



Terapi Musik dalam Nembang Mbeksa Karya Wasi Bantolo

Bernadetha Sekar Wandita Rasmi^{1*}, Aris Setiawan²

¹⁻²Program Studi Etnomusikologi, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

Email : sekarbernadetha2002@gmail.com¹, arissetiawan@isi-ska.ac.id²

*Penulis Korespondensi : sekarbernadetha2002@gmail.com

Abstract: This study aims to describe and analyze how the musical aspect in a method of achieving health through the combination of dance and music practices, known as *nembang mbeksa* can act as music therapy. The musical aspects emphasized include (1) the structure of repetition of melody and lyrics, (2) bubbling voicing technique, (3) humming voicing technique, (4) selection of innate tones with perfect fifth intervals, (5) the concept of voicing from within, (6) the concept of freedom in improvising voicing, (7) lyrics containing affirmations. Using a qualitative approach, data were collected through participatory ethnography methods, then analyzed through comparative-conceptual analysis methods, where the findings of the emphasized musical aspects will be aligned and compared with the results of participant interviews and literature sources related to music therapy. The results of the analysis can be concluded that the structure of repetition of melody and lyrics is directly related to the meditative state, humming and bubbling techniques play a role in reducing tension in the respiratory system, to relieving headaches. The selection of innate tones with perfect fifth intervals and the concept of voicing from within can have an effect on suppressing anxiety. The concept of freedom in improvisation gives participants space to release emotions that lead to stress levels. Lyrics with positive affirmations can build physical and psychological resilience in individuals.

Keywords: Mental Health; Music; Music Therapy; Nembang Mbeksa; Therapeutic Media.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis tentang bagaimana aspek musikal dalam suatu metode mencapai kesehatan melalui penggabungan praktik seni tari dan musik, dikenal dengan *nembang mbeksa* dapat berperan sebagai terapi musik. Aspek musikal yang ditekankan meliputi (1) struktur pengulangan melodi dan lirik, (2) teknik penyuaran *bubbling*, (3) teknik penyuaran *humming*, (4) pemilihan nada bawaan dengan interval *perfect fifth*, (5) konsep penyuaran dari dalam diri, (6) konsep kebebasan dalam mengimprovisasi penyuaran, (7) lirik yang mengandung afirmasi. Menggunakan pendekatan kualitatif, data dikumpulkan melalui metode etnografi partisipatif, kemudian dianalisis melalui metode analisis komparatif-konseptual, di mana hasil temuan aspek musikal yang ditekankan akan disejajarkan dan dibandingkan dengan hasil wawancara partisipan dan sumber literatur yang berkaitan dengan terapi musik. Hasil analisis dapat disimpulkan bahwa struktur pengulangan melodi dan lirik berhubungan langsung dengan keadaan meditatif, teknik *humming* dan *bubbling* berperan dalam mengurangi ketegangan pada sistem pernafasan, hingga meredakan sakit kepala. Pemilihan nada bawaan dengan interval *perfect fifth* dan konsep penyuaran dari diri sendiri dapat berpengaruh dalam menekan kecemasan. Konsep kebebasan dalam berimprovisasi memberikan partisipan ruang untuk melepaskan emosi yang berujung pada penekanan tingkat stres. Lirik dengan afirmasi positif mampu membangun ketahanan secara fisik dan psikis individu.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Media Terapeutik; Musik; Nembang Mbeksa; Terapi Musik.

1. PENDAHULUAN

Saat ini, musik telah diapresiasi sebagai suatu hal penting dalam meningkatkan kesehatan (MacDonald & Wilson, 2014). Musik telah dipergunakan dalam beragam ranah untuk mengatasi permasalahan yang berhubungan dengan kesehatan. Di sebuah panti asuhan, media musik telah dipergunakan untuk membantu anak-anak dalam mengatasi gangguan kecemasan, dengan menjadikannya sebagai hiburan (Fahrudin & Sunarto, 2023). Hal ini juga terkait

dengan musik yang dapat membantu dalam pengurangan rasa sakit dan cemas pada pasien pasca operasi (Nobakht et al., 2022).

Secara mekanis, musik berpotensi merangsang respon berupa emosional serta meningkatkan kadar dopamin dan serotonin, hingga mampu berkontribusi pada kesehatan (Nobakht et al., 2022). Musik yang digunakan sebagai media terapi telah menunjukkan hasil positif dalam mengatasi gangguan mental hingga penggunaan narkoba (Bhattacharjee, 2019). Dalam konteks kesehatan, musik memang telah dipergunakan oleh tokoh-tokoh pada zaman kuno seperti Hippocrates (Nobakht et al., 2022).

