



Kajian Musikologis Penerapan Perangkat *Singing Bowl* Pada Terapi Psikologis di Amazing Point Of Balance Yogyakarta

Novita Sondang Monica ^{a,1,*}, Andre Indrawan ^{b,2}, Linda Sitinjak ^{c,3}

^a Institut Seni Indonesia Yogyakarta, Indonesia

¹ novitasondang7@gmail.com; ² indrawan_andre@isi.ac.id; ³ lindasilviasitinjak@gmail.com

ABSTRAK

Kata kunci
Musikologi
Singing Bowl
Musik Terapi

Musik sebagaimana dikenal dalam budaya Barat, sudah lama digunakan sebagai media terapi psikologi yang dikenal dengan tindakan terapi musik. Sementara itu di dunia pengobatan tradisional penggunaan media-media bunyi, yang dalam perspektif budaya Barat tidak dikenali sebagai musik, bahkan telah lebih lama lagi digunakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dimensi-dimensi musikologis dari salah satu media bunyi yang digunakan dalam terapi psikologis di Yogyakarta baru-baru ini, yaitu perangkat *singing bowls*. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif musikologis melalui observasi berpartisipasi dengan mengambil peran pengamat, dalam hal ini peneliti, sebagai partisipan yang identitasnya dikenali oleh subjek namun tetap menjaga jarak dalam wawancara. Penelitian dilakukan di biro psikologi Amazing Point of Balance di Yogyakarta. Berdasarkan pengamatan terhadap proses terapi bunyi oleh terapis terhadap pasien penelitian ini melakukan analisis berdasarkan perspektif musikologi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan *singing bowl* dalam terapi psikologis mengandung dimensi-dimensi musikologis yang meliputi beberapa aspek musikal seperti repertoar, struktur, melodi, harmoni, ritme dan tempo.

Keywords
Musicology
Singing Bowl
Music Therapy

Musicological Study Of The Implementation Of Singing Bowl Device In Psychological Therapt At Amazing Point Of Balance Yogyakarta

Music as it is known in Western culture, has long been utilised as a medium of psychological therapy, known as music therapy treatment. Meanwhile, in the world of traditional medicine the use of sound media, which in the perspective of Western culture is not recognized as music, has even been used earlier. This study aims to reveal the musicological dimensions of the sound media application used recently in psychological therapy in Yogyakarta, namely the set of singing bowls. This research design applies a qualitative musicological approach through the participation observation by positioning the observer's role, in this case, the researcher, as a participant whose identity is recognized by the subject but still maintains distance in the interview. The research was conducted at the psychology bureau Amazing Point of Balance in Yogyakarta. Based on observations of the sound therapy process by therapists on patients, this study analyzed from a musicological perspective. This study concluded that the application of the "singing bowls" in psychological therapy contains musicological dimensions which include several musical aspects such as repertoire, structure, melody, harmony, rhythm and tempo. *This is an open-access article under the Open Journal System (OJS)

1. Pendahuluan

Terapi musik dewasa ini umumnya menggunakan perangkat audio modern sebagai media penyembuhan. Alasan para terapis menggunakan musik adalah agar dapat lebih mudah untuk mengatur dan memproses suara sesuai dengan kebutuhan spesifikasi klien. Pengaturan volume,

efek suara, dan manipulasi lainnya pada musik dapat mencapai efek terapeutik yang diharapkan oleh para terapis. Pendekatan konseptual musik barat dengan bantuan perangkat audio modern sangat membantu dalam membuat terapi musik lebih mudah diakses. Penggunaan beberapa aplikasi dan *platform* digital untuk memberikan akses terapi musik secara virtual bukanlah hal yang baru. Hal yang menguntungkan dari perangkat audio modern di antaranya adalah dapat mereproduksi suara dengan kualitas tinggi dan presisi. Dengan demikian pengolahan suara dengan resolusi tinggi dapat memastikan bahwa pengalaman musik terapi dapat memberikan dampak yang lebih kuat pada tingkat sensorik dan emosional.

Penelitian ini membahas penggunaan perangkat tradisional Tibet, *singing bowl*, dalam praktik terapi musik di biro psikologi Amazing Point of Balance di Yogyakarta. Fenomena ini perlu diteliti karena walaupun Indonesia sangat kaya dengan budaya tradisi musikal namun hingga kini jarang ditemukan biro psikologi yang menggunakan pendekatan konseptual budaya timur. Jumlah biro psikologi di Yogyakarta masih sangat terbatas. Dari delapan biro yang terdapat di kota Yogyakarta, kecuali Amazing Point of Balance, tidak ada yang menerapkan terapi melalui musik (Herwanto et al., 2019). Penggunaan instrumen tradisional yang dimainkan secara langsung dengan pendekatan konseptual budaya musik Timur, seperti yang dilakukan di Amazing Point of Balance, perlu dipertimbangkan dalam terapi musik sebagai alternatif pengembangan media terapi selama ini.

Penelitian musikologi tentang penggunaan instrumen tradisional dalam musik terapi perlu dilakukan. Penelitian musik terapi masih sedikit dilakukan dengan pendekatan-pendekatan musikologis. Di samping itu, kajian penggunaan instrumen tradisional biasanya dilakukan dalam konteks budaya dan tidak spesifik terapi non fisik (Luthfa et al., 2015; Supriadi et al., 2015). Hingga kini kajian tentang penggunaan musik Barat dalam terapi musik sudah banyak dilakukan (Arif & Sari, 2019; Rusanto et al., 2019; Sumbiyanti, 2016). Kebanyakan peneliti membahas penggunaan terapi musik biasanya dengan menggunakan jenis musik klasik (Amalia, 2018; Finasari et al., 2018; Mida et al., 2021). Penerapan musik terapi biasanya menggunakan media elektronik seperti musik yang direkam (Agustina, 2022; Nazeri et al., 2020). Sehubungan dengan itu pemanfaatan instrumen tradisional, seperti perangkat *singing bowl*, dalam musik terapi belum pernah dibahas dengan cukup, dan oleh karenanya perlu dilakukan.

