

MODEL KOMPOSISI MUSIK TERAPI RELAKSASI UNTUK IBU HAMIL BERBASIS IDIOM MUSIKAL KARAWITAN

Denis Setiaji

Jurusan Etnomusikologi, Fakultas Seni Pertunjukan
Institut Seni Indonesia Surakarta
Email: setiajidenis@gmail.com

Abstract

This study tries to formulate music that can be used as a therapy tool to reduce anxiety and provide a sense of calm and comfort to the listeners, especially pregnant women. The long-term target of this research is how the impact of music on the psychology of pregnant women is expected to have a positive effect on both the mother and the fetus being conceived. The short-term target resulting from the research in the following proposal is to try to do a compositorist analysis and observe the rules of therapeutic music combined with karawitan musical idioms, namely Javanese, Sundanese, and Balinese karawitan. Finally, it is hoped that it will produce an embryo of a therapeutic music model based on the musical idiom of karawitan. This research, then, tries to explore local sounds in order to be reprocessed into beneficial products for the community.

Keywords: music, therapy, karawitan, composition

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Musik merupakan suatu komponen yang dinamis, dapat mempengaruhi psikologis hingga psikologis pendengarnya. Musik merupakan kesatuan dari melodi, ritme, dan harmoni yang dapat membangkitkan emosi. Musik dalam hubungannya dengan tubuh manusia mampu memberikan rangsang pada penginderaan, organ tubuh, dan emosi. Hal tersebut memberikan pengertian bahwa individu yang mendengarkan musik dapat memberi respon, baik secara fisik maupun psikis, yang akan menggugah sistem tubuh, termasuk aktivitas kelenjar-kelenjar di dalamnya (Nilsson, 2009:8-10). Informasi di atas memberikan pesan bahwa musik memiliki pengaruh yang besar terhadap tubuh manusia. Musik dapat menjangkau indera-indera dan organ manusia melalui bunyi yang basisnya adalah getaran. Saat musik mampu masuk dalam tubuh manusia, artinya musik dapat

memberikan pengaruh-pengaruh tertentu, baik positif maupun negatif. Beberapa kutipan yang menyatakan keterhubungan musik baik psikis maupun fisiologis sebagai berikut.

Ferawati (2015:3) mengungkapkan bahwa musik berfungsi untuk meningkatkan vitalitas fisik, menghilangkan kelelahan, meredakan kecemasan dan ketegangan, meningkatkan konsentrasi, memperdalam hubungan, memperkaya persahabatan, merangsang kreativitas, kepekaan, dan memperkuat karakter serta perilaku positif. Musik adalah alat yang bermanfaat untuk menemukan harmoni dalam dirinya, mudah mengatasi stres, ketegangan, rasa sakit dan berbagai gangguan atau gejala emosi yang dialaminya (Merrit, 2003:20). Beberapa penelitian memperlihatkan bukti pemanfaatan dari musik untuk menangani berbagai masalah seperti kecemasan, kanker, tekanan darah tinggi, nyeri kronis, disleksia dan penyakit mental (Yuanitasari, 2008:21). Pernyataan di atas memperlihatkan bagaimana

musik memberikan dampak positif terhadap tubuh manusia. Musik juga dapat dimanfaatkan dalam dunia klinis. Ada istilah *audio analgesia*, bagaimana musik atau bunyi digunakan untuk meredakan rasa nyeri. Inilah yang sebenarnya disebut sebagai musik untuk kebutuhan terapi dalam dunia kesehatan.

Terapi musik terdiri dari dua kata yaitu terapi dan musik. Terapi berkaitan dengan serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu masalah fisik atau mental, sedangkan musik adalah media yang digunakan secara khusus dalam rangkaian terapi. Terapi musik adalah terapi yang menggunakan media musik atau terapi yang bersifat nonverbal (Djohan, 2006:24). Sedangkan menurut Dayat Suryana (2012:7) terapi musik adalah proses yang menggunakan musik untuk terapi aspek-fisik, emosional, mental, sosial, estetika dan spiritual untuk meningkatkan atau mempertahankan kesehatan mereka. Definisi terapi musik menurut Federasi Terapi Musik Dunia (WMFT) pada tahun 1996 dalam Djohan (2006:28) terapi musik adalah penggunaan musik dan atau elemen musik (suara, irama, melodi, dan harmoni) oleh seorang terapis musik dalam proses membangun komunikasi, meningkatkan relasi interpersonal, belajar, meningkatkan mobilitas, mengungkapkan ekspresi, menata diri atau untuk mencapai berbagai tujuan terapi lainnya. Terapi musik juga mempunyai tujuan untuk membantu mengekspresikan perasaan, membantu rehabilitasi fisik, memberi pengaruh positif terhadap kondisi suasana hati dan emosi serta mengurangi tingkat kecemasan pada pasien (Djohan, 2006: 191). Terapi musik digunakan untuk berbagai kondisi termasuk gangguan kejiwaan, masalah medis, cacat fisik, gangguan sensorik, cacat perkembangan, masalah penuaan, meningkatkan konsentrasi belajar, mendukung latihan fisik, serta mengurangi stres dan kecemasan (Dayat Suryana, 2012: 7).

Banyak jenis musik yang dapat digunakan untuk terapi, diantaranya musik klasik, instrumental, jazz, dangdut, pop rock, dan keroncong. Salah satu diantaranya adalah musik instrumental yang bermanfaat menjadikan badan, pikiran, dan mental menjadi lebih sehat (Aditia, 2012: 4). Studi tentang kesehatan jiwa, telah menunjukkan terapi musik sangat efektif dalam meredakan kegelisahan dan stress, mendorong perasaan rileks serta meredakan depresi. Terapi musik membantu orang yang memiliki masalah emosional dalam mengeluarkan perasaan, membuat perubahan positif dengan suasana hati, membantu memecahkan masalah dan memperbaiki masalah. Terapi musik juga termasuk salah satu penanganan dalam menangani stres dan kecemasan (Aizid, 2011: 6).