Salah satu bentuk praktik penggunaan musik sebagai media dalam mencapai kesehatan adalah *nembang mbeksa*. Penemu *nembang mbeksa*, Wasi Bantolo (2024) menjelaskan bahwa kata “*nembang*” sendiri bermakna suatu kegiatan menyanyikan sebuah lagu atau tembang, sedangkan “*mbeksa*” merujuk kepada penggerakan pada aspek ketubuhan manusia, kata kerja ini juga dapat dimaknai sebagai kegiatan menggerakkan tubuh atau menari (Bantolo, 2024). Secara utuh, kata “*nembang mbeksa*” dimaknai sebagai suatu metode atau cara memaksimalkan kemampuan tubuh melalui *nembang* (bernyanyi) dan *mbeksa* (menari) untuk mencapai kesehatan (Bantolo, 2024).

Beberapa partisipan *nembang mbeksa* (Tyara, Kasya, Ana, Olin, Sefa, Reihan, Wisnu, Puspa, Caren, Thalita, Haning, Cici, Okva, Risgika), berdasarkan wawancara mengaku bahwa mereka merasakan berbagai dampak positif pada permasalahan kesehatan yang ada di tubuhnya setelah mempraktikkan aktivitas musikal dalam *nembang mbeksa* secara rutin (wawancara, Desember 2024). Hal ini semakin memperjelas bahwa *nembang mbeksa* sebagai sebuah metode berbasis musik, telah mampu memberikan manfaat kesehatan. Dalam bukunya, Wasi Bantolo (2024) telah membahas serta menekankan beberapa aspek musikal yang digunakan dalam *nembang mbeksa*. Aspek musikal yang ditekankan meliputi (1) struktur pengulangan melodi dan lirik, (2) teknik penyuaran *bubbling*, (3) teknik penyuaran *humming*, (4) pemilihan nada bawaan dengan interval *perfect fifth*, (5) konsep penyuaran dari dalam diri, (6) konsep kebebasan dalam mengimprovisasi penyuaran, (7) lirik yang mengandung afirmasi. Kendati demikian, masih belum ada penjelasan komprehensif yang menjelaskan bagaimana musik dalam *nembang mbeksa* dapat berperan dalam memberikan manfaat kesehatan seperti yang telah diutarakan oleh beberapa partisipan.

Potensi penyembuhan yang ada pada aspek musikal *nembang mbeksa* mengarah pada salah satu penggunaan intervensi musik dalam upaya meningkatkan kesejahteraan fisik, emosional, kognitif, dan sosial yang biasa dikenal dengan istilah “*music therapy*” atau terapi musik (Bansal, 2024). Peran aspek musikal yang ditekankan dalam *nembang mbeksa* sebagai

sarana terapi, memiliki kaitan kuat terhadap pandangan Djohan (2006), yang memahami bahwa musik dapat berperan sebagai media terapi adalah karena kemampuannya dalam memengaruhi emosi serta fisiologis maupun psikis manusia.

Sejauh ini, hampir sebagian besar penelitian terdahulu mengatakan bahwa penggunaan seni dalam terapi mampu memberikan dampak positif bagi kemampuan serta kualitas hidup seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Rossi Septina & Titim Adrianingsih (2022) menjelaskan manfaat musik dalam ranah kesehatan, di mana musik sendiri ternyata mampu berpengaruh besar terhadap emosi serta psikologis seseorang seperti menimbulkan perasaan tenang, bahagia, nyaman, aman, dan damai. Selain seni tari dan musik, terdapat juga penelitian oleh (Hamidah & Falah, 2023) dan (Slamet Supriyadi & Videlis Mutiara, 2025) yang menjelaskan bahwa aktivitas seperti melukis mampu menjadi sarana seseorang dalam mengelola dan mengungkapkan ekspresi serta emosi yang dirasakan, melatih konsentrasi, dan membangun kepercayaan. Secara garis besar, kajian-kajian tersebut akan sangat membantu dalam menjelaskan peran seni terutama musik dalam terapi. Namun, penelitian-penelitian terdahulu tersebut belum dilakukan secara komprehensif, khususnya yang secara mendalam membahas tentang peran musik dalam terapi pada metode *nembang mbeksa* yang dikaji dengan menggunakan perspektif terapi musik Djohan. Oleh karena itu, penelitian ini akan mendeskripsikan dan menganalisis tentang bagaimana elemen-elemen musikal di dalam metode *nembang mbeksa* dapat berperan sebagai terapi.

