

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

**SKRIPSI**

Tugas Akhir Program Studi S1 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’**

**Oleh:**

**Sara Gracintya Rhapsody**

**NIM. 17 1 0066 0133**

**Tugas Akhir ini telah diuji oleh Tim Penguji Program Studi S-1 Penciptaan Musik Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia Yogyakarta sebagai salah satu syarat mengakhiri jenjang studi sarjana S-1**

**Kepada**

**Program Studi Penciptaan Musik**

**Fakultas Seni Pertunjukan**

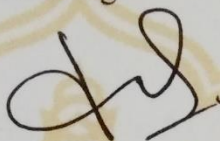
**Institut Seni Indonesia Yogyakarta**

**Tahun 2021**

Tugas Akhir berjudul:

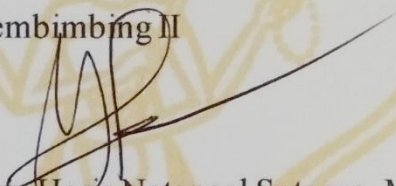
KOMPOSISI MUSIK MEDITASI UNTUK PEMBERDAYAAN DIRI DALAM 'ENERGY OF CONSCIOUSNESS' diajukan oleh **Sara Gracintya Rhapsody, NIM. 17100660133**, Program Studi S1 Penciptaan Musik, Jurusan Penciptaan Musik, Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia Yogyakarta **Kode Prodi: 91222**, telah dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir pada tanggal 15 Juni 2021 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Pembimbing I



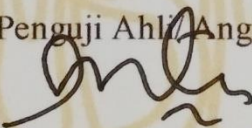
Dr. Kardi Laksono, S. Fil., M. Phil.  
NIP. 19760410 200604 1 028/NIDN. 001007605

Pembimbing II



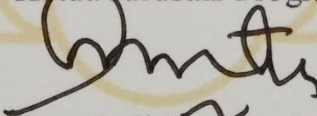
Dr. Haris Natanael Sutaryo, M. Sn.  
NIP. 19610222 198803 1 002/NIDN. 0022026101

Penguji Ahli/Anggota



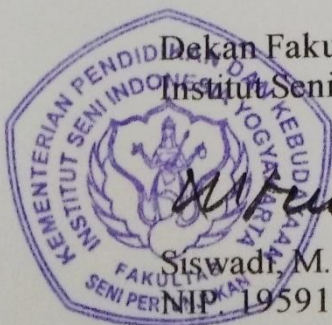
Drs. Hadi Susanto, M. Sn  
NIP. 1961103 199102 1 001/NIDN. 003116108

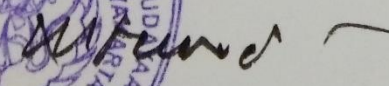
Ketua Jurusan/ Program Studi/ Ketua/ Anggota



Drs. Hadi Susanto, M. Sn  
NIP. 1961103 199102 1 001

Dekan Fakultas Seni Pertunjukan  
Institut Seni Indonesia Yogyakarta



  
Siswadi, M. Sn.  
NIP. 19591106 198803 1 001

## MOTTO

***“Live life not only to survive, but to bring a positive impact!”***



## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang sepengetahuan saya tidak ada karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam penulisan Tugas Akhir ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



Penulis,

Sara Gracintya Rhapsody

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Tuhan Yesus Kristus, atas kuasa-Nya telah menuntun penulis sampai saat ini sehingga berhasil menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat dalam menyelesaikan Program Studi S-1 Penciptaan Musik di Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Karya komposisi akhir ini merupakan wujud dari hasil pendidikan yang ditempuh oleh penulis sebagai mahasiswi Jurusan Musik, Program Studi Penciptaan Musik Institut Seni Indonesia, baik di dalam ruang kuliah maupun di luar ruang kuliah.

