

**ANALISIS ELEMEN RELAKSASI WIGRAM  
PADA LAGU KOI KARYA KITARO DALAM  
PRAKTEK HIPNOTERAPI**

**SKRIPSI KARYA ILMIAH**



oleh

**Dhany Arief Wahyudi**  
NIM 17112131

**FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN  
INSTITUT SENI INDONESIA SURAKARTA  
2024**

# **ANALISIS ELEMEN RELAKSASI WIGRAM PADA LAGU KOI KARYA KITARO DALAM PRAKTEK HIPNOTERAPI**

## **SKRIPSI KARYA ILMIAH**

Untuk memenuhi persyaratan  
guna mencapai derajat Sarjana S-1  
Program Studi Etnomusikologi  
Jurusan Etnomusikologi



oleh  
**Dhany Arief Wahyudi**  
NIM 17112131

**FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN  
INSTITUT SENI INDONESIA SURAKARTA  
2024**

## PENGESAHAN

Skripsi Karya Ilmiah

### ANALISIS ELEMEN RELAKSASI WIGRAM PADA LAGU KOI KARYA KITARO DALAM PRAKTEK HIPNOTERAPI

yang disusun oleh

**Dhany Arief Wahyudi**  
NIM 17112131

Telah dipertahankan dihadapan dewan penguji  
pada tanggal 24 Juni 2024

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji,

**Dr. Zulkarnain M, M.Hum.**

Penguji Utama,

**Dr. Bondet Wrahatnala, S.Sos., M.Sn.**

Pembimbing,

**Denis Setiaji, S.Sn., M.Sn.,**

Skripsi ini telah diterima  
sebagai salah satu syarat mencapai derajat Sarjana S-1  
pada Institut Seni Indonesia (ISI) Surakarta

Surakarta, 31 JULI 2024.  
Dekan Fakultas Seni Pertunjukan,



**Dr. Dra. Tatik Harpawati, M.Sn**  
NIP. 196411101991032001

## Motto dan Persembahan

*Tetaplah berusaha dan menjadi manusia baik  
Walau dunia tidak selalu berpihak kepadamu*



Skripsi ini kupersembahkan kepada:

- Dua motivator hidupku, Bapak Jumadi dan Ibu Eny S
  - Adikku A. Ramdhany
  - Almamaterku ISI Surakarta

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Dhany Arief Wahyudi  
NIM : 17112131  
Tempat Tgl. Lahir : Cilacap, 1 Mei 1999  
Alamat Rumah : Jl. Raya Adipala - Maos RT.03/XI Karang Sari,  
Adipala, Cilacap  
Program Studi : Etnomusikologi  
Fakultas : Seni Pertunjukan

Menyatakan bahwa skripsi karya ilmiah saya dengan judul “Analisis Elemen Relaksasi Wigram Pada Lagu Koi Karya Kitaro Dalam Praktek Hipnoterapi” adalah benar - benar hasil karya cipta saya sendiri, saya buat sesuai dengan ketentuan yang berlaku, dan bukan jiplakan (plagiasi). Jika dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam skripsi karya ilmiah saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi karya ilmiah saya ini, maka gelar sarjana yang saya terima siap untuk dicabut.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar - benarnya dan penuh rasa tanggung jawab atas segala akibat hukum.

Surakarta, 31 Juli 2024

Pennlis,



**Dhany Arief Wahyudi**

## ABSTRACT

Starting from author's interest in the phenomenon of music for relaxation. There is a practice of hypnotherapy using music, and maybe we ourselves have felt relaxed when we heard certain music. This research aims to find out the reason for using the song Koi by Kitaro in hypnotherapy process, find out what type of music can be used to help hypnotherapy, and analyze the relaxation elements in the song Koi by Kitaro.