Celah pembahasan inilah yang menjadi titik awal penulis dalam mengkaji peran penggunaan musik dan penyuaran dalam metode *nembang mbeksa*. Dengan melihatnya melalui sudut pandang yang terfokus pada terapi musik, diharapkan penelitian ini dapat menyumbang pengetahuan mengenai pengkajian secara terperinci dari penggunaan musik yang diintegrasikan dengan gerakan, sehingga mampu berdampak positif bagi kesehatan. Oleh karena itu, untuk merumuskan dasar analisis, penelitian ini fokus pada dua pertanyaan, yaitu: (1) Bagaimana elemen musikal dalam metode *nembang mbeksa* disuarakan?; (2) Bagaimana elemen-elemen musikal yang terdapat di dalam *nembang mbeksa* dapat berperan sebagai terapi musik? Sejalan dengan itu, penelitian ini didasarkan pada argumen bagaimana unsur tradisi yang diusung dalam praktek metode *nembang mbeksa* dapat sejalan dengan teori terapi musik. Hal tersebut menjadi sangat penting karena mampu memengaruhi pikiran, perasaan, dan tubuh seseorang hingga mencapai kesehatan, kestabilan, dan kesejahteraan setelah melakukan metode *nembang mbeksa*.

2. METODE

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana musik dalam *nembang mbeksa* dapat berperan sebagai sebuah terapi bagi tubuh. Guna mengurai pokok pembahasan, penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian secara kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan bentuk pendekatan tersistematis yang digunakan untuk memahami hal-hal yang sulit diukur seperti pengalaman, perilaku, dan keyakinan seseorang (Awasthy, 2019). Bentuk penalaran induktif dalam proses analisis data serta pemilihan sampel yang terdapat pada metode kualitatif (Mistry, 2012), digunakan untuk memahami secara keseluruhan kaitan antara unsur musikal dalam *nembang mbeksa* dengan literatur teoritis terkait terapi musik.

Dalam mengumpulkan data penulis menggunakan sebuah desain penelitian yang dikenal dengan etnografi. Desain penelitian etnografi merupakan model penelitian yang digunakan untuk memahami sudut pandang asli dari suatu komunitas maupun kelompok (*native's point of view*) yang didapatkan melalui pengalaman dan keterlibatan secara langsung (*participant observation*) (Spradley, 1980). Metode penelitian etnografi bertujuan untuk mendapatkan data, informasi, serta wawasan secara keseluruhan melalui hasil observasi dan wawancara (Reeves et al., 2008). Dalam penelitian kali ini, teknik pengumpulan data etnografi memungkinkan penulis untuk mendapatkan gambaran menyeluruh mengenai bagaimana metode *nembang mbeksa* dilakukan, hingga bagaimana aspek musikal berperan di dalamnya. Posisi dan peran penulis sebagai peneliti sekaligus pelaku dalam proses serta penerapan metode *nembang mbeksa* sangat mendukung dilakukannya pengumpulan data dengan menggunakan model pendekatan secara etnografi. Intensitas keterlibatan yang terjadi membuat penulis secara langsung telah melaksanakan pengumpulan data dengan model penelitian etnografi.

Pengumpulan data dalam penelitian ini diawali dengan kegiatan observasi partisipasi yang dilakukan oleh penulis, di mana penulis terlibat dalam aktivitas seperti latihan dan proses pembuatan metode *nembang mbeksa* selama kurang lebih 4 tahun. Setelah itu, wawancara dengan penemu metode *nembang mbeksa* yaitu Wasi Bantolo dilakukan pula untuk mengetahui serta menggali lebih dalam sudut pandang dari seseorang yang menemukan metode tersebut. Wawancara dengan beberapa pelaku *nembang mbeksa* juga dilakukan untuk memvalidasi manfaat nyata dari terapi musik yang terdapat di dalam metode *nembang mbeksa*. Data-data tersebut kemudian didukung dengan dokumentasi visual seperti foto serta video yang diperoleh penulis sebagai data tambahan untuk memperkuat penelitian ini.

Data hasil temuan diolah menggunakan metode analisis komparatif-konseptual. Menurut Amirul Hidayat (2024), metode analisis komparatif-konseptual adalah pendekatan metodologis yang digunakan untuk memeriksa serta membandingkan berbagai konsep, teori, hingga suatu

sistem. Dengan metode analisis komparatif-konseptual, data hasil temuan akan disejajarkan dan dibandingkan dengan sumber literatur yang berkaitan dengan terapi musik, kemudian diinterpretasi dan diuraikan melalui fakta literatur yang ada. Dalam konteks penelitian kali ini, data temuan aspek musikal yang dikumpulkan melalui observasi serta analisis literatur *nembang mbeksa* dikaji secara komparatif dengan hasil wawancara partisipan serta hasil analisis literatur terkait dengan terapi musik. Menurut Cambridge Dictionary (n.d.), “terapeutik” atau dalam bahasa Inggris disebut “*therapeutic*” dapat dilihat sebagai sesuatu yang memiliki efek penyembuhan. Dari titik ini, pengkajian terhadap sisi terapeutik aspek musikal *nembang mbeksa* menjadi penting ditambahkan untuk melihat secara jelas dimensi terapi musik di dalamnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagaimana *Nembang mbeksa* Dilakukan?