Pada konteks penelitian ini penulis mencoba melakukan eksperimen untuk mendapatkan formula musik terapi yang dapat digunakan untuk kesehatan ibu hamil. Berdasarkan sejumlah literatur di atas, bahwa dampak positif musik sangatlah besar. Penulis memiliki latarbelakang musik nusantara khususnya Karawitan Jawa, Karawitan Sunda, dan Karawitan Bali. Tiga jenis karawitan tersebut penulis pilih berkaitan dengan kemampuan dan pengetahuan musikal peneliti. Tiga kebudayaan musik tersebut akan dieksplorasi melalui berbagai eksperimen dan dijadikan sebagai bahan utama dalam penyusunan musik terapi. Penulis mencoba melakukan eksplorasi baik dari sisi musikal, instrumental, maupun tonal yang dielaborasi dengan pendekatan interdisiplin psikologi musik, psikoterapi, dan sebagainya. Semuanya kemudian dimaksudkan untuk menghasilkan model penciptaan musik berbasis kearifan lokal pada tingkat awal. Penelitian ini dibuat berdasarkan rumusan masalah yakni bagaimanakah karawitan dapat menjadi bahan untuk membuat musik relaksasi untuk ibu hamil dan bagaimanakah proses penciptaan model musik relaksasi menggunakan idiom musikal karawitan.

B. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka yang pertama yakni sebuah jurnal berjudul "*Ethomusic Therapy: An Interdisciplinary Approach To Music and Healing*" Jurnal The Arts in Psychotherapy, Vol. 22 No. 4 tahun 1995 oleh Joseph J. Moreno. Penelitian ini mencoba mengulas bagaimana dunia pengobatan dan musik terapi tidak selalu berorientasi pada model pengobatan Barat. Tulisan tersebut memperlihatkan bagaimana suku-suku bangsa seperti Aborigin, Eskimo, hingga suku bangsa di Indonesia menggunakan musik lokal dalam rangkapan penyembuhan dengan metode spiritual. Tulisan ini membantu penulis untuk melihat bagaimana potensi musik lokal dapat dijadikan sebagai media untuk pengobatan, penyembuhan, dan kegiatan terapi.

Selanjutnya yakni buku berjudul *Terapi Musik* karya Djohan tahun 2006. Buku ini berisi mengenai teori-teori tentang musik terapi dan juga bagaimana mengaplikasikan musik sebagai sarana untuk terapi dan pengobatan. Buku ini membantu penulis untuk memahami tentang teori-teori dasar musik terapi dan juga pedoman untuk melakukan praktik penciptaan musik terapi. Buku ini menjadi acuan dalam memformulasi model pembuatan musik terapi oleh peneliti.

Literatur berikutnya yakni jurnal berjudul "Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Pembedahan *Sectio Caesar* di Rumah Sakit Ibu dan Anak Pusura Tegal Sari Surabaya" oleh Bethari Pradnya Paramita dari Jurnal Sains Psikologi Jilid 5 No. 2 2016. Artikel ilmiah ini berkaitan dengan bagaimana musik difungsikan sebagai media untuk menekan tingkat kecemasan (*anxiety*) yang dialami oleh ibu bersalin. Tulisan ini memberikan informasi penting tentang bagaimana metode dan eksperimen yang dilakukan dalam menjadikan musik sebagai media untuk menurunkan tingkat kecemasan. Artikel ini juga menjelaskan bagaimana detail unsur-unsur musik berpengaruh pada sistem syaraf hingga menghasilkan hormon tertentu

yang dapat menciptakan perasaan tertentu serta mengurangi tingkat stress.

Selanjutnya yakni tesis Liberty University tahun 2006 karya Dawn Kent berjudul "*The Effect of Music on the Human Body and Mind*". Tesis ini memberikan informasi berkaitan dengan musik dan dampaknya bagi tubuh dan pikiran manusia. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa musik merupakan medium non-verbal yang dapat terbaca oleh otak dan terkoneksi diberbagai area berbeda di dalam otak manusia. Penelitian ini membantu penulis untuk memetakan fungsi-fungsi musik terhadap tubuh manusia.

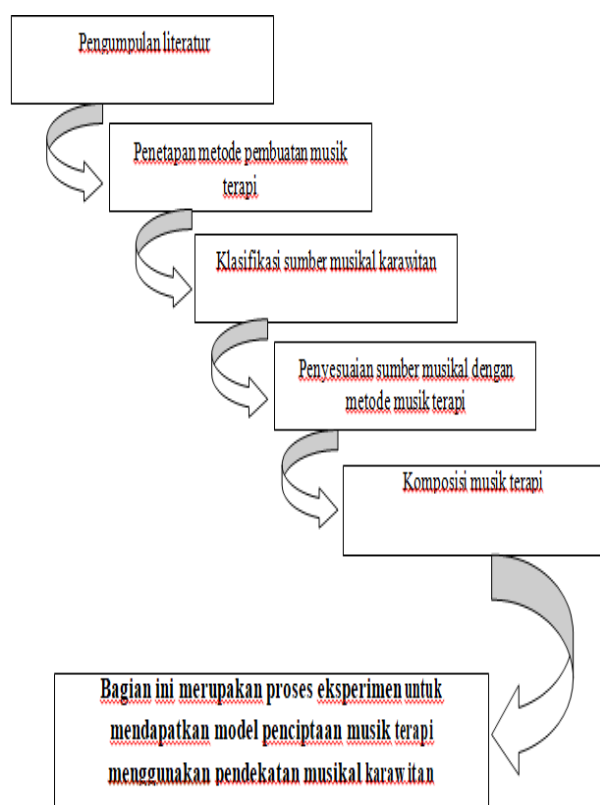
C. Metode Penelitian

Tujuan umum dari penelitian ini adalah melakukan implementasi dari etnomusikologi terapan sebagai salah satu bentuk pengembangan dunia musik etnik khususnya di Nusantara. Model-model riset berbasis etnomusikologi terapan memiliki tujuan bagaimana musik itu dapat menjadi manfaat dan berpengaruh secara langsung dalam berbagai lini kehidupan di masyarakat. Lebih jauh, riset berbasis etnomusikologi terapan memiliki tujuan penting yakni menjadikan musik sebagai media dan sarana dalam mencapai kehidupan yang maslahat.

