba dengan alat *CymaScope* oleh John Stuart Reid, yang membuktikan gelombang tertentu atau pun jenis musik klasik (musik yang tertata), mampu membuat suara terlihat, terhadap air yang membentuk pola teratur dibandingkan dengan musik-musik modern yang menimbulkan ketegangan (Grace Soedargo, *Webinar "MUSIK & MANUSIA"*, pada tanggal 26 September 2020); misalnya dengan frekuensi yang terlalu tinggi, suara yang keras, suara yang berwarna aneh bagi pendengarnya (Agephe, 2010:96), tempo yang sangat amat cepat atau sukat yang tidak nyaman dan memengaruhi irama detak jantung normal manusia.

Barbara Crowe, mantan presiden *The National Association of Music Therapy*, mengatakan bahwa musik dan irama menghasilkan efek penyembuhan karena dapat menenangkan aktivitas yang berlebihan dari belahan otak kiri. Ditambahkan pula suara repetitif dalam

mengirimkan sinyal konstan pada korteks serta menutup masukan dari indra yang lain, seperti penglihatan, sentuhan, dan bau (Djohan, 2009:245). Irama, lirik, dan melodi memiliki keterkaitan yang kuat terhadap memori; maka adanya afirmasi juga akan sangat berperan penting dalam musik pemberdayaan diri.

Dalam pengkaryaan akan dibuat dengan pendekatan ke dalam bentuk komposisi musik program naratif yaitu berdasarkan urutan kejadian peristiwa atau cerita. (Stein, 1979:170). Efek-efek programatik dan *sound scape* bertujuan untuk membawa pendengar merasakan suasana di karya tersebut melalui pengolahan teknik instrumentasi dan berdasarkan ide alur peristiwa yang dibuat oleh penulis.

Musik meditasi berupaya membimbing pendengar dalam kontemplasi. Musik untuk meditasi tergolong menjadi dua jenis, yaitu musik *sound healing* sebagai musik yang lebih tenang dengan irama lambat dan musik *empowering* yang bersifat energik, memiliki tempo kurang-lebih sekitar 100-130 *BPM* (Diddi Agephe dan Irwansyah Harahap, *Empowering Music Workshop "NUSOUNDTARA"* pada tanggal 11-13 November 2019). Rata-rata hitungan normal dalam setiap ketukan musik hampir sama dengan rata-rata detak jantung manusia yaitu antara 72 sampai 80 ketukan per menit. Maka musik yang stimulatif, dimainkan dengan tempo lebih cepat dan dapat meningkatkan detak jantung, sementara musik yang menenangkan biasanya musik-musik bertempo lebih lambat (Djohan, 2006:50).

*Energy of Consciousness* yang berarti energi kesadaran merupakan judul karya komposisi berisi empat bagian dengan kombinasi musik meditasi *sound healing* dan *empowering music*, memakai format berbeda-beda di setiap bagiannya; ada yang berupa format duet vokal hingga ansambel, menggunakan instrumen *Flute, Oboe, French Horn, Violins, Viola, Violoncello, Double Bass, Vocals, Guitar, Piano*, juga penambahan *Sound Scape* dan

---

*Binaural Beat*. Pemilihan seluruh instrumentasi berdasarkan *timbre* yang cocok untuk mendukung proses pemberdayaan diri pendengar.

Berdasarkan uraian di tersebut, peneliti merumuskan beberapa rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pembuatan karya komposisi musik meditasi yang baik untuk meningkatkan pemberdayaan diri bagi pendengar?
2. Apa saja komponen musik meditasi yang dapat meningkatkan pemberdayaan diri seseorang?

### Kajian Putaka

Sumber kajian pustaka pertama adalah buku *Terapi Musik: Teori dan Aplikasi* yang diterbitkan tahun 2006 dan ditulis oleh Djohan. Sesuai dengan judul bukunya, tentu berisi seputar terapi musik, mulai dari penjelasan, pengenalan ragam jenis terapi musik, hingga teori dan cara pengaplikasian terhadap klien yang menderita gangguan mental atau kejiwaan.

Buku kedua adalah *The Power of Sound* yang dituliskan oleh Diddi Agephe pada tahun 2010. Buku ini menjelaskan tentang hebatnya pengaruh musik dari bunyi, frekuensi, dan vibrasi ke dalam kehidupan kita dan penjabaran yang begitu luas tentang kesehatan, kekuatan bunyi, hingga aspek spiritual yang sangat berhubungan.

Buku ketiga adalah buku *Sejarah Musik Jilid I* cetakan kedelapan pada tahun 2014 oleh Karl-Edmund Prier, yang berisi tentang sejarah musik dari zaman kuno (2000 SM) hingga abad ke-17. Latar belakang sejarah dari buku sejarah ini, sekitar tahun 1970, Rm. Fr. Smits van Waesberghe sj menyusun suatu diktat untuk kuliah sejarah musik di Akademisi Musik Indonesia (AMI, yang sekarang adalah ISI) Yogyakarta. Awalnya diktat ini berjudul "Kursus Sejarah Musik" lalu dikembangkan dan terus

disempurnakan. Pada buku ini menjadi acuan penulis dalam teori dan teknik komposisi untuk vokal dan juga dari musik zaman Gregorian.

Buku keempat adalah *Twentieth Century Harmony*, tahun 1961 yang ditulis oleh Vincent Persichetti. Buku ini berisi tentang penjelasan harmoni-harmoni di abad ke-20 Masehi, sebagai sumber acuan penulis dalam membuat karya komposisi.

Buku kelima adalah *Structure & Style, The Study and Analysis of Musical Forms* yang ditulis oleh Leon Stein sebagai acuan dalam proses penelitian karya, yang menjelaskan tentang figur serta bentuk-bentuk musik pada abad *Medieval, Romanesque, Ars Antiqua, Ars Nova, Renaissance*, hingga perkembangan bentuk musik di abad ke-20.

### Kajian Karya

#### 1. *Neuro Temple* (2019) karya Diddi Agephe

Diddi Agephe adalah pelopor dan *icon* dari musik "*Etno Techno*" di Indonesia. Karya-karya musiknya tidak hanya sekedar sebagai pertunjukan atau menghibur namun juga membangkitkan kesadaran dan membutuhkan kecerdasan spiritual, intelektual, serta kecerdasan kosmik saat mencernanya. Salah satu karya *empowering* milik Diddi Agephe berjudul *Neuro Temple* merupakan perpaduan etnik dan *techno* dengan karya *electronic instrumental* melalui selipan frekuensi khusus, *brainwave, subliminal messages, binaural beat*, serta afirmasi yang berulang untuk membawa pesan saling menyebarkan damai, memakai unsur budaya Jawa didalamnya, dengan afirmasi menggunakan lantunan sinden. Karya *Neuro Temple* ini menjadi acuan penulis dalam membuat komposisi pada bagian keempat yang berjenis *empowering music* berpadu dengan musik etnis Indonesia, juga acuan dari afirmasi di karya komposisi penulis.