Pada dasarnya *nembang mbeksa* merupakan penggabungan antara unsur gerak tari dengan penyuaran musik sebagai media dalam mencapai kebugaran, baik secara fisik maupun psikis. Penyuaran dan pergerakan dalam *nembang mbeksa* dilakukan dalam pelatihan interaktif serta performatif yang dapat dipelajari oleh semua orang (Bantolo, 2024). Penyuaran serta pergerakan ini dilakukan dalam berbagai urutan serta aktivitas yang melibatkan fisik dan spiritual (Bantolo, 2024). Agar mengerti secara lebih lanjut mengenai bagaimana *nembang mbeksa* dilakukan, pindai kode QR di bawah ini untuk mengakses Video Peragaan 1 melalui kamera ponsel atau aplikasi pemindai QR.



Gambar 1. Kode QR untuk mengakses Video Peragaan 1: Pertunjukan Laras Loka Lampah Membongkar Bugar.

(Sumber: YouTube ISI Surakarta Official, 2023)

Melalui hasil observasi serta keterlibatan langsung dalam mengikuti *nembang mbeksa* secara berkelompok, penulis membagi *nembang mbeksa* ke dalam tiga jenis aktivitas utama, yakni; (1) bergerak atau menari, (2) bersuara atau bernyanyi, (3) mendengarkan dan merasakan. Aktivitas bergerak atau menari di dalam *nembang mbeksa* dilakukan dalam beberapa rangkaian tahapan yang diawali dengan pemanasan, rangkaian gerakan yang terdapat di dalam *nembang mbeksa* mengadopsi unsur gerak tari tradisional Jawa serta proses improvisasi gerak oleh diri

partisipan. Setiap gerakan atau tari yang dilakukan dalam *nembang mbeksa* memiliki manfaat terhadap kesehatan tubuh, salah satu gerakan tersebut adalah *ngawet* yang dapat memperkuat stabilitas pusat atau batang tubuh (Bantolo, 2024).

Bersuara atau menyanyikan rangkaian nada menjadi salah satu elemen penting dalam kesatuan metode *nembang mbeksa*. Proses bersuara dalam *nembang mbeksa* dilakukan dengan membunyikan beberapa pelafalan serta menyanyikan dengan menggunakan nada-nada tertentu hingga beberapa partitur lagu yang telah disediakan. Pelafalan yang terdapat dalam metode ini mencakupi beberapa teknik vokalisasi yang dikenal dengan istilah *humming* serta *bubbling*. Terdapat pula pemilihan nada yang dianjurkan dalam penggunaan metode *nembang mbeksa* yang disebut dengan nada bawaan (Bantolo, 2024). Meskipun telah terdapat ketetapan dalam aktivitas penyuaran ini, kebebasan dalam mengimprovisasi nada merupakan salah satu hal yang ditekankan dalam praktik *nembang mbeksa*.

Dalam melakukan penyuaran dan pergerakan partisipan dianjurkan untuk turut merasakan lingkungan sekitar. Penyadaran terhadap lingkungan sekitar ini dilakukan dengan mendengarkan bunyi-bunyi di sekitar seperti suara hembusan angin, suara gemericik air hingga suara kendaraan dan suara-suara yang lain. Dalam proses pengajaran *nembang mbeksa*, Wasi Bantolo menuturkan bahwa penyadaran terhadap lingkungan sekitar ini dilakukan untuk membuat partisipan menikmati atmosfer lingkungan sekitar yang terutama adalah kesadaran akan diri sendiri. dasar akan pernyataan ini juga telah disebutkan dalam bukunya, bahwa manusia seringkali lupa memiliki tubuh (wawancara, Desember 2024).

Di luar identifikasi serta pengkategorian yang telah dilakukan oleh penulis, dalam bukunya, Wasi Bantolo telah menyebutkan elemen utama dalam *nembang mbeksa* menjadi dua, yaitu *ura-ura solah* dan juga *ura-ura ngawet*. Dalam *nembang mbeksa ura-ura solah* dimaknai sebagai aktivitas bersuara, bernyanyi dan bergerak dengan tanpa iringan dari instrumen musik, sedangkan *ura-ura ngawet* merupakan kejadian di mana otot-otot di antara dubur dan kemaluan berkontraksi, yang dibersamai dengan pergerakan serta penyuaran tubuh (Bantolo, 2024).

Berbeda dengan elemen *ura-ura ngawet* yang terfokus pada temuan dari satu gerakan, elemen *ura-ura solah* memiliki jenis-jenis atau ragam penyuaran dan pergerakan. Ragam yang terdapat dalam *ura-ura solah* meliputi:

- a. *nyembur ngulur*, pemanasan suara yang dilakukan dengan cara *bubbling* atau *lip trill*, bersamaan dengan itu dilakukan peregangannya pada bagian lengan, tumit dan badan



Gambar 2. Partisipan *nembang mbeksa* melakukan peregangan pada ragam *nyembur ngulur*.