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah melakukan eksperimen untuk mengolah berbagai bebunyian nusantara khususnya karawitan sebagai bahan dasar yang dapat digunakan, diberdayakan, dan diaplikasikan untuk berbagai keperluan di bidang kesehatan, khususnya musik terapi relaksasi. Tujuan praksis dari luaran penelitian ini menghasilkan satu bentuk komposisi musik yang menjadi embrio untuk digunakan dalam musik terapi yang nantinya akan digunakan untuk relaksasi ibu hamil.

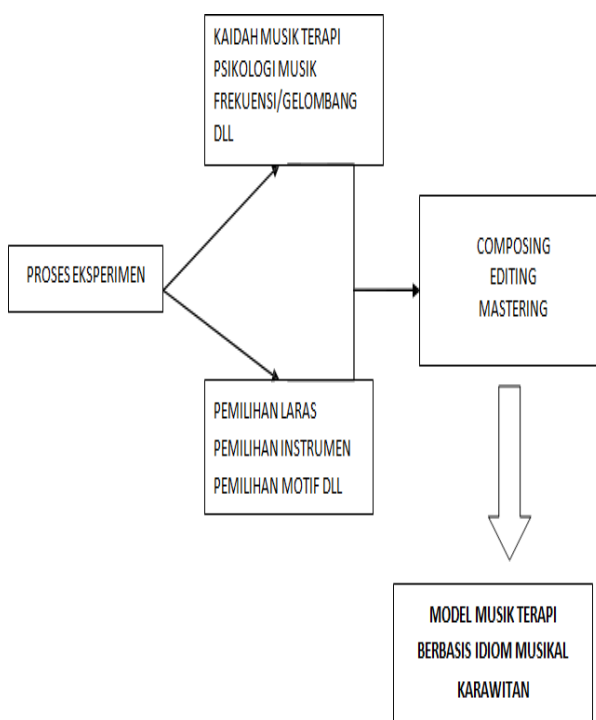
Peneliti mencoba melakukan metode campuran yakni kualitatif dan kuantitatif. Pengetahuan kebudayaan tentang karawitan dipadukan dengan ilmu pasti yang berkaitan dengan persoalan frekuensi, psikologi musik,

dan psikoterapi. Proses pelaksanaan penelitian yang dilakukan dimulai dari (1) mengumpulkan literatur berkaitan dengan metodologi pembuatan musik terapi (2) menetapkan jenis metode pembuatan musik terapi (3) mengklasifikasi sumber musikal dari karawitan yang digunakan (4) menyesuaikan sumber musikal dengan kaidah musik terapi, dan (5) membuat komposisi musik terapi. Seperti pada bagan di bawah ini,



Bagan 1. Langkah Ekspeimen model musik terapi menggunakan pendekatan idiom musikal karawitan

Setelah melakukan langkah-langkah di atas, peneliti kemudian masuk pada tahap eksperimen yang muaranya menghasilkan sebuah model penciptaan musik terapi berbasisidiom musikal karawitan. Pada proses eksperimen terdapat beberapa hal yang peneliti lakukan dalam rangka menghasilkan sebuah model musik terapi seperti pada bagan di bawah ini,



Bagan 2. Proses eksperimen model musik terapi berbasis idiom musikal karawitan

Untuk menunjang pembuatan model musik peneliti menggunakan beberapa perangkat, baik perangkat lunak maupun perangkat keras di antaranya sebagai berikut.

Perangkat Keras	Perangkat Lunak
Laptop Samsung NP355x Ram 4GB	DAW: Cockos Reaper
Audio Interface: Steinberg CI2+	Plugin: Kontakt 6, Nexus 2
Midi Controller: M-Audio Keystation 49	
Speaker Monitor: Yamaha HS-5	

Headphone: iSK HP-680	
Microphone: Krezt SM-58	

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Tahap Pengambilan dan Pengolahan Data

Pada tahap pengambilan data penulis melakukan penelusuran data dari berbagai sumber atau kanal data. Penulis melakukan penelitian *deskwork* sehingga memanfaatkan berbagai sumber data melalui kanal virtual. Untuk data yang berbentuk literatur penulis dapatkan melalui *digital library*, *online journal* terindeks, dan *library genesis*. Literatur yang didapatkan berkaitan dengan komposisi musik, musik terapi, musik untuk kesehatan, hingga etnomusik terapi. Setelah melalui proses pengumpulan dokumen pustaka, penulis kemudian melakukan analisis data untuk dijadikan bahan penyusunan laporan penelitian dan artikel ilmiah.

Data pendukung lainnya seperti audio dan audio visual penulis dapatkan dari *platform* youtube. Data-data tersebut berkaitan dengan berbagai macam dokumentasi musik relaksasi, musik penyembuhan, dan berbagai macam komposisi musiknya. Data audio dan audio visual kemudian menjadi bahan untuk mempertimbangkan model-model komposisi, instrumentasi, hingga penentuan modus untuk keperluan komposisi musik relaksasi berbasis idiom musik karawitan. Data tersebut menjadi sarana dalam menentukan proses kerja komposisi, mulai dari persiapan hingga proses pelaksanaan.