## 2. *Pagodes – movt. 1 from Estampes (1903)* karya Claude Achile Debussy

Debussy adalah seorang komponis Pascaromantik asal Prancis yang disebut-sebut sebagai pelopor aliran Impresionisme, tetapi dalam bukunya, *Monsieur Croche Antidillettante* (1921), ia berkelit dari sebutan itu. Debussy tak ingin menjadi bagian dari arus besar aliran musik apapun, agar naluri bermusiknya bisa bebas dan terjaga.

Ia sengaja mengaburkan format maupun struktur musik yang saat itu berlaku, seperti menghindari banyak penulisan komposisi musik dalam format besar. Ketika ia menulis opera *Pelleas et Melisande* (1902), pendekatan struktur, bentuk, dan teknik sama sekali berbeda dengan kaidah musik Klasik maupun Romantik.

Untuk menciptakan warna musik dan suara lain, ia tak hanya pergi ke wilayah negara tetangga di Eropa Barat, tetapi ia juga pergi ke timur dan selatan yaitu wilayah Balkan, Rusia dan Mediterania. Sistem nada pentatonik dan zaman Antik juga tak luput dari perhatiannya. Adapun sistem nada kromatik mayor dan minor yang menjadi konsep dasar musik Eropa, secara keseluruhan ditinjau kembali olehnya.

Pada forum *World Expo Paris* tahun 1889, bertepatan dengan peresmian Menara Eiffel, Debussy sangat terkesan dengan tarian dan gamelan Jawa di sana. Belanda pada saat itu mempromosikan teh dari perkebunan di Sukabumi (Jawa Barat) beserta gamelan Sunda bernama Sari Oneng. Pada saat itu, gamelan Sari Oneng dan teh merupakan satu kesatuan yang tak bisa dipisahkan (*Kisah Debussy & Sari Oneng* <https://majalah.tempo.co/read/intermezzo/141564/kisah-debussy-sari-oneng?hidden=login>, diakses pada tanggal 13 Januari 2013).

Debussy kemudian menjadi terkesima setelah mendengarkan musik gamelan, oleh resonansi, warna nada, irama, serta melodi dalam gamelan yang menyatu dan mengalir utuh. Sejak itu permainan gamelan menjadi inspirasi estetik bagi Debussy, dijadikannya

acuan suasana impresionistik dalam karya-karyanya. Meski mengagumi gamelan, Debussy tak lantas menirunya, namun menyerap intisarinnya.

*Padoges* adalah karya bagian pertama dari kumpulan tiga komposisi *Estampes*, yang Debussy ciptakan pada tahun 1903. Denting piano terdengar lambat-lambat, membuka komposisi *Estampes*. Irama piano itu bergerak lambat bagaikan aliran air sungai yang tenang. Musiknya mengalir dengan santai seperti tak diburu-buru waktu. Paduan nadanya terasa bebas mengambang dan berputar-putar seakan tiada berujung. Karya *Pagodes* ini akan menjadi acuan penulis membuat komposisi bagian ketiga.

## 3. *The Planets, Op.32: II. Venus, the Bringer of Peace (1914)* karya Gustav Theodore Holst

Gustav Holst adalah seorang komponis asal Britania yang sekitar tahun 1916 selesai membuat karya komposisi format orkestra mengenai planet-planet. Salah satu dari serangkaian karya *The Planets* yang menjadi acuan penulis dalam membuat komposisi format ansambel serta acuan pada bagian pertama dari komposisi milik penulis adalah pada bagian keduanya milik Holst yang berjudul *Venus (the bringer of peace)*.

### Landasan Penciptaan

#### 1. Pengalaman Sosial

Ide karya berjudul '*Energy of Consciousness*' berawal dari keresahan penulis akan banyaknya permasalahan mental yang sering terjadi, terlebih dampak terkini dari situasi *Covid-19* yang belum juga usai, termasuk juga pengalaman pribadi dari kesehatan mental penulis sendiri, sehingga penulis memiliki kerinduan juga untuk membantu orang-orang yang memiliki kecemasan berlebih dan gangguan kesehatan mental agar bisa diseimbangkan kembali, salah satunya dengan pengaruh keajaiban dan kekuatan dari musik. Karena mengetahui pengaruh musik yang begitu

---

kuat, ini menjadi pilihan kita, mau mengabaikannya atau justru menggunakan untuk menemukan penyembuhan dan harmoni, kesehatan, dan kesejahteraan.

## 2. Alkitab

Berbicara tentang musik dan psikologi tentu tak lepas dari aspek spiritual. Untuk itu penulis mengambil kutipan ayat yang menurut penulis bisa untuk umum dan dirasa tepat untuk karya ini. Penulis mengutip dari kitab Yesaya 43:4 tentang semua manusia di mata Allah adalah berharga, mulia, dan dikasihi oleh-Nya. Allah sendiri yang berkata demikian. Maka padangan dari manusia itu sendiri, yang merasa cemas atau merasa dirinya buruk dan tidak berharga, bahkan sedang menderita *mental illness* atau gangguan psikosomatik, akan kembali diingatkan, disadarkan, lewat karya yang akan penulis buat; bahwa gambar diri manusia sesungguhnya ialah makhluk yang berharga, mulia, dan dicintai.

Ketiga kata kunci itulah (berharga, mulia, dicintai) menjadi dasar acuan penulis untuk membuat karya sebagai afirmasi, juga dijadikan pada sub-judul bagian pertama dari komposisi ini (*Precious – Honored – Loved*).

## 3. Teori Afirmasi

Teori diri-afirmasi adalah teori psikologis yang pertama kali diusulkan oleh Claude Steele pada tahun 1988. Afirmasi positif dipercaya bisa membantu seseorang untuk menyelesaikan segala permasalahan dalam hidupnya. Keuangan, karir, bisnis, hubungan, cinta, masalah batin, trauma, hingga penyakit.

Afirmasi adalah seperti mantra, suatu pernyataan sederhana yang diulang-ulang kepada diri sendiri di dalam hati atau secara nyaring (Kehoe, 2020:54). Afirmasi diri dapat memusatkan perhatian pada kekuatan dalam diri, melihat diri secara positif, akan memandang dirinya berharga, makin merasa mampu dan melihat kelebihan, sehingga

akan mencintai diri sendiri dan menambah rasa percaya diri.

