

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Insomnia adalah keadaan terganggunya pola tidur pada individu, hal tersebut terjadi bukan dikarenakan penderita terlalu sibuk sehingga tidak mempunyai kesempatan tidur, tetapi di akibatkan berbagai gangguan diantaranya; kognitif, depresi, kelelahan jiwa/badan yang memuncak pada gejala kecemasan yang berlebih (Shadily, 1551:1455).

Menurut NFS (*National Sleep Foundation*) gangguan tidur menimbulkan beberapa efek pada manusia diantaranya: bekerja dan berfikir menjadi lambat, membuat banyak kesalahan, dan sulit untuk mengingat sesuatu (Nurdin, 2018:129). Untuk dapat mengenali dampak/terpaparnya seseorang atas gejala Insomnia, yakni memuat ciri-ciri terdapatnya gangguan dalam jumlah kualitas dan waktu tidur pada individu. Hal tersebut berhubungan dengan gangguan pada individu yaitu diantaranya; pertumbuhan fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Fakta tersebut juga mempengaruhi pada lingkup akademis, emosional, kesehatan dan perilaku pada orang dewasa. Namun, insomnia dapat di cegah melalui perbaikan secara signifikan melalui intervensi, yaitu dengan memperbaiki kualitas dan kuantitas tidur seseorang individu (dalam; Le Bougeois, 2015;115:257-265), (Nurdin, 2018:129). Insomnia pada umumnya dapat menyerang usia remaja 14 – 21 tahun dan dewasa. Bermula pada pola kebiasaan tidur siang hari yang terlalu lama yang menyebabkan terganggunya pola tidur pada malam hari. Pada usia remaja dan dewasa, hal ini sangat rentan terjadi

sehingga dapat mempengaruhi daya ingat, serta gangguan dalam belajar. Kebiasaan ini yang menjadi pemicu terjadinya gangguan dalam tidur (Insomnia). Sebaiknya tidur siang cukup 20 - 60 menit saja, dan waktu tidur siang juga tidak boleh lebih dari pukul 3 sore (Christopher G,2007:3)

Dalam mengatasi masalah kejiwaan, kognitif dan gangguan belajar, menurut Alfred Tomasi upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut ialah melalui pendengaran, hasil temuannya adalah bahwa frekuensi-frekuensi dan irama bunyi yang berbeda menimbulkan efek-efek berbeda pula pada keadaan pasien. Yakni, rangsangan frekuensi tinggi cenderung menghasilkan hasil yang paling baik, menaikkan tingkat energi dan menciptakan suatu rasa tenang, sedangkan frekuensi rendah sering menyebabkan disorientasi (Campbell, 2002:15).

Berhubungan dengan suatu frekuensi, musik sangat erat kaitannya antara musik dan pikiran yaitu, perkembangan otak yang merupakan proses penggabungan pola-pola ke dalam sistem yang kompleks, musik merupakan alat yang luar biasa efektif untuk menyediakan pola-pola tersebut. Hasil temuan lainnya adalah musik dapat merangsang pada gerak denyut jantung, khususnya pada usia bayi dan balita (Campbell, 2002:18-19). Sedangkan musik sebagai salah satu cabang seni, memiliki beberapa fungsi diantaranya; media komunikasi, alat hiburan, pendidikan dan kesehatan. Hubungan musik dengan kesehatan berkaitan erat pada fungsi sebagai terapi, yakni terapi komplementer pada satu ruangan insensif neonatologi, yaitu digunakan untuk meningkatkan perkembangan dan promotif maturasi. Musik memiliki kegunaan diantaranya;

musik dapat menenangkan serta juga untuk meningkatkan kemampuan menerima stimulasi, meningkatkan *reflex* hisap, mengurangi rasa nyeri (Ismaeni, 2017:11-20). Terapi musik yang diberikan kepada berbagai kelompok usia, dengan standar ruangan yang di kombinasikan antara musik dan suara alam lebih efektif menurunkan tingkat kecemasan, nyeri, pada pasien (Efendi, 2019:31), (dalam: Kandari, 2022:24-25).

Berangkat dari fenomena tersebut memberi ketertarikan terhadap pengkarya untuk membuat komposisi musik ilustrasi yang berjudul *The Lullaby* dengan penggarapan musik digital, berdasarkan fenomena yang ditemukan berupa gangguan tidur pada lingkungan sekitar.