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengungkap aspek-aspek musikologis penggunaan *singing bowl* di biro psikologi Amazing Point of Balance Yogyakarta. Penelitian ini membatasi diri pada kajian musikologis dan tidak akan mengungkap aspek-aspek klinis dan psikiatris. Pengungkapan dalam penelitian ini mencakup informasi historis tentang instrumen *singing bowl*, aspek-aspek organologis, teoritis, penggunaannya secara tradisional, latar belakang penerapannya dalam terapi psikologis, prospek penggunaannya di biro tersebut. Informasi-informasi tersebut diharapkan akan memberikan pengetahuan-pengetahuan baru sebagai landasan teoretis pengembangan terapi musik di Indonesia.

Studi ini akan menyajikan bukti bahwa *Tibetan singing bowl*, jika ditinjau dari bunyi atau musik yang dihasilkan, akan bermanfaat kepada masyarakat yang membutuhkan, contohnya dimanfaatkan sebagai salah satu media terapi pada masyarakat dengan gangguan kesehatan mental. Jika ditinjau dari beberapa aspek musikologis antara lain organologi, sejarah, dan repertoar, yang kemungkinan bisa menjadi landasan pengetahuan kepada ahli yang membutuhkan. Dengan demikian, pendekatan musikologis inilah yang sedang dibahas dalam kajian ini. Maka dari itu, untuk menggunakan *singing bowl* sebagai media terapi, perlunya pengetahuan akan aspek-aspek musikologis dari *singing bowl* yang digunakan nantinya, agar menjadi pemahaman yang mendalam terhadap pengaruhnya kepada orang yang membutuhkan terapi musik dari *singing bowl* itu sendiri. Sehubungan dengan dugaan sementara tersebut, rumusan permasalahan utama kajian ini ialah apakah aspek-aspek musikologis yang telah dipilih dalam penelitian dapat menjadi dasar dari kelayakan *singing bowl* menjadi alat dalam terapi musik.

2. Metode

2.1. Jenis Penelitian

Metode kualitatif yang dilakukan yaitu metode analisis deskriptif musikologis. Sugiyono (2019) mengatakan rumusan masalah dari penelitian kualitatif deskriptif ini membimbing peneliti dalam menggali dan menggambarkan dengan cermat, komprehensif, dan mendalam situasi sosial yang akan diselidiki. Dengan melakukan pengamatan observasi, dokumentasi, penelaahan data, dan wawancara kepada biro psikologi.

2.2. Narasumber

Narasumber dalam penelitian ini terdiri dari; pemilik biro psikologi Amazing Point of Balance Yogyakarta, terapis terapi musik di Amazing Point of Balance Yogyakarta, dan Asosiasi *Singing Bowl* Indonesia (SBI).

2.3. Teknik Pengumpulan Data

2.3.1. Wawancara

Esterberg dalam Sugiyono (2019) menjelaskan Wawancara merupakan pertemuan antara dua individu yang bertukar informasi dan gagasan melalui dialog tanya jawab, dengan tujuan untuk membentuk makna terkait suatu topik tertentu. Dalam penelitian ini, penulis bertukar informasi melalui sesi tanya jawab dan melakukan wawancara langsung dengan terapis atau psikolog.

2.3.2. Observasi

Data akan dikumpulkan melalui penerapan metode observasi. Sesuai ungkapan Marsall yang mengatakan bahwa melalui observasi, peneliti dapat mengetahui perilaku dan makna dari perilaku tersebut. Dengan kata lain bahwa penulis dapat mempelajari tentang aspek-aspek musikologis dari perangkat *Tibetan singing bowl* dan perannya saat menjadi salah satu media terapi psikologi.

2.3.3. Dokumentasi

Dokumentasi yang digunakan pada penelitian ini berupa catatan formal, foto, atau buku yang berkaitan dengan topik atau subjek penelitian, dengan tujuan untuk mencari informasi dan bahan bacaan yang diperlukan mengenai permasalahan yang berkaitan dengan penelitian.

2.3.4. Tempat dan Jadwal Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Biro Psikologi Amazing Point Of Balance Yogyakarta atau bisa disingkat dengan APB Yogyakarta. Beralamatkan di Jalan Pamularsih No. 149A, Ngabean Wetan, Sinduharjo, Kec. Ngaglik, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Penelitian dilakukan dua kali pada tanggal 23 Oktober 2023 dan 4 Desember 2023. Diluar itu, untuk melengkapi data-data yang tidak didapatkan pada saat wawancara langsung, peneliti melakukan wawancara melalui aplikasi *WhatsApp*.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Terapi Alternatif Psikologi

APB Yogyakarta merupakan penyedia layanan psikologi dan edu-kinesiologi. APB Yogyakarta melakukan konsultasi dan terapi menggunakan pendekatan psikologi dan kinesiologi. Ilmu kinesiologi adalah prinsip perpindahan energi untuk membantu menyelaraskan perasaan, pikiran, dan tindakan. Beberapa metode dalam kinesiologi pada dasarnya merangsang respons tubuh untuk menyeimbangkan aliran-aliran energi dalam diri, dengan kata lain ilmu kinesiologi ini berbeda dengan ilmu psikologi. Psikolog dan terapis di

APB Yogyakarta menerapkan ilmu psikologi dan ilmu kinesiologi untuk menolong kliennya. Karena baginya ilmu kinesiologi ini bisa diterapkan untuk membantu terapi dan menjaga kesehatan mental.