Tugas akhir ini tentu tidak dapat selesai tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Drs. Hadi Susanto, M. Sn., selaku Kaprodi Penciptaan Musik dan Penguji Ahli.
2. Joko Suprayitno, S. Sn., selaku Sekretaris Prodi Penciptaan Musik.
3. Dr. Kardi Laksono, S. Fil., M. Phil., selaku dosen Pembimbing I.
4. Drs. Haris Natanael Sutaryo, M. Sn., selaku dosen Pembimbing II.
5. Drs. Kristiyanto Christinus, M. A., selaku Dosen Wali sekaligus Dosen Mayor.
6. Kedua orang tua: Papap Prosida Rhapsody, Mamam Joan Grace A. Hutabarat, adik tersayang Sara Lovina Rhapsody, dan Eyang Putri.
7. Keluarga besar Rhapsody dan Keluarga besar Hutabarat yang telah membantu baik moril, materil, bimbingan, doa restu, serta pengertiannya.
8. Didi AGP, atas ilmu, kemurahan hati, dan arahnya dalam membantu penulis membuat komposisi musik meditasi.
9. Dr. I.G.N. Wiryawan Budhiana, M. Hum., selaku dosen yang turut membantu.
10. Segenap dosen Prodi Penciptaan Musik hingga dosen-dosen Jurusan Musik FSP ISI Yogyakarta.

11. Teman-teman baik penulis, Alexandra Nikka, Florentina Shanti, Salomo Hutabarat, Happy Tiana, Gidion Jabar, Rere, Putri Mercy, Hersandra, Mbak Enggal Antika, Aghisna, Rachel Nadia, Anis Novinda, Nikolas Antares, Jefferson Lincoln, Ziko, Ido, Asterisci Renaissans, Nada, Mas Rangga.
12. Pak Totok, Bu Kindar, dan seluruh kerabat *Nehemia String Ensemble* yang selalu mendukung.
13. Mbak Ika dan Mbak Ratih.
14. Teman-teman seperjuangan prodi *a.k.a* PCT tercinta angkatan 2017.
15. *F-Hole String Orchestra* dan *6,5 Composer Collective* sebagai wadah penulis untuk berkembang semasa kuliah, dan juga teman-teman anggota yang turut membantu serta mendukung penulis dalam mengerjakan tugas akhir.
16. Almamater kebanggaan, Institut Seni Indonesia, beserta pengurus dan jajaran jabatan di dalamnya.
17. Berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Kiranya Tuhan Yang Maha Esa memberikan berkat dan anugerah kepada setiap pihak atas segala bantuan, bimbingan, dan dukungan yang telah diberikan.

Penulis mengakui bahwa penulisan tugas akhir ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati penulis ingin memohonkan maaf. Segala masukan, kritik dan saran demi untuk tugas akhir ini akan penulis terima dengan senang hati. Penulis berharap karya tugas akhir ini dapat membantu dan bermanfaat bagi banyak orang.

Yogyakarta, 28 Juni 2021

Penulis,  
Sara Gracintya Rhapsody

## 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 ekstramusikal 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.

Komposisi dalam tugas akhir ini disusun sebagai musik meditasi dengan mengaplikasikan metode *tone painting* di dalam musik programatiknya.

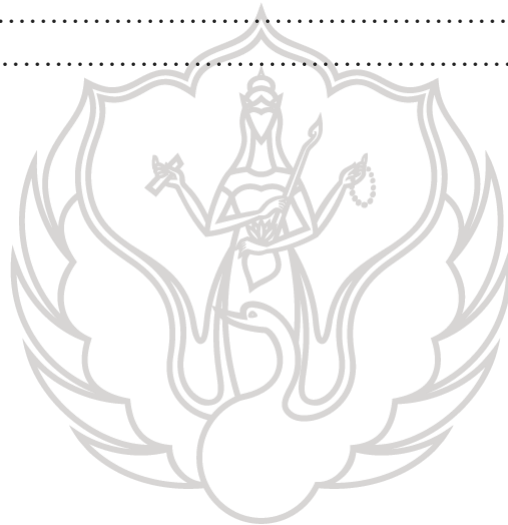
Kata Kunci: Musik Meditasi, Musik Program Naratif, *Tone Painting*, *Binaural Beat*.



## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| SAMPUL DALAM.....  | i    |
| LEMBAR PENGESAHAN.....                                       | ii   |
| MOTTO.....   | iii  |
| PERNYATAAN KEASLIAN.....                                     | iv   |
| KATA PENGANTAR.....  | v    |
| ABSTRAK.....   | vii  |
| DAFTAR ISI.....  | viii |
| DAFTAR NOTASI.....   | x    |
| DAFTAR TABEL.....  | xii  |
| DAFTAR GAMBAR.....   | xiii |
| <br>   |      |
| BAB I. PENDAHULUAN.....                                      | 1    |
| A. Latar Belakang Penciptaan.....                            | 1    |
| B. Rumusan Penciptaan.....                                   | 10   |
| C. Tujuan Penciptaan.....                                    | 10   |
| D. Manfaat Penciptaan.....                                   | 10   |
| <br>   |      |
| BAB II. KAJIAN SUMBER DAN LANDASAN PENCIPTAAN.....           | 13   |
| A. Kajian Pustaka.....                                       | 13   |
| B. Kajian Karya.....   | 14   |
| C. Landasan Penciptaan.....                                  | 17   |
| <br>   |      |
| BAB III. PROSES PENCIPTAAN.....                              | 24   |
| A. Menentukan Konsep.....                                    | 24   |
| B. Merenung.....   | 25   |
| C. Eksplorasi Bunyi.....                                     | 26   |
| D. Menulis Afirmasi.....                                     | 31   |
| E. Instrumentasi.....  | 36   |
| F. Menggarap Musik.....                                      | 39   |
| G. Membuat <i>Binaural Beat</i> dan <i>Sound Scape</i> ..... | 40   |
| H. Tahap Koreksi.....  | 42   |

|  |     |
|--|-----|
| BAB IV. ANALISIS KARYA.....              | 44  |
| <i>A. Precious, Honored, Loved</i> ..... | 44  |
| <i>B. The Value of Life</i> .....        | 65  |
| <i>C. Hello, Silent Partner!</i> .....   | 73  |
| <i>D. Bye, Invisible Burden!</i> .....   | 87  |
| <br>                                     |     |
| BAB V. PENUTUP.....                      | 101 |
| A. Kesimpulan.....                       | 101 |
| B. Saran.....                            | 104 |
| <br>                                     |     |
| DAFTAR PUSTAKA.....                      | 105 |
| LAMPIRAN.....                            | 110 |
| <i>Full Score</i> .....                  | 110 |



## DAFTAR NOTASI

|   |    |
|---|----|
| Notasi 3.1: Tangga nada musik Kalimantan.....                     | 29 |
| Notasi 4.2: <i>Tone Painting</i> 1 Piano.....                     | 46 |
| Notasi 4.3: <i>Tone Painting Oboe</i> .....                       | 47 |
| Notasi 4.4: Penggabungan <i>Tone Painting Oboe</i> dan Piano..... | 48 |
| Notasi 4.5: <i>Tone Painting</i> 2 Piano.....                     | 49 |
| Notasi 4.6: <i>Leitmotif</i> dialog Tuhan.....                    | 52 |
| Notasi 4.7: <i>Leitmotif</i> dialog manusia.....                  | 52 |
| Notasi 4.8: Diminusi dialog manusia.....                          | 52 |
| Notasi 4.9: Penggambaran dialog Tuhan dan manusia.....            | 53 |
| Notasi 4.10: Melodi <i>flute</i> bagian 1 birama 16-18.....       | 53 |
| Notasi 4.11: Interpolasi <i>flute</i> .....                       | 54 |
| Notasi 4.12: Solo <i>French Horn</i> .....                        | 55 |
| Notasi 4.13: <i>Tone Painting French Horn</i> .....               | 56 |
| Notasi 4.14: Respons <i>oboe</i> bagian 1 birama 3.....           | 58 |
| Notasi 4.15: Piano sekuensi naik 1.....                           | 58 |
| Notasi 4.16: Repetisi dan sekuensi piano.....                     | 59 |
| Notasi 4.17: Tangga nada pentatonis.....                          | 60 |
| Notasi 4.18: Modus tujuh nada dengan pusat tonika.....            | 60 |
| Notasi 4.19: Piano sekuensi naik 2.....                           | 61 |
| Notasi 4.20: Pengolahan motif ulangan harafiah 1.....             | 69 |
| Notasi 4.21: Pengolahan motif ulangan harafiah 2.....             | 69 |
| Notasi 4.22: Potongan motif tenor.....                            | 69 |
| Notasi 4.23: Potongan motif sopran.....                           | 70 |
| Notasi 4.24: Tanda istirahat <i>chorus</i> .....                  | 71 |
| Notasi 4.25: Perbandingan nilai tanda istirahat.....              | 71 |
| Notasi 4.26: Vokal gaya <i>melismatis</i> .....                   | 72 |
| Notasi 4.27: Interpolasi sopran.....                              | 72 |
| Notasi 4.28: <i>Coda</i> bagian 2.....                            | 73 |
| Notasi 4.29: Melodi utama tenor.....                              | 75 |
| Notasi 4.30: Teknik <i>echo</i> pada <i>cello</i> .....           | 76 |
| Notasi 4.31: Melodi pokok <i>letter A French Horn</i> .....       | 76 |
| Notasi 4.32: <i>Tone Painting</i> angin.....                      | 77 |
| Notasi 4.33: <i>Tone Painting</i> burung berkicau.....            | 77 |