Afirmasi diri mencakup beberapa aspek, yaitu:

### a) Penghargaan terhadap diri sendiri (*Self Esteem*)

*Self Esteem* merupakan salah satu aspek penting dalam pengembangan diri tiap individu. Penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri akan mempengaruhi bagaimana ia akan memandang dan menghargai orang lain. Menurut Ubaedy (2008: 27) penghargaan terhadap diri sendiri atau *Self Esteem* adalah sejauh mana kita memiliki perasaan positif terhadap diri sendiri, sejauh mana kita memiliki sesuatu yang kita rasakan bernilai atau berharga, serta sejauh mana kita meyakini adanya sesuatu yang bernilai, bermartabat atau berharga di dalam diri kita.

Seseorang yang berpikir positif akan menghargai diri sendiri karena memandang dirinya memiliki potensi dan kelebihan-kelebihan yang tidak dimiliki orang lain. Perasaan tersebut akan menjadikan individu berusaha menjaga citra dirinya sebaik mungkin. Ia tidak akan melakukan tindakan-tindakan yang bertentangan dengan norma karena hal itu justru akan memperburuk citra dirinya.

### b) Kepercayaan diri (*Self Confidence*)

Menurut Ubaedy (2008: 17) *Self Confidence* adalah keyakinan seseorang atas kapabilitasnya dalam menjalankan tugas. Hal ini termasuk ekspresi keyakinannya dalam menghadapi tantangan atau masalah, keputusannya dalam merealisasikan ide atau gagasan, dan ketangguhannya dalam menangani kegagalan. Individu yang berpikir positif akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, sehingga pengembangan kemampuan berpikir positif akan dapat meningkatkan kepercayaan diri. Kepercayaan diri dapat dihasilkan melalui kebiasaan berpikir positif. Sebagaimana

dikemukakan oleh Glickman (2005: 59) bahwa “seseorang yang berpikiran positif biasanya akan memandang dirinya sebagai seorang yang baik, menyenangkan, produktif, memiliki kemampuan dan cukup berharga”. Mereka memusatkan perhatian pada kemampuan diri sendiri, orang lain, atau semua yang ia temui. Mereka berpikir bagaimana caranya agar berhasil. Mereka menjalani hidup dengan kepercayaan diri yang tinggi.

#### 4. Frekuensi

Secara Fisika, frekuensi adalah jumlah getaran yang terjadi atau dihasilkan setiap satu detik. Menurut sistem Satuan Internasional (SI), satuan frekuensi adalah Hz (Hertz). Frekuensi yang dapat didengar manusia adalah 20 Hz – 20.000 Hz. Sebuah penelitian bernama *Solfeggio Frequencies* karya Dr. Joseph Pulio, seorang psikolog asal Amerika Serikat menjelaskan ada enam macam frekuensi yang bisa memengaruhi perasaan manusia. Enam frekuensi itu merupakan notasi lagu religi bernuansa keagungan sekaligus kepasrahan, yang kerap digunakan oleh Vatikan sejak abad ke-lima.

Frekuensi 396 Hz yang juga dipakai dalam karya Kunto Aji (musisi Indonesia) adalah frekuensi yang berada di urutan pertama yang dianggap bisa membuang pikiran negatif atau *liberating guilt and fear*. Frekuensi lain adalah 417 Hz bisa memperbaiki situasi dan mendorong perubahan (*undoing situations and facilitating change*), 528 Hz bisa mendorong transformasi dan keajaiban (*transformation and miracles*), 639 Hz bisa membangun hubungan (*relationship*), 741 Hz menimbulkan solusi (*solutions*), dan 852 Hz kembali memahami jiwa (*returning to spiritual order*) (Putra, 2018:1). Lewat karya ‘*Energy of Consciousness*’, penulis akan mencoba menyisipkan frekuensi-frekuensi yang sesuai dengan fungsi keempat bagian dalam karya dan dibuat menjadi *binaural beat* sebagai terapi menyeimbangkan pola gelombang otak.

*Binaural beat* adalah frekuensi bunyi yang dibuat dari hasil selisih frekuensi yang berbeda yang lebih rendah dari 1000 Hz antara satu dengan lainnya yang dapat menstimulasi otak untuk melakukan kegiatan tertentu. Efek yang ditimbulkan pada gelombang otak ini tergantung pada perbedaan frekuensi tiap suaranya. Penelitian ini ditemukan oleh ahli meteorologi Prusia, Heinrich Wilhelm Dove pada tahun 1839 (Trimis 2018:1).

Frekuensi otak akan selalu berbeda sesuai kondisi pikiran dan fisik seseorang. Berikut tabel frekuensi yang dipakai pada karya komposisi penulis:

Frekuensi	Nama	Terasosiasi pada
12-19 Hz	Beta	Aktif, konsentrasi, daya ingat, arousal, panaroid, kesadaran
8-12 Hz	Alpha	Relaksasi, mimpi, <i>REM sleep (Rapid Eye Movement)</i>
4-8 Hz	Theta	Meditasi, <i>NREM sleep (Non-Rapid Eye Movement)</i>
0.5-4 Hz	Delta	Tidur nyenyak, hilangnya kesadaran tubuh

Tabel 2.1: Frekuensi pada otak manusia (Hadyantoro, Bagas Farhan; Magdalena, Rita; dan Fauzi, Hilman. 2016:2)

Pada gelombang beta, penulis hanya sedikit memakainya di frekuensi 12 Hz pada bagian karya tertentu, yang sebenarnya juga masih bisa tergolong *alpha*, ia terdapat dalam irisan keduanya. Karena jika frekuensi beta digunakan terlalu berlebihan dapat meningkatkan kecemasan seseorang sehingga menyebabkan tidak tenang lagi ataupun justru kembali menimbulkan stres. Untuk menciptakan gelombang pada tabel tersebut penulis menggunakan *binaural beat*. Berikut penulis jelaskan kembali melalui rumus sederhana, cara mendapatkan frekuensi dasar yang akan penulis aplikasikan ke dalam karya. Di bawah ini juga diberikan contohnya untuk memperoleh gelombang *alpha*.

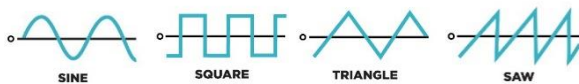


Contoh: *Beat Frequency* (8 Hz) = 440 Hz – 432 Hz (*Alpha*)

$$\text{Beat } F (X) = F2 - F1 (\text{Base})$$

Gambar 2.1: Rumus binaural beat  
(<https://www.youtube.com/watch?v=QFakWq7LlxE>)

Gelombang memiliki bermacam-macam bentuk. Dalam menciptakan frekuensi pada *binaural beat*, penulis akan memakai jenis gelombang sinus atau *sine wave*, karena gelombang tersebut terdengar halus dan bersih dibandingkan yang lainnya, dan juga terdengar paling dasar. Suara gelombang sinus hanya terdiri dari satu hal, yang dikenal dengan istilah fundamental.