Selain terapi menggunakan metode konseling, terdapat rangkaian terapi alternatif menggunakan beberapa media seperti aroma, warna, rasa, yoga, dan sebagainya, serta menggunakan terapi suara dengan media *Tibetan singing bowl*. Penggunaan *singing bowl* di APB Yogyakarta dimulai pada tahun 2015 atau 2016. Alasan *singing bowl* digunakan sebagai salah satu media terapi dikarenakan oleh oleh berdasarkan riset yang dilakukan terapis bahwa terapi yang paling *powerful* adalah vibrasi atau getaran, dan itu yang dihasilkan oleh *singing bowl*. *Singing bowl* dimainkan secara *live* dengan cara menangkap vibrasi klien yang kemudian diseimbangkan berdasarkan komposisi permainan *singing bowl*.

Terapis yang bisa melakukan terapi dengan menggunakan *singing bowl* di APB Yogyakarta berjumlah dua orang, yang pertama pak Yussac (terapis nomaden), dan kedua seorang psikolog yang menetap di APB Yogyakarta Bali bernama Zahrah Nabila. Pak Yussac menemukan sisi dari *singing bowl* untuk mempengaruhi *audience*. Beberapa pelatihan yang diikuti oleh pak Yussac merupakan pelatihan yang dilakukan oleh SBI, *Sound Healing Academy*, dan berbagai macam kursus *online*, serta melalui media sosial (*YouTube*). SBI mengatakan ada beberapa keterampilan yang harus dimiliki terapis agar masuk ke dalam kriteria terapis dengan menggunakan *singing bowl* sebagai media terapi alternatif, namun yang terpenting dari beberapa keterampilan tersebut adalah terapis harus mengerti kaitan antara fisik dan pikiran atau emosi, dan harus bisa memodifikasi pola permainan dari *singing bowl* dikarenakan oleh tidak ada standar pola yang digunakan dalam permainan *singing bowl* pada saat terapi.

3.2. Perangkat *Singing Bowl*

Tibetan singing bowl adalah instrumen perkusi berbentuk mangkuk (Ahn et al., 2018). Instrumen ini memiliki fitur khusus karena berbunyi sehingga mengeluarkan nada yang berlangsung lama setelah dipukul (Kim, 2018). Namun SBI mengatakan bahwa pada awal pembuatannya, mangkuk tersebut hanya sekedar mangkuk, yang digunakan untuk kegiatan sehari-hari seperti wadah makan dengan bentuk yang beragam, dan suara yang dihasilkan tidak digunakan pada jaman tersebut. Hingga seiring perjalanannya orang-orang menyadari bahwa ternyata suara yang dihasilkan bisa digunakan untuk meditasi, dan pada era modern mangkuk tersebut juga bisa digunakan untuk ke badan. Di samping itu Anup (2023) menjelaskan penggunaan *singing bowl* dari sudut pandang aspek sejarah Buddha yang mengatakan selain digunakan untuk menjadi wadah makan, *singing bowl* digunakan oleh para Buddha untuk memanggil semua rakyat dari desa untuk berkumpul mendengarkan kebijaksanaannya. Melalui penjelasan tersebut, bisa dianalogikan seperti gelas anggur yang diketuk untuk mendapatkan perhatian dari orang sekitar. Hal terpenting lainnya yang perlu diperhatikan adalah dalam agama Buddha, *singing bowl* digunakan tepat di awal meditasi atau untuk memulai upacara atau ritual. Oleh karena itu, tidak ada catatan yang mengatakan bahwa *singing bowl* termasuk dan digunakan sebagai alat musik.

Perangkat *singing bowl* yang tercatat di biro psikologi APB Yogyakarta berjumlah 20 berbahan metal, lima mangkuk metal proses pembuatannya dengan tangan (*handmade*), 15 lainnya buatan pabrik, dan satu di antara 15 mangkuk terdapat mangkuk *full moon* (proses pembuatannya saat bulan purnama) sehingga dipercaya bahwa efektivitas dari suara dan getaran yang dihasilkan lebih tinggi dibandingkan dengan mangkuk yang lain. Dari semua alat yang berbahan metal, tiga diantaranya merupakan alat yang digunakan untuk *vibration medicine*, dan 17 lainnya bernada dan digunakan untuk *sound healing* dan *sound bath*. Nada-nada setiap mangkuknya pun beragam, dalam range oktaf dari 3 sampai 4, dan pada awal beli mangkuk-mangkuk tersebut, penandaan yang dilakukan setiap mangkuk hanya dengan menggunakan aplikasi *tuner* di *smartphone*.

Selain *singing bowl* yang berbahan metal, di biro tersebut juga memiliki dan menggunakan *singing bowl* berbahan kristal. Mangkuk berbahan kristal ini memiliki bentuk yang cenderung lebih besar dan tinggi dibandingkan dengan mangkuk yang berbahan metal, terdiri dari 1 oktaf dengan ukuran yang berbeda dari masing-masing mangkuk. Tidak ada identitas maupun jenis

dari masing-masing mangkuk yang terdapat di biro tersebut, dengan alasan pembelian yang dilakukan tidak secara langsung melainkan satu per satu dan menurut pengakuan dari terapis, pembelian mangkuk hanya berdasarkan *feeling* dari sang terapis dengan kata lain jikalau harganya murah, mangkuk tersebut akan dibeli. Pembeliannya juga dilihat dari nada apa saja yang belum dimiliki dari biro tersebut.