B. Pemilihan Materi Musikal

Setelah melakukan pengolahan data, penulis melakukan kegiatan selanjutnya yakni pemilihan materi musik. Materi musik yang dimaksud berkaitan dengan pemilihan tangga nada, pemilihan instrumen, dan pemilihan *sound fx* yang kemudian setelah itu dilanjutkan dengan penyusunan notasi. Berikut ini tahapan dalam pemilihan materi musik.

1. Pemilihan Tangga Nada

Pada tahap ini penulis melakukan pemilihan tangga nada yang diilhami dari kaidah-kaidah musik karawitan, baik karawitan Jawa, Sunda, maupun Bali. Pada konteks karawitan Jawa, Sunda, dan Bali dikenal dengan nama *slendro/salendro* dan *pelog*. Seperti pada kutipan berikut.

Daerah Jawa (Jawa dan Sunda) dan Bali sudah sangat terkenal oleh dunia internasional, salah satunya adalah lewat musik yang mewakili daerah tersebut yaitu gamelan atau karawitan. Tangga nada pentatonik (*slendro* dan *pelog*) yang dipakai dalam karawitan di Jawa dan Bali sudah diakui oleh dunia sebagai ciri khas musik di Indonesia (Yulianto dan Hananto, 2009:18)

Laras *pelog* merupakan sistem urutan nada yang terdiri dari tujuh nada, namun, pada praktik memainkan gending-gendingnya hanya menggunakan 5 nada. Laras *pelog* memiliki interval yang tidak sama rata antara satu nada ke nada lainnya. Laras *slendro* merupakan sistem urutan nada yang terdiri dari 5 nada yang memiliki pola interval nada cenderung sama rata (Supanggah, 2002:87). Laras *pelog* dan *slendro* menggunakan simbol dalam notasi kepatihan sebagai berikut.

Simbol laras pelog	Simbol laras slendro	Pengucapan
1	1	Ji
2	2	Ro
3	3	Lu
4	-	Pat
5	5	Mo
6	6	Nem
7	-	Pi

Penulis mencoba memilih tangga nada slendro/salendro dan pelog, kemudian memilih salah satu tangga nada dalam karawitan Sunda yakni madenda. Laras madenda merupakan salah satu sub laras turunan dari laras salendro dalam karawitan gaya Sunda (Fausta, 2019:158). Modus atau tangga nada di atas merupakan material utama sebagai material musikal dasar.

Slendro/salendro, pelog, dan madenda digunakan sebagai sebuah sistem nada yang mengilhami penyusunan nada-nada dalam komposisi musik relaksasi. Tangga nada yang telah dipilih kemudian diadopsi ke dalam bentuk tangga nada pentatonis dalam musikologi. Walaupun menggunakan pendekatan musikologi, rasa tangga nada slendro, pelog, dan madenda penulis upayakan melalui tangga nada Musik Barat, sehingga pada akhirnya bisa disebut sebagai slendro, pelog, dan madenda dalam bentuk diatonis. Istilah dalam musikologi biasa disebut dengan pentatonis, karena menggunakan 5 nada. Oleh karena itu, penulis pada akhirnya membuat komposisi musik berbasis musikologi yang diilhami oleh sistem tangga nada yang membentuk kesan dan rasa karawitan melalui tangga nada slendro/salendro, pelog, dan madenda.

2. Pemilihan Instrumen

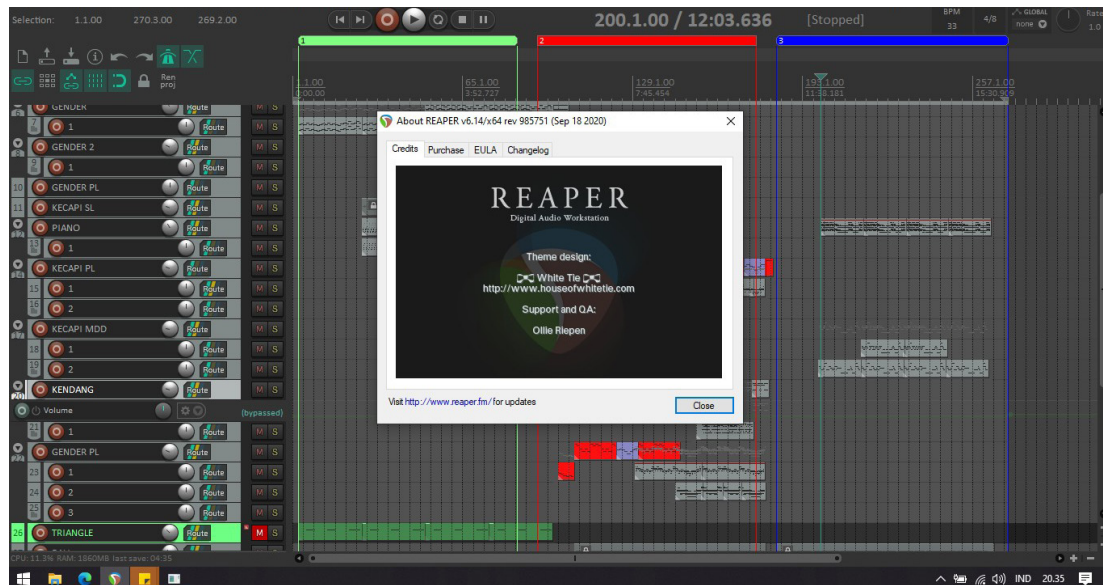
Tahapan selanjutnya adalah melakukan pemilihan instrumen yang dipilih berbasis karawitan Sunda, Jawa, dan Bali. Pemilihan instrumen ini dipilih berdasarkan karakter suara dari instrument/ricikan/waditra yang menurut penulis anggap dapat menghasilkan kesan musikal yang membangun kesan rilek, tenang, dan nyaman bagi pendengarnya. Selain instrumen yang berbasis karawitan, penulis juga menggunakan instrumen piano sebagai tambahan dalam mengolah komposisi musik relaksasi.