The core of this research is to analyze the relaxation elements in the song Koi by Kitaro which is used as a medium in the hypnotherapy process. In analyzing the data, researchers used assistance from Sibelius and Ableton Live software. This research uses Wigram's theory to analyze relaxation elements such as having a stable tempo, stability in volume, rhythm, timbre, pitch, and harmony, consistent texture, predictable harmonic modulation, precise cadence, repetition of material, predictable melody line, fixed structure and shape, steady timbre, and a little accent. From the research results, it was concluded that the Koi song was used because it has a soft and calm song character, the music that can be used to help the hypnotherapy process is a song without lyrics which has soft and calm character like the Koi song are that it has a stability in tempo, stability in volume, rhythm, timbre, pitch, and harmony, consistent texture, precise cadence, repetition of material, predictable melodic line, fixed structure and form, steady timbre, and little accent.

**Keywords :** *Wigram's Relaxation Element , Hypnotherapy Practice, Music Usage for Hypnotherapy*

## ABSTRAK

Berawal dari ketertarikan penulis mengenai fenomena musik untuk relaksasi. Dimana ada praktek hipnoterapi menggunakan musik, serta mungkin kita sendiri pernah merasakan rileks saat mendengar musik tertentu. Penelitian ini bertujuan mengetahui alasan digunakannya lagu Koi karya Kitaro dalam proses Hipnoterapi, mengetahui jenis musik seperti apa yang dapat digunakan untuk membantu hipnoterapi, serta menganalisis elemen relaksasi yang ada di dalam lagu Koi karya Kitaro.

Inti dari penelitian ini adalah untuk menganalisis elemen relaksasi yang ada di dalam lagu Koi karya Kitaro yang digunakan sebagai media dalam proses hipnoterapi. Dalam menganalisis data, peneliti menggunakan bantuan dari software Sibelius dan Ableton Live. Penelitian ini menggunakan teori dari Wigram untuk menganalisis elemen relaksasi, seperti memiliki tempo yang stabil, stabilitas pada volume, irama, timbre, pitch dan harmoni, tekstur yang konsisten, modulasi harmoni yang terprediksi, kadens yang tepat, pengulangan materi, garis melodi yang terprediksi, struktur dan bentuk yang tetap, timbre yang mantap, serta sedikit aksen.

Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa lagu Koi digunakan karena memiliki karakter lagu yang lembut dan tenang, musik yang dapat digunakan untuk membantu proses hipnoterapi adalah lagu tanpa lirik yang memiliki karakter lembut dan tenang seperti lagu Koi, dan hasil analisis elemen Relaksasi pada lagu Koi adalah memiliki tempo yang stabil, stabilitas pada volume, irama, timbre, pitch dan harmoni, tekstur yang konsisten, kadens yang tepat, pengulangan materi, garis melodi yang terprediksi, struktur dan bentuk yang tetap, timbre yang mantap, serta sedikit aksen.

**Kata Kunci :** *Elemen Relaksasi Wigram, Praktik Hipnoterapi, Penggunaan Musik Untuk Hipnoterapi*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian berjudul Analisis Elemen Relaksasi Wigram Pada Lagu Koi Karya Kitaro Dalam Praktek Hipnoterapi seperti yang diharapkan. Dengan ini saya mengucapkan terimakasih kepada pihak - pihak yang mendukung baik secara langsung maupun tidak langsung.

Saya mengucapkan terimakasih kepada Bapak Denis Setiaji, S.Sn., M.Sn. atas bimbingannya dalam proses pengerjaan skripsi, ditengah kesibukannya selalu menyempatkan waktu untuk memberi arahan dengan baik dan teliti hingga skripsi ini selesai ditulis. Saya juga mengucapkan terimakasih kepada Mas Chotibul Imam telah meluangkan waktunya untuk memberikan informasi seputar hipnoterapi di ATC Solo seperti dokumentasi dan segala keperluan yang saya butuhkan untuk menulis skripsi.