3.3. Konsep Terapi *Singing Bowl*

Sebelum memulai menjalani proses *sound therapy*, prosedur yang dilakukan yaitu dengan *muscle test*. *Muscle test* berhubungan dengan kelistrikan tubuh. Semua otot akan kuat ketika mengingat hal yang menyenangkan. Kelistrikan itu distimulasi agar terapis tau cara untuk menangani klien dan menyeimbangkannya. Metode terapinya-pun dikelola berdasarkan informasi dari tes otot yang dilakukan terapis kepada klien. Mulai dari durasi, nada, jumlah ketukan, hingga kategori terapi suara dilakukan berdasarkan kebutuhan yang diinformasikan oleh tubuh klien. Sehingga efektivitas dari *muscle test* sangat akurat karena tubuhlah yang menginformasikan langsung di bagian mana tubuh mengalami ketidakseimbangan. Proses *muscle test* tidak hanya dilakukan saat sebelum menjalankan terapi, tetapi saat proses terapi berlangsung terapis bisa melakukan *muscle test* dengan cara berkomunikasi langsung dengan tubuh klien atau mentransfer emosi klien kepada terapis sehingga terapis melakukan *muscle test* dengan media tubuhnya sendiri. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan agar terapis mengetahui hal yang dibutuhkan dari tubuh klien tanpa bersentuhan langsung sehingga proses keseimbangan dapat terjadi.

Dalam sesi terapinya, agar mencapai keseimbangan pada klien yang terapi, APB Yogyakarta memproses 12 *layer* sebagai simbol bagian dari keadaan klien yang ingin diseimbangkan. 12 *layer* tersebut meliputi pikiran, perasaan, tubuh, energi, jiwa, *inner* aura, *outer* aura, DNA, *spirit*, *believe*, faktor eksternal, dan *past life* (reinkarnasi). Semua *layer* tersebut bisa diseimbangkan dengan menggunakan *singing bowl*. Sebagai contoh ketika ada ketidakseimbangan antara klien pribadi dengan keluarga, proses terapi ini akan mengubah siklus negatif dari klien menjadi positif, dengan kata lain mengubah perspektif klien terhadap keluarga, dan hal tersebut terbukti berhasil dalam mencapai keseimbangan klien. Proses terapi menggunakan bahasa-bahasa *non-lisan* yang kemudian menuntun terapis untuk menemukan metode yang tepat.

Selain memproses keseimbangan klien dengan metode mencari *layer* yang tidak seimbang dari tubuh klien, APB Yogyakarta juga menggunakan konsep cakra sebagai salah satu landasan utama untuk memulihkan ketidakseimbangan dari klien. Cakra merupakan pusat energi yang berputar, titik-titik pertemuan sejumlah besar nadi di dalam aura. Cakra juga berperan untuk mengatur dan menciptakan energi, sehingga seseorang dapat beraktivitas, berpikir, dan bergerak dengan baik (Monica, 2020). Terapis juga menambahkan jikalau APB Yogyakarta menggunakan tujuh *major chakra* untuk mengidentifikasi ketidakseimbangan sekaligus menyeimbangkannya saat proses terapi. Tujuh cakra yang dimaksud dari terapis berlandaskan dari pengertian Struthers (2012) yang terdiri dari cakra dasar, cakra seks, cakra polar plexus, cakra jantung, cakra tenggorokan, cakra *Ajna*, dan cakra mahkota.

Dalam merangkai konsep terapi *singing bowl*, landasan terapi yang melibatkan teori mengenai *muscle test*, cakra, dan 12 *layer* manusia membentuk suatu pendekatan holistik yang kaya akan dimensi fisik, energi, dan spiritual. Dengan tujuan menciptakan harmoni dan keseimbangan di seluruh lapisan. Penggunaan *muscle test* yang memberi respon fisik untuk dipahami oleh terapis. Sementara itu, konsep 12 *layer* yang menambah kompleksitas dengan memahami berbagai aspek kehidupan manusia secara holistik. Selain itu, landasan untuk bidang energi dan spiritual diberikan oleh teori cakra. Dalam hal itu *singing bowl* diinstruksikan untuk menyelaraskan dan memulihkan aliran energi dalam tubuh sesuai dengan gagasan pusat energi (Monica, 2020; Struthers, 2012). Dengan demikian, konsep ini menawarkan suatu pendekatan yang terintegrasi dan menyeluruh untuk meningkatkan kesejahteraan manusia.

3.4. Jenis-Jenis Penerapan *Singing Bowl*

3.4.1. *Sound healing*

Sound healing merupakan aplikasi terapi frekuensi suara ke tubuh atau pikiran seseorang yang tujuannya untuk membawa mereka ke dalam keadaan harmoni dan sehat. Pada prinsipnya, *sound healing* dapat dilakukan dengan berbagai cara. Pertama menggunakan suara sendiri. Kedua, menggunakan suara orang lain. Ketiga, menggunakan suara sendiri saat mendengarkan musik. Keempat, mendengarkan suara orang lain. Kelima, mendengarkan instrumen. Keenam, mendengarkan suara melalui pengeras suara (Heather, 2007). APB Yogyakarta mengartikan *sound healing* adalah terapi yang membantu menyeimbangkan tubuh, pikiran, dan mental atau emosional melalui frekuensi dan vibrasi suara.

Pengaruh *sound healing* terhadap penyeimbangan klien sangat besar. Ada beberapa metode yang dipakai sebagai media terapi, yaitu aktif dan pasif. Untuk klien yang mendapatkan metode terapi aktif biasanya klien yang bisa menggunakan alat musik, jadi alat musik yang disediakan oleh biro psikologi APB Yogyakarta meliputi kalimba atau *tounge drum* (alat tidak tersedia di Yogyakarta). Sedangkan untuk terapi dengan metode pasif, klien hanya menerima *sound healing*.