Gambar 2.2: Bentuk-bentuk gelombang  
(Robehmed 2019:1)

## PEMBAHASAN

### A. Menentukan Konsep

Langkah paling pertama dalam membuat karya adalah menentukan konsep, tanpa adanya konsep dasar biasanya kita akan lebih sulit memulai pengkaryaan. Menentukan konsep bermula dari menemukan permasalahan ataupun latar belakang tema dan karya musik tersebut bertujuan untuk apa atau kepada siapa. Setelah penulis menentukan tujuan karya tersebut dipersembahkan untuk meningkatkan pemberdayaan diri, penulis mulai mencari tahu aspek ekstra musikalnya dan juga hal-hal yang berkaitan dengan pembuatan musik meditasi. Lalu penulis menentukan gambaran garis besar konsep pada sub-bagian karya serta kegunaan spesifiknya pada pemberdayaan diri untuk masing-masing bagian. Pembuatan judul untuk bagian-bagian karya pada tahap awal ini juga

bisa memudahkan penulis menentukan langkah ide selanjutnya.

### B. Merenung

Hasil dari proses merenung dan mencocokkan fungsi dari musik untuk khusus pemberdayaan diri membuat penulis dapat menentukan bagian-bagian dan konsep dari setiap bagian dalam karya. Ada empat bagian yang ditentukan oleh penulis dengan diberi sub-judulnya.

Awalnya penulis mengurutkan bagian-bagian menjadi seperti berikut:

- Bagian 1: *“Bye, Invisible Burden!”*

Bagian awal ini ingin membawa pendengar untuk bisa mengakui kesalahan atau trauma masa lalu, tidak menyangkalinya, dan mencoba melepaskan/*release* beban tak kasat yang mereka tanggung selama ini dengan memaafkan dan melupakan.

- Bagian 2: *“Hello, Silent Partner!”*

Membantu menyadarkan pendengar bahwa setiap dari kita memiliki *‘silent partner’* di dalam diri, yaitu *‘alam bawah sadar’*, kemudian mulai belajar bekerja sama dengan pikiran bawah sadar kita sendiri dengan mengendalikannya melalui afirmasi.

- Bagian 3: *“The Value of Life”*

Pada bagian ketiga tentang mencari arti nilai kehidupan dan memaknai hidup dan kehidupan yang bernilai.

- Bagian 4: *“Precious, Honored, Loved”*

Bagian terakhir ini tentang menyadarkan gambar diri kita sesungguhnya makhluk berharga, mulia, dan dicintai.

Seiring berjalannya waktu akhirnya penulis membalik urutan dari bagian terakhir hingga pertama, menjadi:

1. *Precious, Honored, Loved*
2. *The Value of Life*
3. *Hello, Silent Partner!*
4. *Bye, Invisible Burden!*





Alasan penulis mengubah urutan bagian dari 4 menuju 1 karena ingin mengarahkan pendengar dari musik *sound healing* terlebih dahulu menuju musik *empowering* pada bagian keempat yang berjudul '*Bye, Invisible Burden!*'. Secara musikal, urutan alur musik meditasi seperti ini akan membantu proses relaksasi hingga menyemangati untuk membangun kembali kesadaran para pendengar dengan musik yang energik di akhir.

### C. Eksplorasi bunyi

Setelah menentukan konsep gambaran garis besar dari karya dan keempat bagiannya, penulis menentukan konsep bunyi dan eksplorasi bunyi. Awalnya, penulis ingin membuat musik yang menyinggung warna musik secara visual (bukan warna suara/ *timbre*) sesuai fungsi warna cakra manusia yang dijelaskan pada buku *Healing with Music and Color* oleh Mary Bassano pada tahun 2014, yang mana dikatakan skala nada dan warna itu berkaitan, dan suatu musik memiliki warna visualnya masing-masing (bukan warna *timbre*). Namun pada akhirnya, setelah melakukan banyak pertimbangan dan juga melakukan wawancara serta berkonsultasi dengan komponis pelopor musik meditasi di Indonesia bernama Didi AGP, penulis kemudian hanya akan membuat karya dengan frekuensi-frekuensi tertentu, komponen lainnya dalam musik meditasi, dan juga *sound scape* yang berguna untuk mendukung suasana pikiran dan hati menuju tingkat kesadaran dan relaksasi pada pendengar.

Alih-alih membuat karya dengan warna musik secara visual sesuai fungsi cakra manusia, penulis terinspirasi membuat musik memakai warna-warna cakra hanya sebagai kesan suasana menurut pandangan penulis, yang kemudian dituangkan pada empat bagian menjadi sebuah bentuk musik program yang dikemas dalam musik

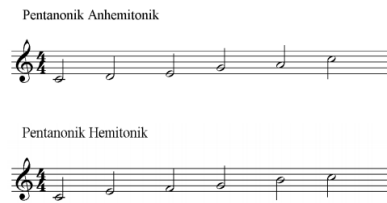
meditasi. Seperti yang telah dijelaskan pada poin 'b', awalnya di bagian pertama suasana musik yang terinspirasi dari warna hijau, bagian kedua berwarna biru, bagian ketiga berwarna nila, dan keempat berwarna ungu. Keempat warna ini merupakan lambang warna cakra teratas dari hati ke puncak kepala atau mahkota. Namun setelah mempertimbangkan kembali, urutan 'kesan warna' diubah menjadi ungu-indigo-biru-hijau. Inspirasi dari warna-warna tersebut kemudian menjadi konsep mendasar pada setiap bagian dalam karya.

Warna		Chakra	Kelenjar	Lokasi
Ungu		Mahkota	Pineal	
Indigo		Mata Ketiga	Pituitary	
Biru		Tenggorokan	Thyroid	
Hijau		Jantung	Thymus	
Kuning		Solar Plexus	Pancreas	
Orange		Sacral	Ovaries/Testes	
Merah		Dasar	Adrenal	

Gambar 3.3: Pengenalan tujuh warna cakra manusia (Purwanto, 2010:1)

Sebelum urutan bagian karya diubah, penulis masih mengeksplorasi musik sesuai urutan mula-mula. Untuk bagian pertama, penulis membayangkan warna hijau. Terlintas dalam pemikiran, sesuatu yang alami, natural, dan suasana sejuk di hutan atau padang berumput hijau. Penulis mengeksplorasi bunyi bernuansa Kalimantan, seakan saat mendengarnya seperti berada di hutan hijau, sejuk dan bebas, yang berada di Kalimantan.