Ucapan terimakasih saya sampaikan kepada dosen - dosen Etnomusikologi yang telah memberikan pengetahuannya selama perkuliahan. Terimakasih kepada Bapak Zulkarnain Mistortoify, M.Hum. selaku pembimbing akademik yang sudah membantu saya selama masa perkuliahan.



Terimakasih serta penghargaan setinggi-tingginya saya tujukan untuk orang tua saya, Bapak Jumadi dan Ibu Eny. Doa serta dukungan dari orang tua sangat berarti bagi saya, tanpa itu semua mustahil saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Tidak lupa saya ucapkan terimakasih kepada teman - teman kontrakan yang masih mensupport dalam proses pengerjaan skripsi ini. Terimakasih saya ucapkan untuk teman-teman komunitas dan band. Chyna, Adit, Juni, Izumi, Awan, dan Sasya yang selalu memberi motivasi agar segera menyelesaikan tulisan ini.

Kepada teman - teman jurusan Etnomusikologi Angkatan 2017 dan teman satu angkatan Aldi Pramono dan Dicky Arianto serta Nathan dan Kent. Terimakasih sudah menjadi teman berdiskusi dan bertukar pikiran dalam mengerjakan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak untuk memperbaiki skripsi ini.

Surakarta, 31 Juli 2024

Dhany Arief Wahyudi

## DAFTAR ISI

ABSTRACT .....	v
ABSTRAK .....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
CATATAN UNTUK PEMBACA .....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	5
D. Tinjauan Pustaka.....	5
E. Landasan Teori.....	12
F. Metode Penelitian.....	15
G. Studi Pustaka.....	19
H. Sistematika Penulisan .....	20
BAB II.....	21
MUSIK DALAM PRAKTEK HIPNOTERAPI.....	21
A. Hipnoterapi .....	21
B. Penggunaan Musik pada Program Hipnoterapi ATC Solo.....	24
1. Prosedur Praktek Hipnoterapi di ATC Solo .....	24
a. Peralatan.....	25
b. Jumlah Pasien, Motivator dan Pembantu Motivator .....	25
c. Tempat dan Lokasi.....	26
2. Penggunaan dan Pengaruh Lagu Koi pada Praktik Hipnoterapi di ATC Solo.....	27
a. Menurunkan Kewaspadaan Siswa .....	27
b. Masuk Proses Relaksasi.....	28
c. Pemberian Sugesti.....	29
d. Penyegaran.....	30
C. Musik dalam Hipnoterapi.....	31
1. Fungsi Musik dalam Hipnoterapi .....	32

a. Sebagai Sarana komunikasi .....	32
b. Ekspresi Emosi.....	33
c. Respon Fisik .....	33
2. Pengkondisian .....	33
a. Musik Tinggi (Beta).....	34
b. Musik sedang (Alpha) .....	34
c. Musik Penurunan (Theta - Delta).....	34
d. Musik Penyegaran.....	35
3. Jenis Musik Hipnoterapi .....	35
a. Jenis Musik Relaksasi .....	36
1. Musik Klasik .....	36
2. Musik Gamelan Jawa.....	36
3. Musik New Age .....	37
b. Karakter Musik Relaksasi .....	38
1. Melodi.....	38
2. Tempo .....	38
3. Dinamika dan Volume .....	38
4. Efek Suara.....	39
BAB III.....	40
ANALISIS MUSIK KOI MENGGUNAKAN TEORI MUSIK RELAKSASI WIDGRAM .....	40
1. Memiliki tempo yang stabil.....	42
2. Stabilitas atau perubahan berangsur pada volume, irama, timbre, pitch dan harmoni.....	45
a. Volume.....	45
b. Irama .....	47
c. Timbre .....	48
d. Pitch.....	50
3. Memiliki tekstur yang konsisten .....	51
4. Modulasi harmoni yang terprediksi .....	52
5. Kadens yang tepat .....	53
6. Pengulangan materi.....	56
7. Garis melodi yang terprediksi .....	59