Terdapat beberapa manfaat dari pelaksanaan *sound healing* yang dirasakan oleh klien menurut Heather (2007), yaitu meningkatkan fungsi sendi, mengurangi rasa sakit dan peradangan, memperbaiki pola tidur, penurunan sakit kepala, berpikir lebih positif, peningkatan kemampuan untuk menjalani hidup, peningkatan memori dan konsentrasi, dan relaksasi. APB Yogyakarta juga menjelaskan bahwa *sound healing* sangat efektif untuk membantu orang-orang yang belum mampu memverbalisasi atau menceritakan masalahnya. *Sound healing* menjadi media yang lembut untuk membuat mereka lebih relaks dan lebih mampu memetakan apapun memahaminya.

3.4.2. *Sound bath*

Sound bath adalah terapi suara yang menghasilkan pengalaman mendengarkan yang mendalam dan menyeluruh, yang sengaja menggunakan suara untuk mengundang efek terapeutik dan restoratif pada pikiran dan tubuh (Auster, 2019; Goldsby et al., 2022). Sebagai fasilitator dalam *sound bath* biasanya menggunakan suara dan getaran harmonik yang dihasilkan dari *singing bowl*, gong, dan alat-alat lain yang menghasilkan nada-nada tinggi untuk merangsang gelombang otak *alpha* dan *theta*. Gelombang-gelombang ini terkait dengan keadaan meditasi yang dalam dan damai yang sangat mendukung penyembuhan, dan karena suara memperlambat detak jantung dan lajunya pernapasan, ini juga dapat menciptakan efek terapeutik dan restoratif pada pikiran dan tubuh (Auster, 2019).

Auster (2019) merujuk gagasan seorang ahli onkologi, internis, dan hematolog, Mitchel Gaynor, bahwa suara merupakan getaran, dan kesadaran yang mengatakan bahwa getaran tersebut mencapai setiap aspek dari keberadaan fisik kita. Dalam hal ini seseorang dapat menyadari bahwa pendengaran suara tidak terbatas hanya pada telinga, melainkan juga dirasakan oleh setiap sel di dalam tubuh. Ahli tersebut memperkenalkan terapi suara melalui *Tibetan singing bowl* sebagai alat penyembuhan yang komplementer bagi kliennya yang menjalani perawatan untuk kanker pada tahun 1990-an. Efek yang dirasakan dalam terapi suara adalah resonansi, setiap benda berada dalam keadaan getaran karena itu menghasilkan suara. Getaran memengaruhi kita pada tingkat psikologis, fisiologis, emosional, dan spiritual. Ini dapat memengaruhi setiap bagian dari diri.

Proses terapi *sound bath* terdiri dari beberapa tahapan. *Pertama*, masing-masing dari semua mangkuk dibunyikan sekali guna memberikan pengenalan atau sensasi kepada klien. *Kedua*, intensi pada tahap ini adalah untuk membersihkan. Membersihkan emosi-emosi negatif yang ada pada diri klien. Intensi permainannya saat proses pembersihan yaitu dengan memutar palu pada tepi atas mangkuk ke arah kiri berlawanan arah jarum jam. Urutan cakranya bisa sangat variatif dengan pergumulan yang bersangkutan. Jadi mulai dari memukul dan memutar yang terlebih dahulu hingga berapa lamanya tergantung interaksi yang terapis lakukan kepada klien. Untuk urutan nada-nada dari bowl yang dipukul atau digesek memutar terlebih dahulu bisa acak. *Ketiga*, setelah proses pembersihan selesai, metode yang digunakan terapis di APB Yogyakarta (terapis yang lainnya mungkin menggunakan metode yang

berbeda), intensinya diubah dengan cara menata ulang cakra supaya dari cakra dasar sampai cakra mahkota semuanya proporsional, seperti habis dikonstruksi ulang, dan komposisi nada yang digunakan yaitu berurutan sesuai dengan satu wilayah nada (c,d,e,f,g,a,b). *Keempat*, jikalau masih dibutuhkan untuk memainkan alat (berdasarkan dari kebutuhan klien), terapis biasanya menggunakan mangkuk sesuai dengan kebutuhan. Contoh; mangkuk B yang dimainkan berulang-ulang dengan identifikasi terapis bahwa emosi klien membutuhkan frekuensi nada dari B untuk merilis emosi tersebut dengan lebih daripada dengan mangkuk yang lainnya.

3.4.3. *Vibrational medicine*

APB Yogyakarta menjelaskan pengertian dari *vibrational medicine* adalah teknik terapi kuno dari Tibet yang menggunakan *reactive bowl*. *Reactive bowl* terbuat dari bahan metal, sama seperti *Tibetan singing bowl* namun dengan fitur yang berbeda. *Singing bowl* menghasilkan suara yang merdu, sedangkan *reactive bowl* berbunyi sesuai dengan kondisi vibrasi di dalam tubuh. Dalam *vibrational medicine*, mangkuk reaktif yang dipergunakan terdiri dari tiga mangkuk; satu mangkuk *yang* (untuk diaplikasikan pada tangan dan kaki, suaranya lebih tinggi), dan dua mangkuk *yin* (untuk diaplikasikan di 5 titik tubuh dengan bunyi yang lebih lembut).

Sebagai makhluk hidup, tubuh menangkap dan menyerap frekuensi dari sekitar. Saat tubuh berulang kali menangkap frekuensi yang disharmonis, maka vibrasi alami dalam tubuh dapat terganggu. *Reactive bowl* menangkap dinamika dan isu-isu yang dimiliki oleh tubuh, dan interaksi antara *reactive bowl* dan tubuh menghasilkan interpretasi tentang keadaan diri seseorang. Sehingga *vibrational medicine* membantu menyelaraskan ritme alami tubuh agar dapat kembali kepada keseimbangan fisik, emosional, dan spiritual.