Intrumennya memakai *strings*, vokal, *flute* sebagai ornamen pemanis, gitar akustik sebagai adaptasi pengganti alat musik *sapek* (instrumen tradisional Kalimantan), memainkan tangga nada Kalimantan yang digunakan oleh instrumen *sapek* yaitu pentatonik *anhemitonik*.



Notasi 3.1: Tangga nada musik Kalimantan  
(Haryanto, 2015:105)

Karya bagian kedua adalah konsep nuansa dengan inspirasi warna biru. Saat penulis mencoba kembali membayangkan warna biru, terpikirkan warna alam dari danau biru, laut, atau air jernih dan hening. Sambil membayangkannya, penulis mencoba mengamati karya *The Blue Danube Waltz* milik Strauss dan *La mer* karya milik Debussy sebagai referensi, tetapi pada akhirnya penulis memiliki konsep cukup berbeda dengan kedua komponis tersebut. Mereka memiliki melodi dan ritmik yang terlalu kuat dalam kompositoris, yang membuat pendengarnya berdecak kagum, sedangkan fungsi musik meditasi hanya untuk menghantarkan pendengarnya fokus pada relaksasi dan pemberdayaan diri. Sehingga musik yang terdengar rumit, yang tidak menimbulkan ketenangan, dan yang secara kompositoris terkesan “*show off*” akan penulis hindari.

Di bagian ini penulis membuat karya sambil membayangkan ketenangan air kemudian menuangkan ide dan pengamatan ke dalam notasi untuk instrumen piano dan *flute* yang banyak mengambil melodi, sedikit didukung dengan instrumen *strings*, dan vokal sebagai pengadaan lirik afirmasi. *Sound scape* sangat berperan penting sebagai bunyi-bunyian alam agar membuat pendengarnya bisa membayangkan bahkan seperti merasakan benar-benar sedang berada di alam terbuka yang tenang.

Pada bagian ketiga, ketika penulis membayangkan warna nila atau indigo cukup sedikit membingungkan, antara memikirkan kesedihan dan juga keagungan. Akhirnya penulis membuat karya yang memacu pertanyaan-pertanyaan tentang

kebingungan dari arti hidup lewat dialog vokal duet oleh soprano dan tenor, namun juga memilih lebih ke arah nuansa keagungan, sesuatu yang bersifat spiritual, dengan mengeksplorasi bunyi seperti nuansa zaman musik Gregorian di abad pertengahan. Penulis memilih mengacu pada eksplorasi bunyi vokal di zaman tersebut karena musik Gregorian adalah sebagai musik ibadat, dan juga melambangkan keagungan. Di bagian ini penulis tidak murni memakai seluruh ciri khas Gregorian dan tidak menggunakan Bahasa Latin, namun hanya menciptakan aksent-aksent Gregorian dari inspirasi nuansa warna nila, yang menurut penulis merupakan warna agung.

Warna ungu yang sebelumnya merupakan ide pada bagian terakhir, penulis gambarkan dengan suatu pemikiran spiritual pada puncak yang lebih tinggi, yang Maha Agung. Maka pada bagian ini penulis membuat musik program yang melukiskan hubungan manusia dengan Tuhan dan penggambaran suasana luasnya semesta, *Masterpiece-Nya*.

#### D. Menulis afirmasi

Dalam penulisan lirik berupa afirmasi, penulis melalui tahap perenungan dalam memilih kata yang tepat sesuai kebutuhan atau fungsi tiap bagiannya.

Afirmasi pada bagian pertama bersumber dari kitab Yesaya 43:4 tentang gambar diri kita sesungguhnya makhluk berharga, mulia, dan dicintai di mata Allah.

Pada bagian kedua lirik vokal bertanya-tanya tentang arti nilai kehidupan, kemudian menyadari bahwa hidup setiap orang itu ternyata tak ternilai harganya, dibuat dengan sangat luar biasa oleh tangan Tuhan, lalu memanjatkan syukur dalam bentuk *chorus* atau bagian lagu yang diulang, memiliki melodi yang sama, dan lirik yang sama tiap kali diulang (Blume, 1999:3).

Lirik bagian ketiga diawali dengan kata-kata yang menghantarkan kedamaian

bagi pendengarnya. Kemudian kalimat “*Hello to myself*” di sini artinya berbicara dengan diri sendiri, karena setiap pribadi kita memiliki ‘*silent partner*’-nya masing-masing, yaitu alam bawah sadar yang selalu aktif mendengar dan merekam setiap kejadian pengalaman sepanjang hidup kita sejak bayi hingga sekarang sekalipun tubuh kita tertidur. *Silent partner* atau alam bawah sadar ini akan diajak berkomunikasi lewat afirmasi dari lirik pada bagian kedua yang berjudul “*Hello, Silent Partner!*”.

Karya bagian terakhir mengawali lirik tanpa makna dengan “*ye hi ye.. hum he hum hoo..*” untuk mengilustrasikan suasana hutan melalui teriakan-teriakan suku pedalaman. Kemudian agar memacu pendengar dapat mengakui kesalahan atau trauma masa lalu, penulis membuat lirik berupa afirmasi tentang memaafkan orang lain dan juga memaafkan diri sendiri, ditambahkan pula kutipan dari Mahatma Gandhi yang pernah berkata “Orang lemah tidak punya kemampuan memaafkan. Memaafkan adalah atribut orang yang kuat”.

Bagian terakhir pada *Chorus* terinspirasi dari injil Lukas 6:37 yang berbunyi “...ampunilah dan kamu akan diampuni”.

## E. Instrumentasi

Format ansambel yang dipakai penulis ada instrumen tiup kayu dari *flute* dan *oboe*; tiup logam dari *french horn*; instrumen gesek biola, biola alto, selo, dan kontrabas; tambahan afirmasi dengan vokal sopran, alto, tenor, bas; dan juga *sound scape* dan *binaural beat* untuk mendukung komposisi musik meditasi, guna pemberdayaan diri. Berikut penjabaran klasifikasi instrumentasi dari karya penulis:

### a. Ansambel Gesek

Seksi gesek merupakan elemen pokok dalam orkestra lebih dari 250 tahun, yang mengembangkan lima suara sebagai ide musikal paduan suara namun dengan

register yang lebih luas dan dalam tekstur orkestra (Ngurah 1996:1) Ansembel gesek formatnya lebih kecil dari jumlah pemain orkestra; namun keduanya sama-sama terdiri dari instrumen biola, biola alto, selo, dan kontrabas. Instrumen gesek yang juga disebut *chordophone* memiliki *tuning* senar yang berbeda pada keempat seksinya. Selain digesek, keluarga instrumen *string* ini dapat dipetik menggunakan teknik *pizzicato*, yang akan penulis aplikasikan juga ke dalam karya komposisi ini.

