

BAB V

PENUTUP

A. 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 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.

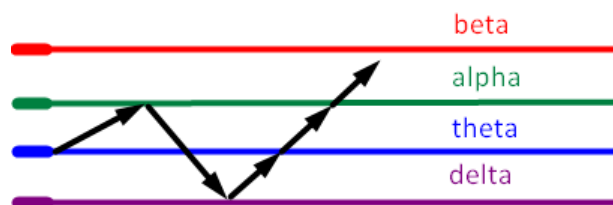
4. Selain frekuensi khusus, lirik berupa afirmasi juga berperan penting dalam peneguhan dan pengulangan kata-kata yang membangun agar diserap oleh pikiran bawah sadar pendengar.
5. Metode yang akan banyak digunakan dalam membangun efek programatik yang dikemas dalam musik meditasi ini salah satunya adalah 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:

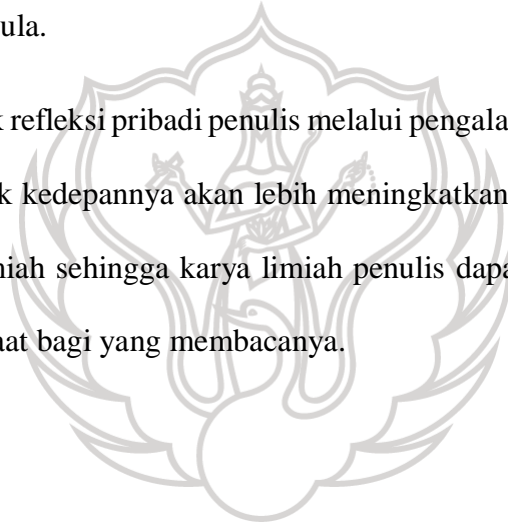


Gambar 5.9: Grafik alur karya 'Energy of Consciousness'

B. Saran

Saran untuk institusi adalah agar pokok pikiran mengenai fungsi musik bagi pemberdayaan diri dapat dikembangkan lebih lanjut. Penelitian ini juga dapat dilanjutkan dengan memperdengarkan karya yang telah dibuat penulis kepada sejumlah responden untuk melihat pengaruh yang berbeda-beda kepada setiap pendengar, karena masing-masing pendengar memiliki latar belakang pengalaman, bentuk kepribadian, dan faktor-faktor pembentuk hidup yang berbeda-beda pula.

Saran untuk refleksi pribadi penulis melalui pengalaman menyusun Skripsi ini adalah untuk kedepannya akan lebih meningkatkan ketrampilan menyusun suatu karya ilmiah sehingga karya ilmiah penulis dapat mudah dipelajari dan memberi manfaat bagi yang membacanya.



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* (8th 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. 2009. *Psikologi Musik - cetakan ketiga edisi revisi*. Yogyakarta: Galangpress.
- 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 1*. 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
MENGUNAKAN 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.

Sumber dari Workshop:

(11-13 November 2019)
Empowering Music Workshop “NUSOUNDTARA”
di Prodi Penciptaan Musik ISI Yogyakarta
oleh narasumber: Diddi 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:

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.

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/intermezzo/141564/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. *Note Frequencies*, <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.

Unlocking Modes: A Practice Strategy

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

Wintolo, Marhento. *Pemberdayaan Diri*,

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

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.