Posisi klien pada proses terapi *vibrational medicine* berbaring tengkurap pada kasur tinggi yang telah disediakan dengan bolongan dibagian wajah sehingga posisi wajah bisa menghadap ke bawah dengan relaks. Tangan yang terbuka dengan telapak tangan menghadap ke atas, serta kaki merapat namun relaks. Pada proses *vibrational medicine*, mangkuk ditempelkan pada bagian tubuh klien dan peletakan mangkuk tersebut diposisikan pada kebutuhan tubuh klien yang harus mendapat getaran sehingga bisa diseimbangkan.

Dapat disimpulkan bahwa penggunaan *singing bowl* memiliki berbagai jenis penerapan. Masing-masingnya memiliki manfaat yang unik dengan tujuan menyelaraskan kesejahteraan fisik dan mental. *Sound healing* yang menyoroti penggunaan mangkuk sebagai alat terapeutik yang memanfaatkan suara dan getaran dengan posisi yang sederhana untuk menyelaraskan energi dalam tubuh (Ahn et al., 2018; Heather, 2007; Pulido, 2021). *Sound bath* dimana getaran dan suara semua alat memberikan sensasi yang merelaksasikan tubuh dan pikiran (Auster, 2019). Sementara itu, *vibrational medicine* yang menyelidiki konsep penyembuhan dengan getaran yang mendalam, serta menggabungkan mangkuk vibrasi dan *singing bowl* dalam konteks pemulihan (McKusick, 2021). Keseluruhan penerapan-penerapan ini menciptakan kesehatan tubuh dan mental yang terpadu.

3.5. *Aspek Musikologis Terapi Singing Bowl*

Dalam penggunaan *singing bowl* tidak dikenal adanya pola permainan yang baku, atau standar (Auster, 2019). Sebagai instrumen tradisional pada prinsipnya *singing bowl* tidak menerapkan sistem tangga nada tertentu secara mutlak (Saputra & Perdana, 2017). Terapis tidak menciptakan komposisi pola permainan melainkan hanya menanggapi secara spontan emosi klien yang terjadi di ruangan. Sehubungan dengan itu terapis memainkan *singing bowl* berdasarkan *feeling* yang disesuaikan dengan emosi klien. Berdasarkan hasil observasi terhadap penerapan terapi dengan perangkat *singing bowl* di biro psikologi APB Yogyakarta penelitian ini berasumsi bahwa permainan *singing bowl* pada sesi terapi adalah kegiatan musikal. Pada sub bab ini fokus kajian adalah menggarisbawahi terapi *singing bowl* di biro psikologi APB Yogyakarta dari perpektif musikologis.

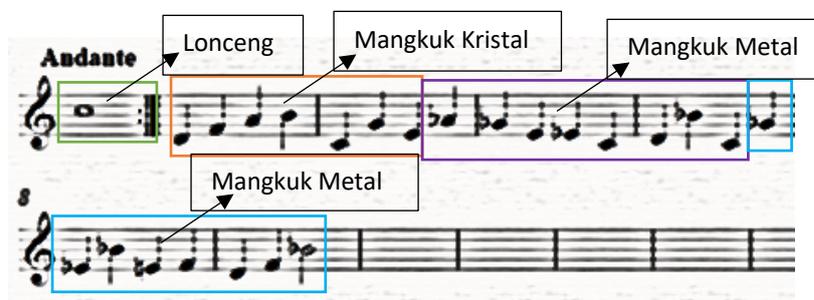
Dari perpektif musikologi proses terapi di APB Yogyakarta dapat dianalogikan sebagai peristiwa musikal. Ewen (1963) menyebutkan bahwa musik dapat dipersonifikasikan sebagai makhluk hidup, dalam hal ini ialah manusia. Melodi merepresentasikan jiwa, ritme dan tempo mencerminkan hati, harmoni mencermati pikiran, dan bentuk musik atau struktur musik menjadi kerangka, menciptakan paralel yang mendalam antara elemen-elemen musik dan aspek-aspek manusia. “*Music, like a human being, has a soul, a heart, a mind, and a skeleton*” (Musik, seperti manusia, memiliki jiwa, hati, pikiran, dan kerangka) Ewen 1954:3. Beberapa aspek tersebut menunjukkan keberadaan musik pada terapi *singing bowl* di APB Yogyakarta, meliputi aspek-aspek musikologis seperti repertoar *singing bowl*, struktur, melodi, harmoni, serta ritme dan tempo.

3.5.1. Repertoar

Pada dasarnya penggunaan *singing bowl* tidak memiliki pencatatan repertoar musik yang tetap seperti instrumen musik pada umumnya. Ini disebabkan oleh sifat instrumen ini yang lebih fokus pada getaran dan suara yang dihasilkan. Repertoar tercipta secara spontan pada saat sebelum dan saat sesi terapi. Durasi dari sesi terapi pun variatif sesuai dengan kebutuhan klien, mulai dari 15 menit hingga 2 jam atau mungkin lebih. Variasi tersebut menunjukkan bahwa saat menggunakan instrumen *singing bowl* tidak memiliki standar pada pola permainannya (Auster, 2019). Meskipun demikian, keunikan ini memberikan keleluasaan bagi terapis atau praktisi yang menggunakan *singing bowl* untuk secara intuitif mengeksplorasi berbagai getaran dan menciptakan suara yang mengikuti alur perasaan dan kebutuhan klien pada saat itu. Dalam konteks terapi psikologis di biro APB Yogyakarta, kebebasan ini memungkinkan penyampaian pesan emosional dan pemulihan yang bersifat personal untuk setiap individu yang mengalami sesi terapi. Salah satu contoh bentuk repertoar yang peneliti coba untuk ditranskrip sesuai dengan rekaman yang tersedia bisa dilihat pada poin selanjutnya.