### b. Grup Vokal

Grup vokal juga berformat lebih kecil dari paduan suara. Pada umumnya paduan suara atau pun grup vokal diklasifikasikan menjadi empat kelompok suara yaitu sopran untuk suara tinggi wanita, alto suara rendah wanita, tenor suara tinggi pria, dan bas suara rendah pria. Namun ada juga kelompok untuk suara tengah dari wanita yaitu mezzo sopran dan suara tengah pada pria dinamakan bariton.



Gambar 3.4: *Ambitus Vokal*  
(Irving S. Glimore Music Library, *Vokal Ranges according to The New Harvard Dictionary Music*  
<https://web.library.yale.edu/cataloging/music/vocal-ranges>)

### c. Ansambel Tiup

Instrumen tiup terdiri dari *woodwind* (tiup kayu) dan *brass* (tiup logam) yang juga memiliki register seperti paduan suara dari yang paling tinggi *piccolo* dan *flute* hingga yang paling rendah ada tuba.

Pada karya yang ingin penulis buat hanya akan memakai *flute* dan *oboe* sebagai tiup kayu, dan *french horn* yang dapat digolongkan menjadi tiup logam ataupun kayu, karena suaranya yang lembut.

## F. Menggarap musik

Setelah konsep karya dan bunyi sudah matang, selanjutnya mulai menuangkan ide dengan menulis notasi serta mengolah teknik-teknik pada instrumen sesuai format yang diinginkan penulis. Mula-mula dengan membayangkan alur musiknya lewat inspirasi warna yang sudah ditentukan, kemudian membuat tema-tema melodi pokok, menyesuaikan lirik dengan melodi dan ritmis yang menurut penulis sesuai untuk mengekspresikan kata-kata atau pesan afirmasinya, kemudian memilih pergerakannya dalam melodi maupun harmoni, menuangkan semua ide dan intuisi penulis disesuaikan juga dengan fungsi musik untuk meditasi, serta efek-efek programatis yang ingin ditimbulkan. Pada karya komposisi meditasi ini, komponis akan menggiring pendengar ke wilayah frekuensi-frekuensi tertentu terutama pada gelombang alfa agar dapat terelaksasi, mencapai gerbang alam bawah sadar untuk menyampaikan afirmasi. Sehingga penulis menggarap suasana musik yang lebih tenang pada bagian-bagian tertentu, namun juga membuat musik *empowering* untuk fungsi tertentu seperti menyalurkan energi semangat, yang ada di bagian terakhir.

## G. Membuat *Binaural Beat* dan *Sound Scape*

Ketika karya telah diselesaikan, penulis berkonsultasi terlebih dahulu dengan Didi AGP, seorang komponis musik film yang kini juga menjadi pelopor musik meditasi di Indonesia. Beliau mengarahkan penulis untuk membuat alur musik meditasi dan *binaural beat* dengan:

Mengantar → Menyampaikan Pesan → Membangunkan

Gambar 3.5: Alur musik meditasi

Maka dari itu, penulis membuat bagian 1 sampai 3 dengan jenis musik *sound healing*, lalu musik *empowering* ada di bagian ke-4. Masing-masing karya diisi frekuensi tertentu dan *binaural beat*-nya dengan alur gelombang otak mulai dari *theta*, *delta*, hingga *alpha* yang hampir menuju *beta*. Penulis mencari frekuensi yang mendekati tonalitas pada setiap bagian karya.

	C	C#	D	Eb	E	F	F#	G	G#	A	Bb	B
0	16.35	17.32	18.35	19.45	20.60	21.83	23.12	24.50	25.96	27.50	29.14	30.87
1	32.70	34.65	36.71	38.89	41.20	43.65	46.25	49.00	51.91	55.00	58.27	61.74
2	65.41	69.30	73.42	77.78	82.41	87.31	92.50	98.00	103.8	110.0	116.5	123.5
3	130.8	138.6	146.8	155.6	164.8	174.6	185.0	196.0	207.7	220.0	233.1	246.9
4	261.6	277.2	293.7	311.1	329.6	349.2	370.0	392.0	415.3	440.0	466.2	493.9
5	523.3	554.4	587.3	622.3	659.3	698.5	740.0	784.0	830.6	880.0	932.3	987.8
6	1047	1109	1175	1245	1319	1397	1480	1568	1661	1760	1865	1976
7	2093	2217	2349	2489	2637	2794	2960	3136	3322	3520	3729	3951
8	4186	4435	4699	4978	5274	5588	5920	6272	6645	7040	7459	7902

Gambar 3.6: Tabel Frekuensi Nada  
(Robinson, *Note Frequencies*,  
<https://www.seventhstring.com/>, 2018)

Berdasarkan penelitian *Solfeggio Frequencies* oleh Dr. Joseph Pulio, penulis memakai dua di antara enam frekuensi yaitu 528 Hz yang mendekati C5 dan 396 Hz yang mendekati G4. Penulis menentukan frekuensi tersebut untuk digunakan pada masing-masing empat bagian.

Bagian 1 menggunakan 528 Hz kemudian ditambahkan frekuensi 520 Hz untuk mendapatkan *binaural beat* sebesar 8 Hz (*theta/alpha*).

Bagian 2 masih menggunakan frekuensi 528 Hz dan ditambahkan 524 Hz untuk membuat *binaural beat* menjadi 4 Hz (*delta/theta*).

Bagian 3 menggunakan frekuensi 396 Hz. Frekuensi yang sama dipakai oleh Kunto Aji (musisi Indonesia) dalam lagunya berjudul 'Rehat'. *Binaural beat* yang ingin diperoleh penulis adalah 10 Hz (*alpha*), maka frekuensi lainnya dengan 386 Hz.

Bagian 4 juga menggunakan 396 Hz dan untuk memperoleh *binaural beat* 12 Hz, maka dibutuhkan frekuensi 384 Hz (*alpha* yang

---

hampir menuju *beta*). Frekuensi 396 Hz ini sangat pas dipakai pada karya bagian terakhir, *'Bye, invisible burden!'* karena efek dari frekuensi 396 Hz adalah untuk mengeluarkan pikiran negatif, melepaskan beban, trauma, ketakutan, dan rasa bersalah yang terpendam.

Alur musik meditasi dan frekuensi-frekuensi yang dipakai pada karya penulis sudah sesuai yang diarahkan dan disarankan oleh Didi AGP. Lalu untuk membuat audio *binaural beat* dalam karya, penulis memakai osilator pada perangkat lunak bernama *Logic Pro X*, begitu juga dengan bunyi *sound scape* dari rekaman suara alam sebagai penambah suasana latar dan yang terpenting adalah menjadi efek relaksasi dari musik meditasi itu sendiri.