Musik Ilustrasi merupakan musik pengiring yang dapat menggambarkan serta menghidupkan cerita, suasana tentang kejadian serta fenomena yang terjadi. Karya musik ilustrasi pada umumnya digunakan untuk melengkapi serta menghidupkan suasana dari sebuah acara baik siaran radio, televisi dan film. Musik ilustrasi dalam film yaitu musik sebagai latar yang mengiringi aksi selama cerita dalam film sedang berjalan. Musik tersebut dibangun berdasarkan tema, sehingga hasil musik tersebut mampu membangun mood cerita film (Rerefany,2015:1).

Dalam pembuatan musik ilustrasi harus memperhatikan tema cerita yang akan disajikan, tema tersebut berupa romantik, melankolik, aestetik. Maka, seorang ilustrator musik harus mengacu kepada seluruh karakter yang terdapat pada cerita, sehingga visual dan ilustrasi musik yang di bentuk akan saling mendukung (Kusumawati,2009:3).

Musik ilustrasi memiliki karakteristik melodi doktrin afeksi (*doctrine of affection*), sejarah perkembangan (musik), tujuan utamanya dari ekspresi artistik adalah mengaduk-aduk perasaan (*Stirring the feeling*). Menurut Dies dalam buku (biografer *Haydn*) 1810 menyatakan tujuan utama maestro Haydn adalah “To Love The Heart In Various Ways”. Heinrich Christoph Koch (Lexikon,1802) menuliskan bahwa setiap perasaan (yang di ekspersikan) di bedakan oleh modifikasi nada secara khusus, dan perbedaan inilah yang memberi makna dan nafas kehidupan bagi rangkaian nada yang di tampilkan (Kusumawati,2009:14).

Musik *lullaby* adalah musik pengantar tidur dengan struktur suara yang menenangkan, irama konstan, melodi yang tidak mengejutkan, sehingga dapat mempengaruhi irama gerakan jantung dan pernapasan. Pada sejarahnya bentuk lagu *lullaby* merupakan lagu yang dijadikan oleh masyarakat Perancis sebagai lagu untuk menidurkan anak-anak mereka, dan telah menjadi tradisi yang berhubungan erat hingga hari saat ini dalam hal menenangkan tubuh anak untuk dapat tidur dengan pulas (Kandari,2022:28).

Penciptaan musik digital dengan menggunakan pendekatan lagu *lullaby* sebagai lagu pengantar tidur, dan di garap dengan menerapkan bentuk musik ilustrasi dengan pemodifikasian melodi secara afektif, adalah merupakan perwujudan terapi musik sebagai fungsi kesehatan. Sehingga karya ini dapat memberikan gambaran atas kehidupan manusia yang terganggu/terpapar insomnia, dan dapat di atasi dengan sajian musik agar mampu memperbaiki emosional dan intelektual individual secara seimbang.

B. Rumusan Penciptaan

Berdasarkan uraian latar belakang penciptaan yang telah pengkarya uraikan, maka rumusan penciptaan terhadap karya yang pengkarya garap yaitu:

1. Bagaimana menciptakan karya musik Ilustrasi tentang fenomena seseorang yang sulit untuk tidur dan mencoba mengilustrasikan ketenangan melalui musik sebagai media terapi yang dibawa ke alam bawah sadar dan mewujudkannya ke dalam bentuk musik digital.
2. Bagaimana proses kerja dalam memproduksi audio dalam garapan karya tersebut agar representasi karya musik ilustrasi tersebut dapat terealisasi dengan baik ke dalam format audio

C. Tujuan dan Manfaat Penciptaan

Berdasarkan uraian sebelumnya, secara umum penggarapan karya ini bertujuan untuk dapat merealisasikan penggunaan konsep musik ilustrasi sebagai salah satu musik ilustrasi yang dikemas menjadi sebuah musik digital. Adapun kontribusi serta manfaat penciptaan karya ini adalah sebagai berikut :

1. Karya ini dapat menjadi bahan penelitian selanjutnya terkait musik ilustrasi dengan bentuk penggarapan musik digital.
2. Karya ini diharapkan dapat menjadi sebuah musik terapi relaksasi terkait permasalahan *insomnia* yaitu suatu gangguan tidur yang menyebabkan penderitanya sulit untuk tidur.