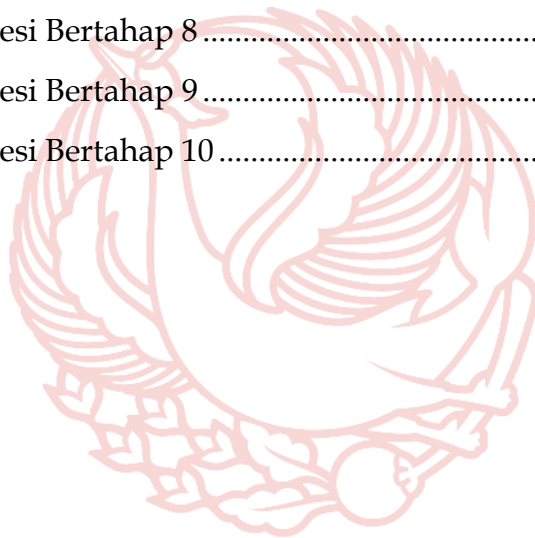
8. Struktur dan bentuk yang tetap.....	64
9. Timbre yang mantap .....	64
10. Sedikit aksen.....	65
BAB IV .....	66
PENUTUP.....	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran .....	67
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN .....	70
BIODATA PENULIS.....	76



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1.</b> Sketsa Posisi Speaker Terhadap Pasien .....	25
<b>Gambar 2.</b> Suasana saat proses renungan.....	28
<b>Gambar 3.</b> Peserta mulai memasuki alam bawah sadar .....	28
<b>Gambar 4.</b> Motivator membantu peserta yang kesulitan memasuki alam bawah sadar.....	29
<b>Gambar 5.</b> Suasana ketika beberapa peserta sudah memasuki alam bawah sadar.....	29
<b>Gambar 6.</b> Peserta yang sudah memasuki alam bawah sadar.....	30
<b>Gambar 7.</b> Peserta mengangkat tangan karena pertanyaan dari motivator. ....	30
<b>Gambar 8.</b> Peserta yang gagal memasuki alam bawah sadar namun tetap mengikuti proses hipnoterapi.....	31
<b>Gambar 9.</b> Grafik automation tempo pada lagu Koi.....	44
<b>Gambar 10.</b> Layout Mixer pada Ableton.....	45
<b>Gambar 11.</b> Grafik dari Youlean Loudness Meter 2.....	47
<b>Gambar 12.</b> QR Perubahan Timbre .....	50
<b>Gambar 13.</b> Tanda Ulang.....	51
<b>Gambar 14.</b> Perubahan nada dasar (modulasi) dari C ke Eb pada notasi lagu Koi. ....	52
<b>Gambar 15.</b> Perubahan nada dasar (modulasi) dari C ke Eb pada bagian akhir lagu Koi .....	53
<b>Gambar 16.</b> QR contoh kadens .....	53
<b>Gambar 17.</b> Kadens Half berwarna biru. Kadens Perfect berwarna merah. ....	54
<b>Gambar 18.</b> Kadens Interrupted berwarna Biru .....	55
<b>Gambar 19.</b> Melodi pertama musik KOI.....	56

<b>Gambar 20.</b> Melodi ke dua Musik KOI.....	57
<b>Gambar 21.</b> Melodi ke tiga Musik KOI.....	58
<b>Gambar 22.</b> Melodi ke empat Musik KOI .....	59
<b>Gambar 23.</b> Progresi Bertahap 1 .....	60
<b>Gambar 24.</b> Progresi Bertahap 2 .....	60
<b>Gambar 25.</b> Progresi Bertahap 4 .....	61
<b>Gambar 26.</b> Progresi Bertahap 3 .....	61
<b>Gambar 27.</b> Progresi Bertahap 5 .....	62
<b>Gambar 28.</b> Progresi Bertahap 6 .....	62
<b>Gambar 29.</b> Progresi Bertahap 7 .....	63
<b>Gambar 30.</b> Progresi Bertahap 8 .....	63
<b>Gambar 31.</b> Progresi Bertahap 9 .....	63
<b>Gambar 32.</b> Progresi Bertahap 10 .....	63