3.5.2. Struktur

Ada dua jenis terapi suara yang dilakukan di biro APB Yogyakarta, yaitu *sound healing* dan *sound bath*. Juga terdapat tahapan saat sesi terapi berlangsung, terkhusus pada sesi terapi *sound bath*. Peneliti menganggap tahapan tersebut sebagai struktur dari komposisi yang dimainkan. Untuk memperlihatkan struktur musik, maka ilmu bentuk memakai sejumlah kode untuk kalimat/ periode, umumnya digunakan huruf kapital (A,B,C,D, dst) (SJ, 2004). Dikarenakan oleh tidak adanya komposisi pola permainan yang mutlak, dan agar keseluruhan struktur dari proses *sound bath* dapat dilihat, sedangkan durasi dari satu sesi terapi yang terlalu panjang. Maka peneliti akan mentranskrip contoh singkat dari salah satu sesi terapi yang dilakukan oleh terapis APB Yogyakarta yang mewakili dari setiap bagian/ tahap.



Gambar 3.1 Transkrip Struktur Bagian A (Intro)

Sumber: Peneliti

Pada gambar 3.1, semua mangkuk dibunyikan masing-masing mangkuk sekali, guna memberikan pengenalan atau sensasi kepada klien.



Gambar 3.2 Transkrip Struktur Bagian B (Verse)

Sumber: Peneliti

Berdasarkan notasi di atas, instrumen yang dimainkan dibagi menjadi tiga jenis kotak dengan warna yang berbeda. Pada kotak yang berwarna oranye menandakan instrumen yang digunakan adalah mangkuk kristal, sedangkan kotak berwarna hijau menandakan instrumen yang digunakan adalah kalimba, dan kotak biru merupakan instrumen *ting sha*. Intensi pada gambar 3.2 adalah untuk membersihkan emosi-emosi negatif yang ada pada diri klien.



Gambar 3.3 Transkrip Struktur Bagian C (Chorus)

Sumber: Peneliti

Pola permainan pada gambar 3.3 dilakukan setelah proses pembersihan selesai. Pada tahap ini, intensinya diubah seperti merekonstruksi atau menata ulang tiap cakra agar semuanya mengalami penyeimbangan dan terjadinya pemulihan.



Gambar 3.4 Transkrip Garis Melodi Struktur Bagian D (Coda dan Outro)

Sumber: Peneliti

Gambar 3.4 memperlihatkan pola permainan dilakukan jika klien memerlukan penambahan diluar dari keseluruhan tahapan, pada tahap ini terapis hanya menggunakan satu mangkuk yang diperlukan dan yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh klien. Kemudian mangkuk tersebut diketuk secara terus menerus hingga terapis mendapatkan informasi terjadinya keseimbangan dari tubuh klien.

Melihat dari struktur dan instrumen yang digunakan, permainan *singing bowl* pada sesi terapi *sound bath* dapat dikatakan sebagai pertunjukan orkestra. Hal tersebut dikarenakan oleh instrumen yang digunakan tidak hanya *singing bowl*, melainkan terdapat instrumen pendukung lainnya, serta memiliki *pitch* yang cukup lebar. Berbeda dengan terapi *sound healing* yang hanya menggunakan satu mangkuk, dan tidak memiliki keunikan kolaborasi dengan instrumen lainnya. Contoh dari pola permainan pada *sound healing* bisa dilihat pada gambar 3.4.

dari nada yang kurang dari tiga yang akan memunculkan kemungkinan-kemungkinan akor yang berbeda. Mengenai hal tersebut juga tidak bisa dijawab oleh terapis yang menciptakan pola permainan tersebut karena terapis yang tidak memiliki cukup pengetahuan pada teori musik.

3.5.5. Ritme dan Tempo

Ritme adalah pengaturan antara nada panjang dan nada pendek, nada yang ditekankan dan nada yang tidak ditekankan, sesuai dengan pola yang diulang. Seseorang mengatakannya dengan baik ketika dia mengatakan bahwa ritme adalah detak jantung dari karya musik. Tanpa itu, sebuah karya musik tidak dapat hidup dan bernapas.

Pola-pola ritme dalam melodi dapat diperhatikan berdasarkan pengulangan motif-motif ritme dalam lagu. Pola-pola ritme terdiri dari kombinasi motif ritme tertentu dan dibangun berdasarkan nilai durasi yang digunakan. Pola ritme merupakan kerangka dasar pengembangan melodi sebuah komposisi yang dapat diketahui hanya dengan mendengar dan melihat (transkrip). Dengan memperhatikan setiap transkrip di atas, pola ritme pada penggunaan *singing bowl* serta instrumen pendukung lainnya memiliki pola yang rata-rata beratnya sama dan konsisten disepanjang komposisi. Hanya saja, dikarenakan oleh mangkuk mengeluarkan suara yang *sustain*, terlebih pada mangkuk kristal, maka peneliti menggunakan tanda permata disetiap nada yang terdengar memiliki durasi yang panjang. Selain itu, tempo yang sering digunakan terapis hanya pada batasan *largo* hingga *andante*.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan bahwa terapi menggunakan *singing bowl* efektif untuk pemulihan atau penyeimbangan. Dari hasil analisis taksonomi perangkat *singing bowl* diperoleh kesimpulan bahwa perangkat *singing bowl* di APB Yogyakarta dikategorikan menjadi tiga bagian yaitu kecil, tanggung, dan besar dengan nada dan ukuran yang berbeda-beda. Pada prosedur penerapan terapi *singing bowl* di APB Yogyakarta ditemukan konsep penggunaan cakra dan 12 *layer* sebagai landasan terapi agar terjadi pemulihan atau penyeimbangan. Terdapat tiga kategori penyeimbangan dari penggunaan *singing bowl* pada terapi di APB Yogyakarta, yaitu *sound healing*, *sound bath*, dan *vibrational medicine*.