(Sumber: Wasi Bantolo, 2023)



Gambar 3. Partisipan *nembang mbeksa* terlihat melakukan *bubbling* pada ragam *nyembur ngulur*.

(Sumber: Wasi Bantolo, 2023)

- b. *rengeng-rengeng ngawet* dibunyikan dengan vokal yang berdengung “ng” di nada *nem* (bes) dan *ro* (es). Pada saat yang bersamaan dilakukan pergerakan menaik turunkan panggul dalam posisi kuda-kuda atau *mendhak*, serta dibarengi dengan *ngawet* atau memposisikan otot bagian bawah selayaknya ketika menahan kencing.



Gambar 4. Partisipan *nembang mbeksa* melakukan gerakan *mendhak* sembari berdengung.

(Sumber: Wasi Bantolo, 2023)

- c. *mbengung mlampah*, bersuara menirukan bunyi instrumen singing bowl dengan nada *nem* (bes) dan *ro* (es) disuarakan dengan oktaf nada yang bervariasi dan improvisasi disertai

teknik dinamika suara, disaat yang bersamaan dilakukan posisi otot *ngawet* yang dibarengi dengan gerakan berjalan.

- d. *ngomyang ngolor* dibunyikan dengan menyuarkan isi hati dalam bentuk kata-kata yang diucapkan, dibarengi dengan gerakan menghempaskan pada bagian tangan dan kaki. Ragam ini bertujuan untuk melepaskan kepenatan yang ada di dalam diri.



Gambar 5. Partisipan *nembang mbeksa* bersuara mengungkapkan isi hati pada ragam *ngomyang ngolor*.

(Sumber: Wasi Bantolo, 2023)

- e. *ura-ura ngajak solah* merupakan bagian yang berisikan bermacam-macam aspek musikal, kombinasi antara nada *ji ro lu mo nem* dengan syair atau lirik yang diulang, serta penyuaaran yang disesuaikan dengan gerakan tubuh yang bermacam-macam, mulai dari gerakan menggelengkan kepala hingga gerakan melebarkan kaki seperti posisi kuda-kuda atau *mendhak*.
- f. *ura-ura lagu solah*, berbentuk sajian performatif dengan beberapa lagu yang diciptakan oleh Wasi Bantolo seperti Cita Suta, Melihat Nyata dan Terataiku, aktivitas bernyanyi ini dibarengi oleh gerakan peregangan serta tarian yang mengikuti irama lagu.
- g. *ura-ura sesorah*, merupakan ragam elemen *ura-ura solah* yang dipergunakan secara khusus dalam konteks penyampaian atau presentasi akan substansi dalam metode *nembang mbeksa*, dengan menggabungkan aspek musikal dari keenam ragam elemen *ura-ura solah*.

Seluruh ragam yang terdapat pada elemen *ura-ura solah* dipraktikkan bergantung pada kebutuhan serta konteks aktivitas yang ada. Pada setiap gerakan serta teknik penyuaaran yang telah dirancang memiliki pengaruh terhadap kesehatan tubuh (Bantolo, 2024).

Terdapat pemilihan nada dalam melakukan penyuaaran pada metode *nembang mbeksa*, pemilihan nada tersebut dipahami dengan sebutan nada bawaan. Nada yang ditekankan meliputi nada bes (466.164 Hz.) dan es (311.127 Hz.) dalam padanannya dengan nada *nem* dan *ro* pada tangga nada karawitan Jawa. Pemilihan kedua interval nada *nem* dan *ro* ini juga memiliki keterkaitan dengan konsep *kempyung* dalam karawitan Jawa yang sering diasosiasikan dengan *perfect fifth* (Bantolo, 2024).

Analisis Aspek Musikal *Nembang mbeksa*

Bab ini berfokus pada mengidentifikasi serta menganalisis aspek musikal yang ditekankan pada metode *nembang mbeksa*. Aspek musikal yang ditekankan oleh Wasi Bantolo dalam *nembang mbeksa* tidak hanya terbatas pada struktur musikal atau teknik penyuaran, melainkan juga meliputi konsep serta gagasan Wasi Bantolo yang tertuang dalam penyuaran *nembang mbeksa*. Aspek musikal yang ditekankan meliputi: (1) struktur pengulangan melodi dan lirik, (2) teknik penyuaran *bubbling*, (3) teknik penyuaran *humming*, (4) pemilihan nada bawaan *perfect fifth*, (5) konsep penyuaran dari dalam diri, (6) konsep kebebasan dalam mengimprovisasi penyuaran, (7) lirik yang mengandung afirmasi.