|  |    |
|--|----|
| Notasi 4.34: <i>Tone Painting</i> rintik hujan pada piano..... | 78 |
| Notasi 4.35: Vokal bagian 3 birama 26-29.....                  | 79 |
| Notasi 4.36: Diminusi <i>viola</i> dan <i>cello</i> .....      | 79 |
| Notasi 4.37: <i>Tone Painting</i> danau dan hujan ringan.....  | 80 |
| Notasi 4.38: Piano sekuensi turun.....                         | 81 |
| Notasi 4.39: <i>Tone Painting</i> tetesan hujan terakhir.....  | 82 |
| Notasi 4.40: <i>Tone Painting</i> vokal bagian 3.....          | 82 |
| Notasi 4.41: <i>Leitmotif</i> burung berkicau.....             | 83 |
| Notasi 4.42: <i>Tone Painting</i> menuju bawah air.....        | 85 |
| Notasi 4.43: <i>Tone Painting</i> kuda berderap.....           | 90 |
| Notasi 4.44: Motif utama pada <i>phase shifting</i> .....      | 90 |
| Notasi 4.45: <i>Phase Shifting 1</i> .....                     | 91 |
| Notasi 4.46: <i>Phase Shifting 2</i> .....                     | 91 |
| Notasi 4.47: <i>Phase Shifting 3</i> .....                     | 92 |
| Notasi 4.48: <i>Phase Shifting 4</i> .....                     | 92 |
| Notasi 4.49: <i>Phase Shifting 5</i> .....                     | 93 |
| Notasi 4.50: Melodi utama <i>cello</i> .....                   | 93 |
| Notasi 4.51: Motif gitar adaptasi instrumen <i>sapek</i> ..... | 95 |
| Notasi 4.52: Motif utama vokal.....                            | 96 |
| Notasi 4.53: Pengembangan motif dalam inversi.....             | 97 |
| Notasi 4.54: Pengembangan motif pada ritmik.....               | 97 |
| Notasi 4.55: Teknik <i>snap pizzicato</i> .....                | 99 |

## DAFTAR TABEL

|  |     |
|--|-----|
| Tabel 2.1: Frekuensi pada otak manusia.....                      | 22  |
| Tabel 4.2: Alur karya komposisi dan pengolahan materi musik..... | 100 |



## DAFTAR GAMBAR

|  |     |
|--|-----|
| Gambar 2.1: Rumus <i>binaural beat</i> .....                           | 23  |
| Gambar 2.2: Bentuk-bentuk gelombang.....                               | 23  |
| Gambar 3.3: Pengenalan tujuh warna cakra manusia.....                  | 28  |
| Gambar 3.4: Ambitus vokal.....   | 38  |
| Gambar 3.5: Alur musik meditasi.....                                   | 40  |
| Gambar 3.6: Tabel frekuensi nada.....                                  | 40  |
| Gambar 4.7: Contoh notasi <i>neuma</i> .....                           | 66  |
| Gambar 4.8: Tangga nada instrumen musik Kalimantan .....               | 87  |
| Gambar 5.9: Grafik alur karya ' <i>Energy of Consciousness</i> ' ..... | 103 |



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Penciptaan**

Definisi pemberdayaan diri adalah situasi saat seseorang mampu beradaptasi, memiliki kepercayaan diri, serta bisa menerima keadaan dirinya dengan lapang dada, dan terus mengembangkan diri ke arah yang lebih baik. Sesungguhnya pemberdayaan diri kata lain bagi laku kebenaran, tanpa kebenaran dan kejujuran, seseorang tak akan mampu memberdayakan dirinya, tidak dapat mengenali diri, dan mengetahui potensinya (Wintolo, 2015:1).