Dari kajian ini dapat dilihat bahwa *singing bowl* memiliki sejarah dan aspek musikologis lainnya yang unik dan tidak memiliki standar permainan. Secara musikologis kompetensi *singing bowl* dapat dilihat dari sejarah mangkuk yang dulunya hanya sebagai wadah makan, minum, dan kehidupan sehari-hari hingga menjadi instrumen yang suaranya dapat dimanfaatkan untuk kebutuhan pemulihan. Sehingga, di samping sejarah yang tersebar masih tidak memiliki standar sebagai alat terapi, kualitasnya sebagai media terapi alternatif bisa dipertimbangkan di dunia terapi fisiologi dan psikologi.

Referensi

- Agustina, M. (2022). Terapi Musik Lullaby terhadap Tingkat Kecemasan pada Masa Pandemi Covid-19 di Cianjur Jawa Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 2(1), 130–134. <https://doi.org/10.53801/jpmsk.v2i1.87>
- Ahn, I. S., Kim, M. S., & Bae, M. J. (2018). A Study on the Characteristics of Singing Bowl's Sound. *Advance Journal Of Medical And Allied Health Science (AJMAHS)*, 8, 269–276.
- Amalia, A. (2018). Efektivitas Terapi Musik Klasik terhadap Nyeri Disminorea. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 1(2), 56–62. <https://doi.org/10.32536/jrki.v1i2.9>
- Arif, M., & Sari, Y. P. (2019). Efektifitas Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 10(1), 69. <https://doi.org/10.30633/jkms.v10i1.310>
- Auster, S. (2019). *Sound Bath: Meditate, Heal and Connect through Listening* (illustrate). Simon and Schuster.

-
- Ewen, D. (1954). *The Home Book of Musical Knowledge*. Prentice-Hall, Inc.
- Finasari, T. Y., Setyawan, D., & Meikawati, W. (2018). Perbedaan Terapi Musik Klasik Dan Musik Yang Disukai Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD DR. H. Soewondo Kendal. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*, 1–11.
- Goldsby, T. L., Goldsby, M. E., McWalters, M., & Mills, P. J. (2022). Sound Healing: Mood, Emotional, and Spiritual Well-Being Interrelationships. *Religions*. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/rel13020123>
- Heather, S. (2007). What is Sound Healing. *The International Journal of Healing and Caring, Vol. 7*(No. 3).
- Herwanto, E., Bahana, B., Yanto, S., Abi, C., Lienata, N., Baisch, S., Kessell, H., Hidayat, A., Kondephy, Saan, A. R., & Akhmad Fauzi. (2019). *Daftar Penyedia Layanan Kesehatan Mental di Yogyakarta*. Into The Light. <https://www.intothelightid.org/tentang-bunuhdiri/daftar-penyedia-layanan-kesehatan-mental/yogyakarta/>
- L.E, S. (1978). *Komponis Pemain Musik dan Publik*. PT Dunia Pustaka Jaya.
- Luthfa, I., Khasanah, F., & Puspita Sari, D. W. (2015). Lansia Di Unit Pelayanan. *Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*, 1(2), 1–7.
- McKusick, E. D. (2021). *Tuning the Human Biofield: Healing with Vibrational Sound Therapy*. Healing Arts Press.
- Mida, A. S. I., Yusrah, & Agustini, T. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Buton. *Window of Nursing Journal*, 1(2), 61–72. <https://doi.org/10.33096/won.v1i2.310>
- Monica, C. (2020). Mengenal 7 Cakra Manusia Beserta Manfaatnya. *BeautyJournal*. <https://journal.sociolla.com/preview/cakra-manusia-dan-manfaatnya>
- Nazeri, N. Bin, Lailiddin, Z., Saidon, B., & Ramli, A. Bin. (2020). GaMeLED: Kaedah Pensampelan Audio Keromong Dalam Pembangunan Dan Aplikasi Keromong Elektronik. *Jurai Sembah*, 1(2), 36–46. <https://doi.org/10.37134/juraisembah.vol1.2.4.2020>
- Pulido, D. L. (2021). *Sound Healing* [California State University]. https://digitalcommons.csUMB.edu/caps_thes_all/1079
- Rusanto, ayu fitriya, Nugroho.arief, & Nurullita, U. (2019). Pengaruh Terapi Musik Populer Terhadap Tingkat Depresi Pasien Isolasi Sosial di Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. Amino Gondohutomo Semarang. *Pengaruh Terapi Musik Populer Terhadap Tingkat Depresi*, 2, 1–7.
- SJ, K. E. P. (2004). *Ilmu Bentuk Musik*. Pusat Musik Liturgi Yogyakarta.
- Soeharto, M. (1992). *Belajar Notasi Balok*. PT Gramedia.
- Struthers, J. (2012). *Terapi Warna* (F. Maharani (ed.); I. S. Utami (trans.)). Penerbit Kasinus.
- Sumbiyanti, A. (2016). *Terapi Musik Mozart Untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan Pada Ny. D Umur 28 tahun di BPM Hj. Lusi Sumartini, SST Pejagoan Kebumen*.
- Supriadi, D., Hutabarat, E., Monica, V., & Jenderal Achmad Yani, Stik. (2015). Pengaruh Terapi Musik Tradisional Kecapi Suling Sunda Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi the Effect of Sundanese Traditional Kecapi Suling Music Therapy on Blood Pressure of the Elderly With Hypertension. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(2), 29–35.
-