Suara Repetitif

Konsep pengulangan melodi dapat ditemukan pada beberapa tahapan serta ragam dalam elemen *ura-ura solah* maupun *ura-ura ngawet*. Salah satu pengulangan syair yang dapat ditemukan adalah pada elemen *ura-ura solah* dalam ragam *ura-ura ngajak solah*, yakni dengan mengulang-ulang bunyi yang berasal dari kombinasi nada *ji ro lu mo nem* (1 2 3 5 6). Selain terdapat dalam suara-suara yang dilantunkan, pengulangan juga terdapat dalam syair-syair yang telah disediakan oleh Wasi Bantolo.

“Menthang Nekuk”

1 2 3 2 1

Pen-tha-ngan ne-kuk

(Syair & melodi berulang)

Gambar 6. Notasi dan lirik *menthang nekuk tembang*.

(Sumber: Wasi Bantolo, 2024)

“Ukel Tangan”

1 1 1 2 2 3 5 3 5 6

U-ke-ling ta-ngan u-ke-ling ta-ngan

(Syair & melodi berulang)

Gambar 7. Notasi dan lirik *ukel tangan tembang*.

(Sumber: Wasi Bantolo, 2024)

Dapat terlihat bahwa beberapa partitur dalam metode *nembang mbeksa* memiliki struktur melodi sederhana dan berulang. Lirik yang ada pada partitur tersebut juga disusun secara berulang sehingga akan lebih mudah untuk diingat. Partitur “Menthang Nekuk” hanya memiliki satu variasi frasa melodi yang terdiri dari nada ji, ro, lu. Hal serupa juga terdapat pada partitur “*Ukeling Tangan*” yang hanya memiliki satu lirik berulang, yang berbunyi “*ukeling tangan*”. Struktur melodi dan lirik yang berulang dan sederhana memperjelas adanya unsur repetitif dalam musik *nembang mbeksa*.

Salah satu partisipan *nembang mbeksa* yang tidak terbiasa dengan gamelan Jawa yaitu Sefa, mengaku bahwa dirinya merasa lebih mudah untuk menghafalkan serta menyuarakannya karena lirik dan melodi yang berulang-ulang (wawancara, Desember 2024) 2025). Hal ini menunjukkan bahwa lirik dan melodi yang sederhana dan berulang memudahkan partisipan untuk menghafalkannya. Sebagian besar partisipan (Tyara, Kasya, Ana, Olin, Puspa, Caren, Wisnu, Reihan, Thalita, Haning, Cici, Okva, Risgika) mengaku bahwa struktur melodi dan lirik yang berulang membuat mereka menjadi mudah terhanyut dan pikiran menjadi kosong dalam proses *nembang mbeksa* tersebut (wawancara, Desember 2024).

Perasaan terhanyut ini didukung oleh sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa struktur repetitif pada musik berperan besar pada keadaan meditatif atau *trance* ringan hingga kenikmatan (Agres et al., 2017). Studi yang lain juga menjelaskan bahwa saat seseorang berada dalam kondisi *trance* maupun terhanyut, orang tersebut akan terdorong untuk lebih sadar dengan pikirannya sendiri, hingga mengalami refleksi diri mendalam. Dalam rehabilitasi neurologis (pasca stroke, parkinson, cedera otak), musik dengan elemen repetitif mampu membantu mengatur kembali fungsi tubuh melalui proses penyesuaian alami terhadap rangsangan ritme dari luar, dalam hal ini adalah musik repetitif tersebut (Galińska, 2015).

Bubbling dalam Nembang mbeksa

Dalam bukunya, Wasi Bantolo (2024) menuturkan bahwa *bubbling* memiliki manfaat dalam merelaksasi otot wajah. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa Wasi Bantolo secara langsung menyoroti signifikasi teknik *bubbling* terhadap kesehatan. Ketika penulis terlibat secara langsung dalam proses latihan *nembang mbeksa*, Wasi Bantolo juga menekankan agar teknik *bubbling* digunakan sebagai pemanasan yang dimaksudkan untuk memaksimalkan jangkauan nada partisipan, teknik penyuaran ini dilakukan dalam ragam ura- ura solah nyembur ngulur.

Tyara , salah satu partisipan yang memiliki riwayat gangguan sinus, mengungkapkan bahwa setelah melakukan *bubbling*, ia merasakan pernapasannya menjadi lebih lega (wawancara, Desember 2024). Tiga partisipan lainnya (Wisnu, Sefa, Thalita) menyebutkan

bahwa teknik *bubbling* membantu membuat tenggorokan mereka terasa lebih lega dan lebih siap untuk menjangkau nada tinggi (wawancara, Desember 2024).