3. Penggarapan karya ini dapat menjadi sebuah kajian yang ilmiah terkait fenomena *insomnia* dengan menggunakan media musik dan memberi khasanah pengetahuan tentang garapan karya yang menggunakan konsep musik ilustrasi.
4. penggarapan karya ini bertujuan untuk merekayasa bunyi frekuensi melalui pengolahan *VST (Virtual Studio Technology)*, serta karya ini dapat menjadi sebuah rujukan praktis bagi pembaca yang ingin melakukan garapan penciptaan karya yang sama yaitu menggunakan penggarapan musik

D. Tinjauan Karya

Dalam usaha menciptakan karya musik Ilustrasi melalui tinjauan pustaka, terdapat beberapa garapan karya musik multimedia yang menggunakan konsep musik ilustrasi, untuk menggarap karya musik ini ada beberapa karya -karya yang berjenis musik ilustrasi yang pengkarya ambil sebagai referensi di antaranya dari karya:

Zahra Zelvi (2016) dengan judul *Ilustrasi Nina Bobo* memberikan apresiasi tentang musik ilustrasi yang menggunakan perangkat multimedia yang dimainkan secara manual. Tema musik pada multimedia ini adalah suasana imajinasi dengan format *electro accoustic* sebagai pendukung dalam menyampaikan ilustrasi.

Kodena (2020) dengan judul karya *Lullaby Of Gempita*, merupakan karya musik yang menceritakan tentang pengalaman pengkarya yang dituangkan kedalam lagu pengantar tidur, curhatan hati pengkarya lagu tentang wanita yang dirindukan.

Dalam karya musik *The Lullaby*, pengkarya mengulas bentuk musik Ilustrasi. Motif melodi dalam komposisi musik Ilustrasi diciptakan berdasarkan imajinasi pengkarya untuk mewakili atau menggambarkan suasana yang berdasarkan sebuah peristiwa.

E. Landasan Teori

Landasan teori yang pengkarya gunakan pada karya ini adalah musik ilustrasi. Musik Ilustrasi merupakan musik yang bercerita melalui nada atau bunyi yang diperdengarkan kepada *audience* sehingga pendengar dapat merasakan apa yang hendak disampaikan. Musik Ilustrasi diciptakan atas sebuah peristiwa, cerita inspirasi, latar belakang, atau bisa juga diciptakan berdasarkan sejarah hidup (Abel Richard, 2001:143).

Musik penghantar tidur adalah karya musik yang bertujuan dapat menenangkan seseorang dari gangguan tidur, musik ini bersifat universal dikenal dengan istilah *Lullaby*. Musik *Lullaby* menggunakan melodi yang bertempo lambat, dan membawa suasana nyaman, merubah sedikit nada dan harmoni dominan dengan tujuan menenangkan (Mahardika,2018:75).

Terapi melalui media musik ilustrasi, musik ilustrasi telah menarik popularitas karena kemanjurannya dalam meningkatkan kesehatan mental (Goyal etc , 2014). Ada berbagai bentuk terapi, salah satunya ialah melalui

musik. Musik ilustrasi merupakan musik dengan stuktur musik yang memusatkan pada variasi suara atau motif yang berulang-ulang dan tenang, pemilihan warna karakter instrumen, harmoni dan lain sebagainya (Haas, 2018:4). Menurut Alfred Tomatis, Hal tersebut sangat erat kaitannya dengan stuktur terapi musik relaksasi yang lebih memusatkan (fokus) pada variasi suara atau motif yang berulang-ulang dan tenang.

Dalam membuat musik ilustrasi menggunakan instrument digital diantaranya penggunaan *oscillator* yang ada pada VST (*Virtual Studio Technology*). Pengkarya juga menerapkan *Sound FX* seperti *Chorus*, *Flanger*, *Reverb*, *Delay*, *Compressor* dan *Equalizer* sebagai efek bunyi melalui *plug-in* yang ada pada aplikasi pembuat DAW (*Digital Audio Workstation*) untuk pengolahan musik yang ada pada *channel track*.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya terkait korelasi konsep, musik ini bertujuan menggambarkan fenomena seseorang yang terpapar *insomnia* melalui pendekatan musik ilustrasi yang menerapkan format musik pengantar tidur (*Lullaby*) dengan penggarapan musik digital. Yang diharapkan dapat memberikan ketenangan terhadap orang yang memiliki gangguan tidur (*Insomnia*)