Pada tahap sebelumnya penulis menekankan bahwa komposisi musik yang dibuat menggunakan aplikasi penata suara yang berisi menu-menu yang dapat memenuhi kebutuhan musikal sesuai dengan instrumen yang diinginkan. Artinya penulis tidak menggunakan instrumen secara langsung, akan tetapi instrumen yang dipilih kemudian dicarikan *plug in* yang bisa menjadi sarana dalam menghasilkan kesan musikal sesuai dengan instrumen aslinya. Berikut merupakan instrumen yang menjadi sumber bunyi dalam proses penciptaan musik relaksasi.

No	Instrumen	Keterangan
1	Gambang	Karawitan Jawa
2	Gender	Karawitan Jawa
3	Jegog	Karawitan Bali
4	Kecapi	Karawitan Sunda
5	Kendang	Karawitan Jawa
6	Piano	Musik Barat
7	Suling	Karawitan Sunda
8	Kethuk	Karawitan Jawa
9	Gong	Karawitan Jawa

Instrumen yang telah dipilih di atas kemudian penulis persiapkan melalui aplikasi DAW Cockos Reaper dengan *plug-in* Kontakt6 dan Nexus2 yang sudah memiliki menu *sampling world ethnic music*. Menu tersebut menyediakan berbagai macam sampel-sampel musik diberbagai belahan dunia termasuk gamelan Jawa, Sunda, dan Bali. Aplikasi tersebut seperti gambar di bawah ini

alam. Pada konteks embrio musik relaksasi yang dibuat, penulis memilih suara air dan kicau burung yang mengiringi komposisi, sehingga diharapkan dapat menghasilkan efek natural yang menenangkan. Hal tersebut di atas selaras dengan kutipan berikut ini.



Gambar 1. Tampilan aplikasi Cockos Reaper dengan *plug-in* Kontakt6 dan Nexus2

Gambar di atas memperlihatkan aplikasi yang penulis gunakan dalam menyusun komposisi musik relaksasi. Aplikasi tersebut memiliki sampel-sampel instrumen musik etnik dunia yang memiliki karakteristik suara berbasis instrumen asli, sehingga kesan musikal yang muncul menjadi mirip bahkan cenderung sama dengan karakter asli dari suatu instrumen musik.

3. Pemilihan *sound fx*

Selain memilih instrumen sebagai sumber bebunyian, penulis juga mencari efek suara atau biasa disebut *sound fx* yang diharapkan membantu mengamplifikasi komposisi musik dalam menghasilkan kesan rilek, nyaman, dan tenang. Penulis mencoba mencari efek suara yang menghasilkan ketenangan seperti suara

Musik dan suara-suara alam terbukti dalam beberapa penelitian dapat menurunkan nyeri dan kecemasan pada pasien. Musik dan suara alam dapat meminimalkan persepsi pasien terhadap suara-suara di lingkungan sekitarnya atau pikiran-pikiran yang membuat cemas dan meningkatnya nyeri pada pasien tersebut. Beberapa penelitian tentang musik sebagai terapi dikatakan bahwa ada konvergensi yang terjadi antara *input* sensorik seperti halnya terapi musik relaksasi, suara alam serta kombinasi keduanya dan *output* saraf yang mengatur rasa sakit dan respon stress (Setyawan, Susilaningih, dan Emaliyawati, 2013:452).

Kutipan di atas menjadi penguat dari asumsi bahwa suara alam memiliki efek yang kuat dalam membangun relaksasi, rasa tenang, dan rasa nyaman. Baik musik, suara alam maupun kombinasi dari kedua unsur

tersebut berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan nyeri (dalam konteks musik disebut *audio analgesia*) dan kecemasan pada pasien. Di dalam tubuh manusia terdapat pereda natural atau disebut dengan analgetik natural yang merupakan zat seperti *enkefin*, *endorphin*, dan *dinorfin*. Hormon *endorphin* dalam tubuh manusia menghasilkan sensasi menyenangkan terhadap tubuh dan pikiran (Setyawan, Susilaningih, dan Emaliyawati, 2013:452).

Penulis kemudian mencari berbagai jenis suara air, mulai dari riak sungai, deburan ombak dan lain sebagainya, serta suara-suara berbagai kicau burung. Penulis mengunduh beberapa efek suara alam di website Freesound.org. Efek suara yang telah dipilih kemudian menjadi bagian dari kombinasi musik dan suara alam pada embrio komposisi musik relaksasi berbasis idiom musikal karawitan.