Melalui hasil wawancara terhadap empat partisipan mengenai efek yang dirasakan setelah melakukan teknik *bubbling*, dapat disimpulkan bahwa teknik *bubbling* dalam metode *nembang mbeksa* memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh, terutama bagi pernapasan dan tenggorokan. Sejalan dengan itu, Chua-Lawas dan Rotor (2023) menyebutkan bahwa *bubbling* memiliki manfaat untuk kesehatan seperti mengurangi ketegangan otot pada leher, latihan otot bibir, dan juga, melancarkan aliran udara serta aliran darah.

Humming dalam Nembang mbeksa

Penekanan teknik penyuaran lain terdapat pada elemen *ura-ura solah* ragam *rengeng-rengeng ngawet*, di mana teknik penyuaran mendengung atau *humming* dilakukan bersamaan dengan gerakan tubuh posisi *ngawet* dan posisi kaki kuda-kuda (Bantolo, 2024). Dalam proses latihan, Wasi Bantolo menuturkan bahwa teknik *humming* dilakukan dengan memfokuskan pelafalan suara “ng” dengan fokus getaran pada tenggorokan, hal ini didasarkan pada ungkapannya bahwa teknik penyuaran ini dapat bermanfaat dalam melegakan tenggorokan. Dalam proses latihan, teknik penyuaran ini dilakukan setelah melakukan *bubbling*, Wasi Bantolo mengungkapkan bahwa urutan ini dimaksudkan untuk memaksimalkan posisi otot *ngawet* (seperti menahan kencing), serta posisi *mendhak* (kuda-kuda) (wawancara, Desember 2024).

Keempat partisipan (Reihan, Caren, Puspa, Ana) menjelaskan bahwa setelah melakukan teknik *humming*, mereka merasakan tenggorokannya menjadi lebih lega (wawancara, Desember 2024). Olin, merupakan salah satu partisipan dari proses latihan *nembang mbeksa* menuturkan bahwa setelah melakukan *humming*, mereka merasakan pernafasannya terasa lebih lega, Wisnu juga mengatakan bahwa dengan melakukan *humming* serta memperhatikan teknik yang benar (memfokuskan getaran suara pada tenggorokan hingga merambat ke dahi), ia merasa kepalanya terasa lebih ringan, setelah sebelumnya merasakan pusing (wawancara, Desember 2024).

Manfaat teknik *humming* kepada bagian tenggorokan didukung oleh sebuah penelitian yang menyatakan bahwa *humming* dapat membuat proses penyuaran menjadi lebih lembut dan alami, serta membantu suara keluar secara perlahan tanpa ketegangan (Iwahashi et al., 2017). Pernyataan Iwahashi tersebut juga menjelaskan mengapa partisipan merasakan tenggorokannya menjadi lebih lega. Pernyataan partisipan bernama Wisnu juga dapat dijelaskan suatu artikel yang membahas mengenai terapi getaran suara, di mana dengan

memusatkan getaran suara pada area kepala dapat mengurangi rasa sakit termasuk pusing (Leisman et al., 2025).

Interval Perfect Fifth dalam Nyanyian Nembang mbeksa

Pemilihan nada bawaan yaitu *nem* (466.164 Hz.) dan *ro* (311.127 Hz.) turut ditekankan pada praktik *nembang mbeksa*. Wasi Bantolo menuturkan bahwa pemilihan nada bawaan ini didasarkan pada temuan Pythagoras mengenai konsep harmoni musik yang dikenal dengan *perfect fifth*. Konsep harmoni nada ini dipadankan dengan tangga nada dalam karawitan Jawa sehingga diyakini mampu memberikan dampak positif bagi kesehatan (Bantolo, 2024).

Pemilihan nada bawaan ini dapat ditemui dalam berbagai ragam dari elemen *ura-ura solah*, diantaranya adalah ragam *rengeng-rengeng ngawet* yang menyuarakan kedua nada ini secara bergantian sembari melakukan posisi otot *ngawet*, penyuaran yang sama juga dapat ditemui pada ragam *mbengung mlampah*. Selain terdapat dalam ragam *ura-ura solah* dan *ura-ura ngawet*, pemilihan nada ini juga terlihat pada sebuah partitur yang dibuat oleh Wasi Bantolo, yang disebut dengan *Ngraga Laras*.

“Ngraga Laras”

6 2 6 2 6 2 6 2

Ngawet swa-ra ngawet swa-ra

6 2̣ 6 2 6 2̣ 6 2

Pa-cak jang-ga pa-cak jang-ga

6 5 6 2̣ 6 5 6 2

Menthang ne-kuk menthang ne-kuk

6 3 5 2 6 3 5 2

Mendhak swa-ra tan-jak sua-ra

3 1 2 6̣ 3 1 2 6̣

So-lah swa-ra ngra-ga la-ras

Gambar 8. Notasi dan lirik tembang *Ngraga Laras*.