Secara etimologi kata ‘mental’ berasal dari bahasa Yunani yang mempunyai pengertian psikis, jiwa atau kejiwaan (Notosoedirjo, 2001:21). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pun, mental berhubungan erat dengan batin dan watak manusia. Artinya, mental ialah tabiat manusia yang memengaruhi segala perilaku atau budi pekerti. Setiap perilaku dan ekspresi gerak-gerik individu merupakan dorongan dan cerminan dari kondisi suasana mental.

Kondisi individu yang terlihat gembira, sedih, bahkan sampai hilangnya gairah hidup, semua tergantung pada kapasitas mental dan kejiwaannya. Mereka yang tidak memiliki sistem pertahanan mental yang kuat dalam menghadapi segala problematika kehidupan dan sulit mengendalikan jiwa, maka individu akan mengalami berbagai gangguan kejiwaan, berpengaruh juga

pada kondisi fisik yang melemah, bahkan kondisi kepribadian yang bisa mendorong pada perilaku *pathologies*.<sup>1</sup>

Manfaat internet dan media sosial tidak perlu dibantah lagi namun teknologi mempunyai efek samping sosial yang tak diinginkan, walau telah menyelesaikan masalah ekonomi di masa lalu, teknologi memberi kita masalah psikologis baru. Internet bukan hanya menjadi sumber informasi bermanfaat yang dapat diakses oleh siapa pun, namun juga menjadi sumber ketidaknyamanan, keraguan diri, rasa malu atau bahkan rasa takut, dan cemas bagi siapa saja. Akhir-akhir ini sering diberitakan terjadi *bullying* dalam *social media* (*cyber bullying*) yang menyebabkan korban terkena penyakit mental, bahkan sampai mengakhiri hidupnya, terutama berita dari artis-artis ternama.

Tahun 2019 lalu, Amerika Serikat membuat film *Joker*, yang mengangkat isu tentang '*mental illness*' dan film ini menjadi sorotan banyak orang sehingga istilah '*mental illness*' kini sering menjadi perbincangan hangat, membuat masyarakat belakangan ini lebih *aware* dengan masalah psikis. Menurut para ahli, kita semua memiliki potensi untuk mengalami masalah kesehatan mental, tidak peduli berapa usia kita, jenis kelamin, status sosial, atau dari kelompok etnis mana kita berasal.

---

<sup>1</sup> *Pathologies*: Studi ilmu kedokteran tentang sebab dan akibat penyakit



Di penghujung akhir tahun 2019 telah terjadi pandemi global yang mengharuskan seluruh orang di dunia beradaptasi dengan perubahan mendadak ini. Setelah ramai membicarakan isu *mental illness*, peristiwa *Covid-19* pun muncul membawa dampak juga bagi kesehatan mental yang menyebabkan gangguan depresi hingga psikosomatis, yaitu gangguan kesehatan mental akibat stres, depresi, atau cemas berlebih yang bermanifestasi dalam tubuh sehingga menyebabkan sakit fisik.

Akibat dari peristiwa pandemi, tentu dapat membuat kesehatan jiwa terganggu oleh beberapa faktor, karena mengonsumsi banyak berita terkait jumlah pasien *corona* yang terus meningkat, hingga membuat cemas dan stres dengan masa depan, dan juga rutinitas di rumah tanpa bisa bebas bersosialisasi secara langsung. Hal-hal semacam itu bisa menimbulkan ketakutan, kesedihan, dan kecemasan, sebab pada dasarnya manusia secara naluriah merupakan makhluk sosial yang setiap hari senantiasa memerlukan kehadiran manusia lainnya.

Banyak kejadian di dunia yang tanpa disadari bisa memengaruhi emosi, jiwa, hingga mengancam kesehatan fisik. Emosi merupakan faktor penting dalam kehidupan manusia. Musik dan emosi adalah hal yang berkaitan. Musik diakui mempunyai kekuatan untuk mengantar dan menggugah emosi (Djohan, 2009:87). Betapa kuatnya pengaruh musik, apalagi jika ditambah beberapa lirik atau syair yang pas dengan suasana hati atau untuk memulihkan batin.

Penelitian menunjukkan bahwa mendengar lagu bisa memberikan efek nyata pada berbagai bagian otak yang bertanggung jawab terhadap beberapa aspek, seperti memori dan visual. 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).