#### H. Tahap Koreksi

Langkah akhir dalam tahapan berkarya adalah mengoreksi kembali karya dari awal hingga akhir dengan saksama, hingga penulis menilai cukup. Penulis merasa terbantu dengan adanya proses menganalisis karya yang nanti akan dijabarkan pada bab berikutnya. Dengan adanya proses menganalisis, penulis dapat memeriksa ulang secara lebih detail sehingga dapat menambahkan sesuatu hal yang menurut penulis kurang, atau memperbaiki tulisan yang *typo*. Dalam tahap akhir koreksi, kerap kali terjadi pergantian perubahan yang dilakukan pada ritmis, harmoni, lirik, atau sedikit pergantian di melodi. Terkadang lirik yang diganti harus disesuaikan lagi dengan ritmisnya dan tentu dengan teknik komposisi yang akan dipakai penulis, sehingga perlu memikirkan keduanya agar dapat seimbang. Semua itu dilakukan untuk mencapai hasil yang lebih baik menurut penulis dan pesan dari musik ini dapat tersampaikan dengan baik. Hal-hal detail yang penulis tambahkan pada notasi biasanya seperti dinamika, artikulasi bunyi, teknik-teknik bermain dalam instrumen, hingga pemilihan nama

tempo, karena jenis-jenis tempo memiliki arti cara gaya bermain yang berbeda-beda di dalamnya. Semua penambahan detail ini bertujuan memperkaya ekspresi suatu bunyi yang diinginkan oleh komponis untuk pendengarnya sesuai dengan alur bentuk musik meditasi.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan pengkaryaan komposisi *'Energy of Consciousness'*, penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pemilihan instrumentasi, ritme, melodi, harmoni, *timbre*, dinamika, maupun tempo yang digunakan perlu dipertimbangkan dengan matang sebelum diolah menjadi sebuah musik, agar hasilnya dapat memberikan pengaruh emosi yang diinginkan untuk pendengar.
2. Hal yang perlu dihindari dalam membuat musik meditasi adalah bentuk kompositoris yang terlalu kuat seperti melodi-melodi utama yang terdengar rumit dan terkesan *"show off"*, yang mengakibatkan pendengar gagal fokus pada tujuan pemberdayaan diri. Untuk itu, sebelum mengolah materi komposisi, komponis harus bisa mengklasifikasikan terlebih dahulu fungsi musiknya.
3. Metode yang dipakai dalam membuat musik meditasi *'Energy of Consciousness'* adalah penggunaan audio *sine wave* berfrekuensi 528 Hz dan 396 Hz dari penelitian *Solfeggio Frequencies*. Efek dari kedua frekuensi tersebut telah diteliti oleh Dr. Joseph Pulio, dapat mendorong transformasi dan keajaiban serta dapat membuang pikiran negatif, melepaskan beban, trauma, ketakutan, dan rasa bersalah yang terpendam; kemudian dari kedua frekuensi khusus tersebut ditemukan selisihnya memakai rumus

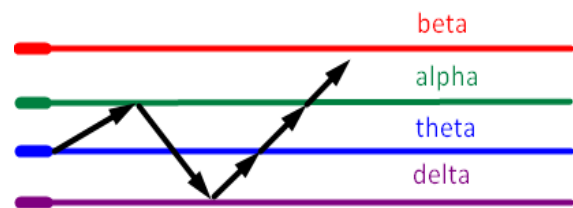


*Binaural Beat* untuk mendapatkan kembali frekuensi tertentu yang dapat mengarahkan dan menerapi otak pada kondisi tertentu.

4. Selain frekuensi khusus, lirik berupa afirmasi juga berperan penting dalam peneguhan dan pengulangan kata-kata yang membangun agar diserap oleh pikiran bawah sadar pendengar.
5. Metode yang akan banyak digunakan dalam membangun efek programatik yang dikemas dalam musik meditasi ini salah satunya adalah pengolahan teknik *tone painting*, yaitu ilustrasi musik dari konsep verbal.
6. Alur musik meditasi harus mengantarkan pada kondisi relaksasi, kemudian menyampaikan pesan lewat afirmasi, hingga membangunkan kembali kesadaran pendengarnya. Maka karya harus dibuat sedemikian rupa dengan memikirkan alur jenis musik meditasinya, pengolahan dan pemilihan instrumentasi dari segi *timbre* maupun teknik permainannya, kalimat dari lirik afirmasi, hingga frekuensi *binaural beat* yang sesuai.
7. Pengadaan *sound scape* pada karya '*Energy of Consciousness*' bagian 3 dan 4 dapat menunjukkan penggambaran suasana serta yang paling penting adalah mendukung proses relaksasi pendengar.
8. Menurut Tabel 2.1 kondisi otak yang akan terjadi pada saat diarahkan mendengarkan musik meditasi serta *binaural beat* pada keempat bagian komposisi penulis adalah:
  1. *Sound Healing* - *theta* → *alpha*
  2. *Sound Healing* - *delta* → *theta*
  3. *Sound Healing* - *alpha*
  4. *Empowering* - *alpha* → hampir menuju *beta*

*Binaural beat* serta gaya musikal di bagian pertama dan kedua, akan mengarahkan pendengar dan berefek pada kondisi otak yang relaks hingga *deep sleep*, terutama pada bagian 2 suasana musik dibuat khusyuk, hening, bertempo lambat, pengulangan dengan akapela *vocal duo*, bisa menimbulkan efek kantuk. Kemudian kembali ke proses meditasi, relaksasi, sampai menuju kesadaran seutuhnya pada bagian 4 yang dikemas dalam musik *empowering* yang energik.

9. Berdasarkan kesimpulan No. 8 di atas, berikut ini adalah grafik kondisi kesadaran otak yang ditimbulkan dari *binaural beat* dan bentuk musik pada bagian pertama hingga akhir bagian:



Gambar 5.9: Grafik alur karya '*Energy of Consciousness*'

## DAFTAR PUSTAKA

- Adler, Samuel. 1982. *The Study of Orchestration*. New York: Norton & Company, Inc.
- Agephe, Diddi. 2010. *The Power of Sound* (Metode pemberdayaan diri melalui Bunyi, Frekuensi, dan Vibrasi). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Atkinson, William. 2019. *Practical Mental Influence*. Bright Publisher.
- Benward, Bruce dan Saker, Marilyn. 2009. *Music in Theory and Practice (8<sup>th</sup> Edition Vol. 1)*. New York: McGraw-Hill.