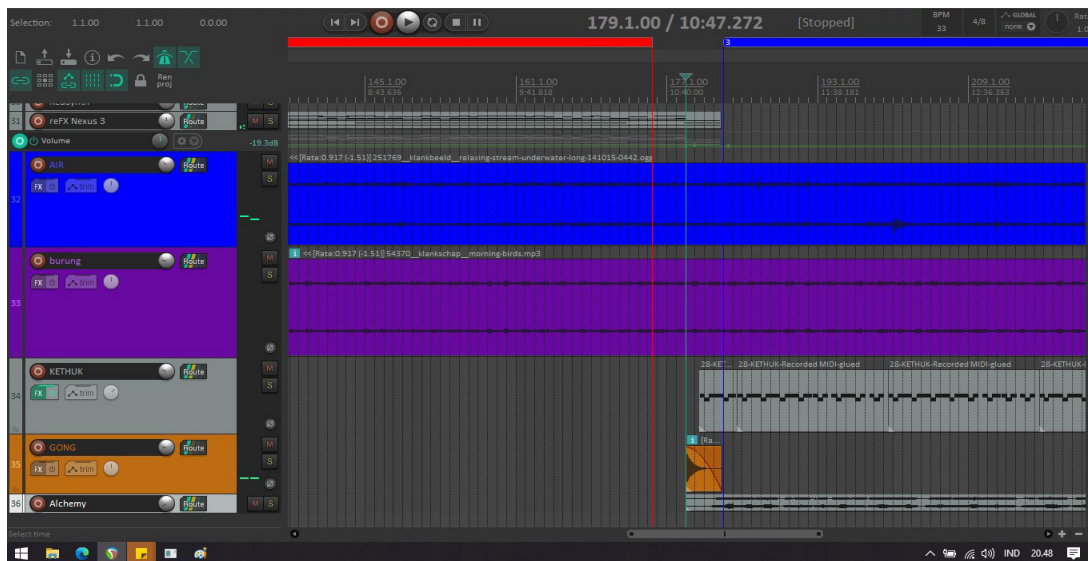
C. Penyusunan Notasi

Selanjutnya penulis melakukan penyusunan notasi yang digunakan sebagai *prescriptive notation* dalam proses komposisi musik menggunakan aplikasi Cockos Reaper. Satu sajian musik penulis bagi ke dalam 3 bagian berdasarkan laras. Pada satu karya musik terbagi menjadi bagian laras slendro, bagian laras pelog, dan bagian laras madenda. Sajian musik yang dibagi menjadi tiga tersebut mengandung elemen-elemen karawitan yang pada satu sajian utuh merupakan perpaduan antara karawitan Jawa, Sunda, dan Bali. Berdasarkan komposisi intrumennya, tiga sub sajian tersebut ialah sebagai berikut.

Bagian	Instrumen	Keterangan
Laras Slendro	Gender	Jawa
	Jegog	Bali
	Kecapi	Sunda
	Kendang	Jawa
	Gong	Jawa
	Gambang	Jawa
	String PAD	<i>Sound fx</i>
	Sine	<i>Sound fx</i>
	Suara Air	<i>Sound fx</i>
Laras Pelog	Suara burung	<i>Sound fx</i>
	Piano	Musik Barat
	Gender	Jawa
	Kendang	Jawa
	Piano	Musik Barat
	Triangle	Musik Barat
	Kecapi	Sunda
	Suara Air	<i>Sound fx</i>
Madenda	Suara burung	<i>Sound fx</i>
	Suling	Sunda
	Kecapi	Sunda
	String PAD	<i>Sound fx</i>
	Sine	<i>Sound fx</i>
	Suara Air	<i>Sound fx</i>
	Suara burung	<i>Sound fx</i>

D. Proses Komposisi Musik

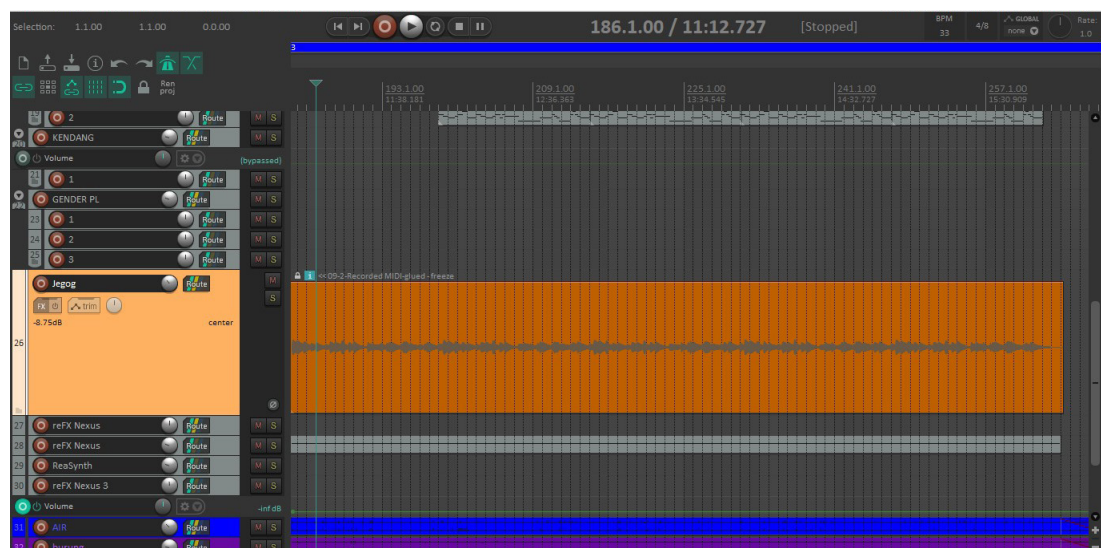
Proses selanjutnya ialah menyusun komposisi musik berdasarkan notasi yang sudah dibuat dalam aplikasi Cockos Reaper dengan *plug-in* Kontakt 6 dan Nexus 2. Pertama penulis membuat terlebih dahulu suara burung, suara air, gong, dan kethuk. Berikut ini proses pembuatannya dalam aplikasi Cockos Reaper.



Gambar 2. Gong, kethuk, suara burung, dan suara air.

Gambar di atas memperlihatkan bagaimana proses penyusunan instrumen kethuk dan gong. Selain itu penulis juga menambahkan efek suara alam yakni suara burung dan suara riak air sungai. Untuk efek suara tidak kami notasikan karena memang bukan suara dari instrumen musik. Hal tersebut juga berkaitan dengan fungsinya untuk mengiringi komposisi musik utama. Keempat *sampling* di atas digunakan pada 3 bagian sajian musik baik bagian laras slendro, laras pelog, maupun laras madenda. Selanjutnya penulis menyusun bagian instrumen jegog dari karawitan Bali, seperti pada gambar berikut ini,

Gambar di bawah merupakan proses penuangan notasi ke dalam *sampling* instrumen jegog yang berasal dari karawitan Bali. Nada-nada yang telah disusun dalam notasi kemudian diaplikasikan melalui *plug-in* Kontakt 6 menu Ethno World 6 yang di dalamnya terdapat berbagai instrumen etnik dari berbagai belahan dunia termasuk gamelan orkestra khususnya gamelan dalam karawitan Bali. Instrumen jegog biasanya hadir dalam ansambel semarpagulingan dan gong kebyar dalam konteks karawitan Bali. Instrumen Jegog penulis pilih karena memiliki karakteristik bunyi yang lembut dengan frekwensi rendah, sehingga penulis harapkan



Gambar 3. Jegog

dapat membantu membangun rasa musikal yang mendalam, merasuk pendengaran, pikiran, dan membantu mengaktifkan hormon-hormon positif. Instrumen jegog digunakan pada bagian laras slendro. Instrumen selanjutnya ialah sebagai berikut.