Saat mendengar musik audio akan diterima langsung oleh talamus, yaitu suatu bagian otak yang mengatur emosi, sensasi, dan perasaan, tanpa lebih dulu dicerna oleh bagian otak yang berpikir mengenai baik-buruk, maupun inteligensial; yang dikutip dalam tulisan Ratna Supradewi berjudul *Otak, Musik, dan Proses Belajar* di Buletin Psikologi Universitas Gadjah Mada (2010). Maka tidak heran, musik untuk terapi dapat menstimulasi hingga bisa langsung memberikan respons emosi.

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. Saat ini banyak musik modern, yang tanpa disadari ketika didengarkan menimbulkan ketegangan emosional. Ada penelitian yang pernah dilakukan terhadap 208

musisi profesional pada tiga buah orkestra menunjukkan bahwa musik-musik modern memiliki pengaruh buruk atas kesehatan pemain. Ternyata musisi pada orkestra klasik lebih sehat dibanding lainnya (Djohan, 2009:164).

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<sup>2</sup> juga akan sangat berperan penting dalam musik pemberdayaan diri.

Berdasarkan fenomena-fenomena tersebut, penulis tertarik meneliti dan membuat komposisi musik meditasi untuk merelaksasi, bagi kebutuhan kesehatan jiwa manusia yang kemampuan beradaptasinya masih kurang dalam menghadapi stress, dan juga meningkatkan pemberdayaan diri bagi pendengar.

Dalam pengkaryaan, penulis membuatnya dengan pendekatan ke dalam bentuk komposisi musik program pada beberapa bagian karya. Musik program sendiri adalah musik-musik yang memuat makna lain selain aspek musikal, sedangkan absolutisme dianut terutama oleh Johannes Brahms (1833-1897) dan Anton Bruckner (1824-1896), lebih mengutamakan penggunaan aspek-aspek musikal sebagai *platform* komposisi dan diyakini bahwa keindahan musikal dapat dipresentasikan lewat bentuk musik yang klasik dalam komposisi (Martopo, 2000:40).

Musik Programatis termasuk dalam kategori musik *free form* atau komposisi bentuk bebas, selalu dibedakan dengan bentuk musik lain yang memiliki bentuk abstrak dan objektif seperti toccata, fuga, suite, sonata, dan bentuk populer lainnya pada zaman Barok dan Klasik. Motif melodi dan bagian-bagian dari keseluruhan komposisi musik program berdasarkan cerita,

---

<sup>2</sup> Afirmasi: pengulangan kata-kata untuk penguatan, penegasan yang positif.

diciptakan sesuai kebutuhan narasi, imajinasi komponis untuk mewakili atau menggambarkan suatu tokoh atau karakter, atau pemikiran, dan suasana yang ingin ditimbulkan. Franz Liszt mengatakan bahwa dalam musik program, pembukaan perlu ditambahkan pada suatu karya musik instrumental dengan tujuan agar pendengar tidak menciptakan interpretasi yang salah serta agar komponis itu sendiri dapat memusatkan perhatiannya pada ide-ide dari keseluruhan maupun bagian-bagian kecil dari musik tersebut (Stein, 1979:171).

Terdapat empat kategori bentuk musik program yaitu:

1. *Narative*

Berdasarkan urutan kejadian peristiwa atau cerita. Contoh: *Symphonie Fantastique* karya Hector Berlioz, *Don Quixote* karya Strauss.

2. *Descriptive* atau *Representational*

Menggambarkan keadaan suatu bentuk, ruang, dan waktu (representatif).

Contoh: *The Fountains of Rome* karya Respighi, *Pictures at an Exhibition* karya Moussorgsky.

3. *Appellative*

Menggambarkan sebuah karakter yang dinyatakan langsung pada judul.

Contoh: *Carnaval* karya Schumann, *Pinocchio Overture* karya Toch.

#### 4. *Ideational*

Mengandung aspek pokok pikiran yang berusaha mengekspresikan beberapa konsep filosofis atau psikologis. Contoh; *1<sup>st</sup> movement of Faust Symphony* karya Liszt, *Also Sprach Zarathustra* karya Strauss yang diangkat dari novel filsafat karya Friedrich Nietzsche (Stein, 1979:170).

Berdasarkan keempat macam kategori tersebut, yang mendekati karya penulis adalah bentuk musik program naratif, karena memiliki latar belakang penggambaran alur peristiwa dan suasana.