## DAFTAR TABEL

<b>Table 1.</b> Tabel Perubahan Volume.....	46
<b>Table 2.</b> Table Perubahan Timbre.....	48




## CATATAN UNTUK PEMBACA

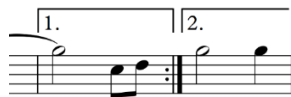
Skripsi dengan judul “ Analisis Elemen Relaksasi Wigram Pada Lagu Koi Karya Kitaro Pada Praktek Hipnoterapi” terdapat transkrip serta pembahasan menggunakan partitur music (not balok). Maka dari itu terdapat beberapa catatan untuk membantu pembaca dalam membaca skripsi ini.

Not	Tanda Istirahat	Nilai
		4 Ketuk
		2 Ketuk
		1 Ketuk
		$\frac{1}{2}$ Ketuk
		$\frac{1}{4}$ Ketuk

Tanda ulang :



mengulangi bagian sebelumnya dari  atau dari awal.



Ini digunakan bersama dengan tanda pengulangan, jika komposer ingin menyelesaikan bagian yang diulang



secara berbeda untuk kedua kalinya. Bagian ini diulang tapi pada bagian akhir akan diubah pada bagian kedua.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adareth, T., & Purwoko, Y. (2017). Musik Klasik Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Akan Menghadapi Ujian. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6.
- Alfionita, E. N. (2016). *Eksperimentasi Metode Terapi Dengan Menggunakan Musik Untuk Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta*. Institut Seni Indonesia Surakarta.
- Danhauer, S., & Kemper, K. J. (n.d.). *Music as Therapy Music as Therapy*.
- Djohan. (2006). *Terapi musik: teori dan aplikasi* (L. L. Hidajat (ed.); Cetakan I). Galangpress. <https://books.google.co.id/books?id=pA7tnbFTNrWC>
- Djohan. (2011). *Psikologi Musik*. Galangpress.
- Djohan, Tyasrinestu, F., & Sualang, L. A. E. (2022). Pengaruh Mendengarkan Musik terhadap Kondisi Relaksasi. *Seni Pertunjukan*, 23.
- Ganser, J., & Huda, F. (2010). Music ' s Effect on Mood and Helping Behavior. *UW-L Journal of Undergraduate Research*, XII, 1–5.
- Grocke, D., & Wigram, T. (2007). *Receptive Methods in Music Therapy: Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students*. Jessica Kingsley Publishers.
- Hakim, A. (2010). *Hipnoterapi : Cara Tepat dan Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma dan Gangguan Mental Lainnya*. Transmedia Pustaka.
- Imran, I. F. (2019). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi (Studi di Pondok Pesantren Lansia Desa Pulo Lor Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang)*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika.
- Jamalus. (1988). *Buku Pengajaran Musik Melalui Pengalaman Musik*. Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Pradana, A. V. (2018). *Terapi Musik : Media Penyegaran Stres Dan Depresi Dalam Praktik Hipnoterapi Alfa Training Center Solo*. Institut Seni Indonesia Surakarta.
- Prier, K.-E. (1996). *Ilmu Bentuk Musik*. Pusat Musik Liturgi.
- Rhapsody, S. G. (2021). *Komposisi Musik Meditasi Untuk Pemberdayaan Diri Dalam "Energy of Consciousness."*
- Setiawan, A. (2015). *Fungsi Musik Dalam Proses Hipnoterapi Arnold Meka Di Jaten Karanganyar*. Institut Seni Indonesia Surakarta.
- Wardhana, R. W. (2015). *Persepsi Peserta Yoga Terhadap Soundscape Dan Pengaruhnya Bagi Tubuh Dan Pikiran (Studi Kasus: Pelatihan "Hatha*

*Yoga”*, Di Toko Ganeps Dan Taman Balekambang Surakarta).