Gambar 4. Gambang

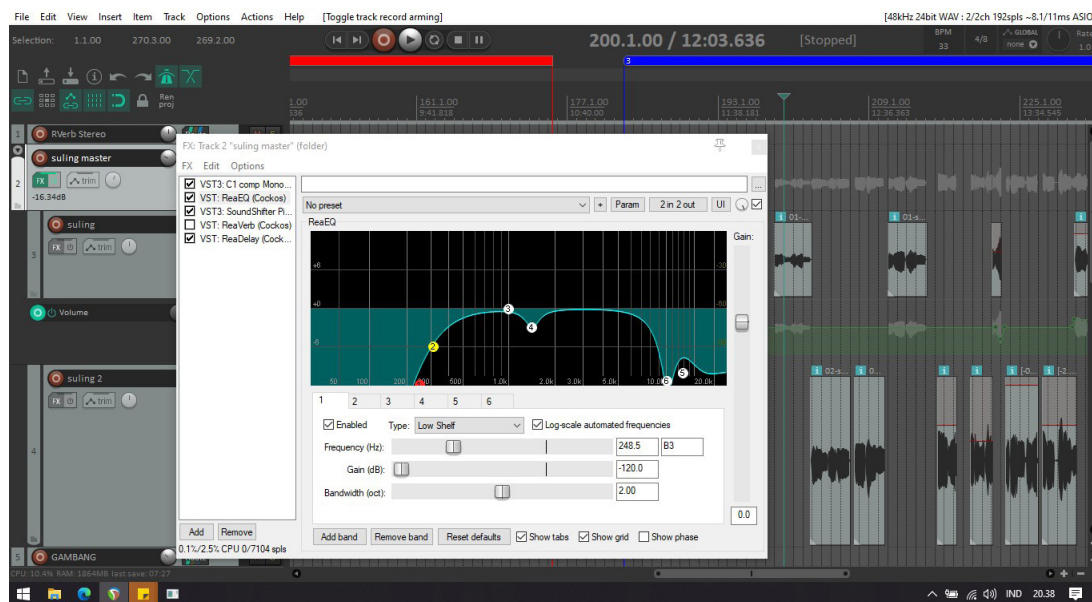
Gambar di atas merupakan cuplikan bagaimana *sampling* dari instrumen gambang pada karawitan Jawa. Suara-suara dari kayu menurut penulis dapat menambah kesan musikal yang kuat terhadap bebunyian yang memberikan rasa yang kuat terhadap sensasi alami. Instrumen gambang ini hanya digunakan pada bagian laras slendro. Instrumen gambang ini juga menggunakan menu Ethno World 6 yang menjadi bagian dari menu di dalam *plug-in* Kontakt 6. Gambar tersebut juga memperlihatkan bagaimana proses penuangan notasi yang sudah disusun dan dibuat sebelumnya yang kemudian diimplementasikan melalui aplikasi Cockos Reaper. Instrumen gambang secara musikal dimainkan mirip dengan tabuhan gambang pada karawitan Jawa pada umumnya, yang memiliki peran sebagai pengisi melodi di antara melodi-melodi pokok. Instrumen selanjutnya adalah sebagai berikut.

Gambar di bawah merupakan proses penuangan notasi dari instrumen gender. Instrumen gender yang penulis pilih berasal dari karawitan Jawa. Gender penulis pilih berdasarkan karakteristik suaranya yang lembut sehingga diasumsikan dapat memberikan kesan-kesan musikal yang halus, nyaman didengarkan, dan menghasilkan efek rilek.



Gambar 5. Gender

Instrumen gender kemudian penulis letakkan pada bagian sajian laras slendro dan laras pelog. Gender menjadi salah satu instrumen kunci yang penulis gunakan dalam membuat komposisi musik relaksasi berbasis idiom musikal karawitan. Gender menjadi salah satu patokan karakter bunyi yang penulis acui dalam memilih instrumen-instrumen yang secara organologis terbentuk dari material logam.