Musik untuk pemberdayaan diri bisa disebut juga musik meditasi yang berguna dalam proses membimbing pendengar dalam kontemplasi. Meditasi sendiri merupakan praktik relaksasi yang melibatkan pelepasan pikiran dari semua hal yang menarik, membebani, maupun mencemaskan dalam hidup kita sehari-hari. Musik untuk meditasi tergolong menjadi dua jenis, yaitu *sound healing* sebagai musik yang lebih tenang dengan irama lambat dan yang kedua adalah jenis 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).

Musik program dan musik meditasi memang memiliki fungsi yang berbeda, namun mereka juga bisa saling berkaitan. Musik program biasanya sering dipakai untuk *film scoring*. Di sini penulis melakukan pendekatan ke dalam bentuk musik program naratif karena memiliki tujuan untuk membawa pendengar merasakan suasana di karya tersebut melalui pengolahan teknik instrumentasi dan berdasarkan ide alur peristiwa yang dibuat oleh penulis.

*Energy of Consciousness* yang berarti energi kesadaran merupakan judul karya komposisi berisi empat bagian dengan kombinasi musik meditasi *healing* dan *empowering*, memakai format berbeda-beda di setiap bagiannya; ada yang berupa format duet hingga ansambel, menggunakan instrumen *Flute, Oboe, French Horn, Violins, Viola, Violoncello, Double Bass, Vocals, Guitar, Piano*, juga penambahan *Sound Scape*<sup>3</sup> dan *Binaural Beat*.<sup>4</sup> Pemilihan seluruh instrumentasi berdasarkan *timbre*<sup>5</sup> yang cocok untuk mendukung proses pemberdayaan diri pendengar.

---

<sup>3</sup> *Sound Scape*: Berasal dari dua kata yaitu *sound* dan *landscape*; pemandangan berupa suara atau bunyi dalam suatu lingkungan atau suara alam.

<sup>4</sup> *Binaural Beat*: Bunyi dari dua frekuensi yang berbeda satu sama lain, untuk telinga kiri dan kanan yang akan menerapi dan menyeimbangkan gelombang otak.

<sup>5</sup> *Timbre*: Karakter suara yang dibedakan dari *pitch*-nya sehingga kualitas suara dapat dibedakan pada setiap instrumen.

## **B. Rumusan Ide Penciptaan**

Berdasarkan pernyataan dan ide dari latar belakang, 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?

## **C. Tujuan Penciptaan**

Berdasarkan rumusan ide penciptaan tersebut, tujuan penciptaan ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui penerapan metode *healing* atau meditasi lewat karya komposisi musik.
2. Mengetahui komponen-komponen musik meditasi yang dapat meningkatkan pemberdayaan diri seseorang.

## **D. Manfaat Penciptaan**

Masalah penelitian secara formal maupun non-formal, tentunya memiliki manfaat bagi individu maupun masyarakat umum. Oleh karena itu, diharapkan dapat memberikan manfaat kepada pihak-pihak yang bersangkutan, terutama kepada:



1. Pencipta Karya
  - a. Menambah pengetahuan serta wawasan tentang seperti apa musik yang digunakan untuk meditasi dan pemberdayaan diri.
  - b. Mengetahui bagaimana langkahnya dan apa saja yang dibutuhkan dalam membuat karya komposisi meditasi berdasarkan teknik musik program naratif.
  
2. Wilayah Akademis
  - a. Menambah wawasan serta referensi bagi mahasiswa lingkup musik, humaniora, teologi, maupun medis, terutama wilayah psikologi.
  - b. Menjadi sumber inspirasi penelitian yang berkaitan dengan musik maupun medis.
  - c. Hasil karya dan penelitian penulis dapat digunakan untuk diteliti lebih lanjut secara kuantitatif.
  
3. Masyarakat
  - a. Menambah pengetahuan serta wawasan bagi masyarakat tentang komposisi musik yang baik untuk memberdayakan diri.
  - b. Mengedukasi masyarakat agar lebih bijak dalam mendengarkan musik demi kesehatan.

- c. Karya yang diperdengarkan dapat mengembalikan energi dan kesadaran, menjadi suatu refleksi diri bahwa setiap manusia sangat berharga.
- d. Hasil penelitian dapat digunakan para komponis, psikolog, atau pun terapis musik untuk melakukan terapi kepada pasien yang menderita penyakit kejiwaan ataupun berfokus pada pemberdayaan diri.