Wigram, T., & Peders. (n.d.). *A Comprehensive Guide To Music Therapy*.

Wong, W. (2010). *Membongkar Rahasia Hipnosis* (Noni (ed.); Cetakan Pe).  
Visimedia.



# LAMPIRAN

## 1. Transkrip Lagu Koi

Musical notation for measures 1-4. The key signature is one flat (B-flat), and the time signature is 3/4. The melody starts with a quarter rest, followed by a quarter note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. A repeat sign follows. The first ending consists of a half note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. The second ending consists of a half note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. Chord symbols: Am (above measure 2), Dm (above measure 3), Am (above measure 4).

Musical notation for measures 5-8. The melody continues with a half note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. A repeat sign follows. The first ending consists of a half note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. The second ending consists of a half note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. Chord symbols: Dm (above measure 5), Am (above measure 6), F (above measure 7), G (above measure 8).

Musical notation for measures 9-14. The melody continues with a half note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. A repeat sign follows. The first ending consists of a half note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. The second ending consists of a half note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. Chord symbols: Am (above measure 9), F (above measure 10), G (above measure 11), Em (above measure 12).

Musical notation for measures 15-18. The melody continues with a half note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. A repeat sign follows. The first ending consists of a half note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. The second ending consists of a half note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. Chord symbols: Dm (above measure 15), Am (above measure 16), Em (above measure 17), Em (above measure 18).

Musical notation for measures 19-24. The melody continues with a half note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. A repeat sign follows. The first ending consists of a half note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. The second ending consists of a half note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. Chord symbols: F (above measure 19), G (above measure 20), Dm (above measure 21), Em (above measure 22), F (above measure 23).

2

25

G C Am Dm

30

Am Dm Am

1. F G

35

2. F G

39

Am F G Em Dm

44

1. Am 1. Em 2.

49

54 To Fl. 54 Flute

Musical notation for measures 54-55. Measure 54 is in treble clef with a whole note G4 and a half note F4. Measure 55 is in bass clef with a 2/2 time signature and a melodic line starting on G3.

58

Musical notation for measures 58-59. Measure 58 is in treble clef with a melodic line of eighth notes. Measure 59 is in treble clef with a melodic line of eighth notes.

62

Musical notation for measures 62-63. Measure 62 is in treble clef with a melodic line of eighth notes. Measure 63 is in treble clef with a melodic line of eighth notes and a triplet of eighth notes.

66

Musical notation for measures 66-67. Measure 66 is in treble clef with a melodic line of eighth notes. Measure 67 is in treble clef with a melodic line of eighth notes.

70

Musical notation for measures 70-71. Measure 70 is in treble clef with a melodic line of eighth notes. Measure 71 is in treble clef with a melodic line of eighth notes and a triplet of eighth notes.

74

Musical notation for measures 74-75. Measure 74 is in treble clef with a melodic line of eighth notes. Measure 75 is in treble clef with a melodic line of eighth notes.

4

78 *To Vln.*

82 *Violin* *Am* 94

86 *Dm* *Am* *Dm* *Am* *F*

91 *G* 1. 2. *Am* *F*

96 *G* *Em* *Dm* 1. *Am* *Em*

101 1. 2.

106

111

G# Eb Fm Cm G#

116

Bb Cm G# Eb

121

Fm 1. Cm G# Bb C

126

2.

130



2. QR Lagu Koi



## BIODATA PENULIS



Nama : Dhany Arief Wahyudi  
NIM : 17112131  
TTL : Cilacap, 1 Mei 1999  
Alamat Rumah : Jl. Raya Adipala - Maos, RT. 03/XI,  
Karangsari, Adipala, Cilacap  
Email : ariefd66.da@gmail.com  
Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri Karangsari 02 lulus tahun 2011
2. SMP Negeri 2 Maos lulus 2014
3. SMA Negeri 1 Maos lulus 2017