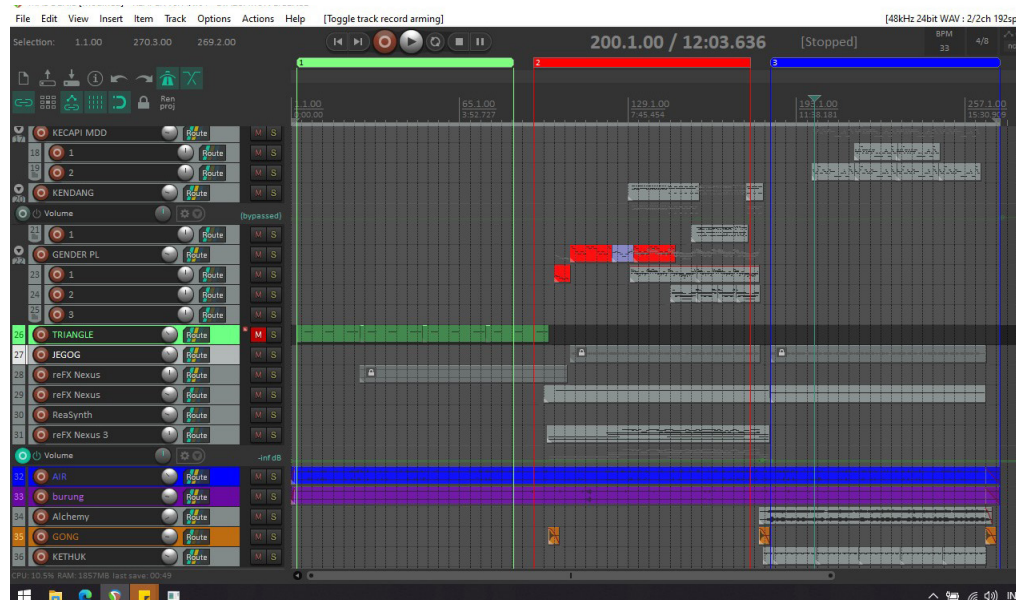
Gambar 6. Suling

Instrumen lainnya seperti piano, kendang, synthesizer, dan kecapi dijadikan satu dalam mode multitrack. Penulis menggunakan *audio sampling* atau suara berbasis digital pada seluruh instrumen yang dipilih kecuali instrumen suling. Berikut ini gambar dari proses penyusunan rekaman audio suling yang dimasukan ke dalam aplikasi Cockos Reaper.

Gambar di atas adalah proses mengedit hasil rekaman suling Sunda dalam laras madenda.

Instrumen suling hanya digunakan dalam bagian sajian laras madenda. Suling ini menjadi ekspresi musikal dari karawitan Sunda di dalam musik relaksasi yang penulis buat. Beberapa teknik suling Sunda penulis gunakan seperti

puruluk, ketrek, leot, lelol, dan lain sebagainya dengan menggunakan laras madenda. Berikut ini gambar penyatuan seluruh instrumen untuk menghasilkan satu karya yang di dalamnya terdapat 3 bagian sajian, sajian laras slendro, sajian laras pelog, dan sajian laras madenda.



Gambar 7. Multitrack seluruh instrumen dalam tiga bagian sajian

Gambar di atas memperlihatkan bagaimana proses penyatuan berbagai instrumen yang penulis pilih menjadi satu komposisi bernama

“Sundjavalı”. Bagian laras slendro adalah yang terdapat pada kotak hijau, bagian laras pelog berada pada kotak merah, sedangkan kotak biru adalah bagian sajian laras madenda. Sundjavalı sebagai karya embrio musik relaksasi berdurasi 15 menit, yang terinspirasi melalui idiom musikal musik karawitan. Karya ini adalah luaran dari penelitian pemula yang belum bisa diaplikasikan pada konteks terapi relaksasi untuk ibu hamil. Karya ini selanjutnya akan dikembangkan untuk diuji melalui laboratorium, ahli psikologi, dan pegiat musik terapi untuk dinilai seberapa layak karya “Sundjavalı” bisa dijadikan untuk sarana musik terapi relaksasi. Proses uji tersebut akan dilakukan melalui program-program pengembangan lainnya.

KESIMPULAN

Karya musik berjudul “Sundjavalı” merupakan karya musik yang menjadi embrio untuk pengembangan musik terapi relaksasi berbasis kearifan lokal. Karawitan Sunda, Jawa, dan Bali menjadi ekspresi kearifan lokal yang dikonversi, diolah, dan dieksplorasi menjadi karya musik untuk keperluan pengembangan di bidang kesehatan. Karya “Sundjavalı” diharapkan menjadi salah satu bentuk pemanfaatan musik nusantara yang lebih aplikatif di tengah kebutuhan masyarakat. Penelitian tentang musik dan kesehatan berbasis idiom musikal nusantara menjadi salah satu bentuk konservasi lokal genius yang memberikan andil terhadap pengembangan etnomusikologi terapan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aizid, R. *Sehat dan Cerdas Dengan Terapi Musik*. Yogyakarta: Laksanan, 2011. Djohan.
- Terapi Musik (Teori dan Aplikasi)*. Yogyakarta: Galang Press, 2006.
- Fausta, Ega. “Konsep Laras Salendro R.M.A. Koesoemadinata Dalam Angklung Pentatonis Ragam Laras”. *Jurnal Kajian Seni* Vol. 5 No.2, April 2019: 150-166.
- Ferawati dan Siti Amiyakun. “Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Dan Tingkat Stress Mahasiswa Semester VII Ilmu Keperawatan Dalam Menghadapi Skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro”. *Jurnal Jumakia* Vol. 1 No. 1, 2015.
- Kent, Dawn. “The Effect of Music on the Human Body and Mind”. Tesis Liberty University, 2006.
- Merrit, S. *Simfoni Otak*. Bandung: Kaifa, 2003.
- Moreno, Joseph J. “Ethomusic Therapy: An Interdisciplinary Approach to Music and Healing”. *The Arts in Psychotherapy* Vol. 22 No. 4. 1995 (329-338).
- Nilsson, U. *Caring Music: Music Intervention For Improved Health*. 2009. (www.orebroll.se/uso/page_2436.aspx, diakses tanggal 30 Maret 2020).
- Paramita, Bethari Pradnya. “Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Pembedahan *Sectio Caesar* di Rumah Sakit Ibu dan Anak Pusura Tegal Sari Surabaya”. *Jurnal Sains Psikologi* Jilid 5 No. 2 2016.
- Rahargian, Aditya. “Manfaat Musik Instrumental”. Diakses 30 Maret 2020. (<http://aditirahargian.com/?p=52>).

Setyawan, Dody, F. Sri Susilarningsih dan Etika Emaliyawati. “Intervensi Terapi Musik Relaksasi Dan Suara Alam (*Natrure Sound*) Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kecemasan Pasien (*Literature Review*).

Yuanitasari Lena. *Terapi Musik untuk Anak Balita Panduan untuk Mengoptimalkan Kecerdasan Anak Melalui Musik*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing, 2008.

Yulianto, Sandy dan Paulus Dwi Hananto. “Laras Pelog Sebagai Dasar Komposisi Empat Bagatelles Untuk Ansambel Gitar” *Jurnal Musik* Vol.1 No 1, Januari, 2009.