- Blume, Jason. 1999. *6 Steps to Songwriting Success*. New York: Billboard Books.
- Bribitzer-Stull, Matthew. 2015. *Understanding the Leitmotif: from Wagner to Hollywood Film Music*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Djohan. 2006. *Terapi Musik: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galangpress.
- Djohan. 2016. *Psikologi Musik – cetakan keempat edisi revisi*. Yogyakarta: Best Publisher.
- Ferris, Jean. 2008. *Music: The Art of Listening (seventh edition)*.
- Haryanto. 2015. *MUSIK SUKU DAYAK: Sebuah Catatan Perjalanan di Pedalaman Kalimantan*. Yogyakarta: Badan Penerbit ISI Yogyakarta.
- Hianata, Onggy. 2019. *Value Your Life: Lepaskan Beban Tak Kasatmata & Optimalkan Pencapaian*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Hindson, Matthew., Barbeler, Damian., Blom, Diana. 2007. *Music Composition Toolbox*. Australia: Science Press.
- Kehoe, John. 2020. *Mind of Power (for our time)*. Tangerang: Baca PT. Bentara Aksara Cahaya.
- Mack, Dieter. 2019. *Sejarah Musik Jilid 4*. Yogyakarta: Pusat Musik Liturgi.
- Ngurah, Budhi. 1996. *PENYUSUNAN UNTUK ALAT-ALAT GESEK*.
- Notosoedirjo, Moeljono. 2001. *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*, Malang: Universitas Muhammadiyah.
- Persichetti, Vincent. 1961. *Twentieth Century Harmony*. England: Great Britain.
- Prier, Karl-Edmund. 1996. *Ilmu Bentuk Musik*, Yogyakarta: Pusat Musik Liturgi.
- Prier, Karl-Edmund. 2014. *Sejarah Musik Jilid I*. Yogyakarta: Pusat Musik Liturgi.
- Schafer, R.M. 1977. *The Tuning of the World*. Toronto: The Canadian Publishers, McClelland and Stewart Limited.
- Stein, Leon. 1979. *Structure & Style: The Study and Analysis of Musical Form*. New Jersey: Summy-Birchard Music.
- The New Grove, A Dictionary of Music and Musicians*. 1879. London: Mac Millan Publisher Ltd.
- Wahyu, Y. Istiyono & Silaban, Ostaria. 2006. *KBBI Kamus Pintar Bahasa Indonesia – edisi terbaru*. Batam: Karisma Publishing Group.
- Watson, C.J. 2003. *The Everything: Songwriting Book*. Massachusetts: Adams Media Corporation.



---

### Sumber dari Jurnal:

Hadyantoro, Bagas Farhan; Magdalena, Rita; dan Fauzi, Hilman. 2016. "PERANCANGAN SISTEM REKAYASA GELOMBANG OTAK MENGGUNAKAN FREKUENSI BINAURAL" dalam jurnal, *e-Proceeding of Engineering*, Volume 3 No.3, Desember 2016: 2.

Martopo, Hari. 2000 "HARMONIA: JURNAL PENGETAHUAN DAN PEMIKIRAN SENI PROGRAMATISME DALAM MUSIK INSTRUMENTAL ERA ROMANTIK" dalam jurnal, Volume 1 No.2, September – Desember 2000: 40.

Gunawan, Anton. *Efek dari Mendengarkan Musik Terhadap Psikologi Kita*<https://www.kompasiana.com/antongun/55ed1e3d2023bdda08f4fddc/efek-dari-mendengarkan-musik-terhadap-psikologi-kita?page=all>, diakses pada tanggal 7 September 2015 pada pukul 18.05.

### Sumber dari Workshop:

(11-13 November 2019)  
*Empowering Music Workshop*  
"NUSOUNDTARA" di Prodi Penciptaan Musik ISI Yogyakarta, oleh narasumber: Didi Agephe dan Irwansyah Harahap.

(26 September 2020)  
*Webinar "MUSIK & MANUSIA"* oleh narasumber: Grace Soedargo.

(10 April, 19 Mei, 27 Mei, 24 Juni 2021)  
Wawancara serta konsultasi dengan Didi AGP.

### Sumber dari Internet:

Irving S. Glimore Music Library,  
*Vokal Ranges according to The New Harvard Dictionary Music*  
<https://web.library.yale.edu/cataloging/music/vocal-ranges>.

*Kisah Debussy & Sari Oneng*  
<https://majalah.tempo.co/read/intermezzol141564/kisah-debussy-sari-oneng?hidden=login>, diakses pada tanggal 13 Januari 2013

Purwanto, Anto.  
<https://purwantoemarto.wordpress.com/2010/06/25/aura-dan-cakralatifah/>, diakses pada tanggal 25 Juni 2010.

Putra, M. A. *Cerita di Balik Frekuensi 396 Hz dalam Lagu 'Rehat' Kunto Aji*  
<https://www.cnnindonesia.com/hiburan/20180923120517-227-332464/cerita-di-balik-frekuensi-396-hz-dalam-lagu-rehat-kunto-aji>, diakses Minggu, 23 September 2018 pukul 20.08.

Robehmed, Natalie. *SINE, SQUARE, TRIANGLE, SAW: The Difference Between Waveforms and Why It Matters*  
<https://www.perfectcircuit.com/signal/difference-between-waveforms/>, diakses pada tanggal 5 Agustus 2019.

Robinson, Andy. *NoteFrequencies*,  
<https://www.seventhstring.com/>, 2018.

Trimis, Christina. *Binaural Beat: Every School's New Secret Weapon?*  
<https://web.magnushealth.com/insights/binaural-beats-every-schools-new-secret-weapon>, diakses pada tanggal 29 Oktober 2018.

---

Wintolo, Marhento.

*Pemberdayaan Diri,*

<https://www.kompasiana.com/hento2008/56188ee6c9afbd210b1e852c/pemberdayaan-diri?page=all> , diakses pada tanggal 10 Oktober 2015 pukul 11.28.

*Unlocking Modes: A Practice Strategy*

<https://au.yamaha.com/en/support/blog/unlocking-modes.html>, Australia, diakses pada tanggal 27 April 2020.

### **Sumber dari Audio/ Video:**

JonoGrey1. BORNEO JUNGLE

*SOUNDSCAPE.*

<https://www.youtube.com/watch?v=qy-tPpdVdh0&t=7s>, dipublikasikan pada tanggal 11 Januari 2015.

Tadeusz Poźniak. *Relax 1 Minute*

*Relaxing Nature Sounds Study Sleep*

*Meditation Water Sounds Bird Song HQ*

*HD.*<https://www.youtube.com/watch?v=XvKduf5fwi4&t=20s>,

dipublikasikan

pada tanggal 21 Januari 2015.

Timm Johannes Brockman. *How to*

*make Binaural Beats in Logic | Tutorial*

*Gamma Waves.*

<https://www.youtube.com/watch?v=QFakWq7LlxE>,

dipublikasikan pada tanggal

8 Desember 2017.