(Sumber: Wasi Bantolo, 2024)

Melalui pengamatan terhadap proses latihan, beberapa partisipan (Wisnu, Reihaan, Sefa) mengalami kesulitan dalam menyuarakan nada *nem* dan *ro* dengan tepat. Putu selaku pelatih vokal dalam *nembang mbeksa* menuturkan, hal ini dikarenakan para partisipan belum cukup terbiasa dengan nada-nada dalam gamelan Jawa (wawancara, Desember 2024). Di sisi lain, Kasya dan lima partisipan lain (Tyara, Olin, Wisnu, Ana, Caren dan Puspa) mengaku ketika nada *nem* dan *ro* (*perfect fifth* interval) disuarakan secara bergantian maupun bersamaan, mereka dapat merasakan atmosfer ketenangan di sekitarnya (wawancara, Desember 2024). Rasa ketenangan dari partisipan juga didukung oleh karakteristik musikal interval *perfect fifth* yang memiliki kesan stabil dan kuat (McKinney, 1998). Interval *perfect fifth* dinilai memiliki kesesuaian biologis yang membentuk persepsi pendengaran manusia, sehingga mampu memberikan efek penyembuhan pada diri manusia, seperti meringankan pusing kepala, hingga menekan kecemasan yang berlebihan (Bell, 2019; Brewer, 1998).

Penyuaraan dari Dalam Diri

Keseluruhan penyuaraan dari yang dilakukan oleh partisipan dalam mempraktikkan *nembang mbeksa* hanya berasal dari diri partisipan sendiri atau dengan tanpa diiringi oleh iringan musik, penyuaraan biasanya dilakukan secara bersama-sama atau *acapella*. Dalam bukunya, Wasi Bantolo menjelaskan bahwa penyuaraan yang berasal dari diri partisipan dapat memaksimalkan dampak positif yang diterima oleh partisipan tersebut (Bantolo, 2024). Pernyataan ini menunjukkan bahwa praktik penyuaraan tanpa iringan, yang bersumber langsung dari tubuh dan suara partisipan sendiri, tidak hanya memperkuat pengalaman musikal yang bersifat kolektif, melainkan juga mendorong partisipan untuk terlibat secara utuh hingga mendapatkan dampak kesehatan secara maksimal.

Partisipan bernama Olin dan lima partisipan lain (Risgika, Haning, Ana, Okva, Cici) menyebutkan bahwa dengan dengan bersuara, mereka merasa menjadi lebih dapat berkonsentrasi pada proses *nembang mbeksa*, dibandingkan dengan hanya diam dan mendengarkan ketika yang lain bersuara (wawancara, Desember 2024). Tyara, merupakan salah satu partisipan yang menyatakan bahwa dengan bersuara, ia dapat merasa lebih terlibat di proses *nembang mbeksa* dan secara sementara dapat melupakan beban kuliah yang dimilikinya (wawancara, Desember 2024).

Melalui penuturan-penuturan dari partisipan tersebut, dapat diketahui bahwa bersuara dalam *nembang mbeksa* dapat menjadi alat dalam membantu partisipan untuk lebih fokus dan lebih terlibat terhadap proses dalam *nembang mbeksa*. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan fokus perhatian dapat berpengaruh terhadap efektifitas suatu terapi musik (Lagasse et al., 2019). Pada dasarnya teknik bersuara atau menyanyi sendiri juga telah dibuktikan

memiliki manfaat meredakan ketegangan, menekan kecemasan hingga membantu diri dalam berekspresi (Hyejin So, 2018).

Kebebasan dalam Improvisasi

Konsep kebebasan atau improvisasi merupakan salah satu hal yang ditekankan dalam *nembang mbeksa*, penekanan ini sendiri terlihat dalam pemilihan nama “*ura-ura*” yang diartikan sebagai bebas atau lepas (Bantolo, 2024). Konsep kebebasan ini juga dapat dilihat melalui ragam *mbengung mlampah*, di mana partisipan diberikan kebebasan untuk memilih oktaf yang mampu dijangkau oleh diri partisipan serta berimprovisasi dengan dua nada bawaan yakni *nem* dan *ro*. Hal tersebut menunjukkan bahwa ketetapan oktaf atau melodi bukanlah hal mutlak dalam *nembang mbeksa*. Kebebasan yang lain akan lebih jelas terlihat pada ragam *ngomyang ngolor*, di mana partisipan dapat dengan leluasa bersuara untuk mengeluarkan isi hatinya tanpa sedikitpun terikat aturan.

Seorang partisipan, bernama Haning menjelaskan bahwa kebebasan mengeluarkan isi hati dengan bersuara di dalam metode *nembang mbeksa* membuat ia merasa lebih lega setelah melakukannya, seolah-olah seluruh isi hatinya dapat tercurahkan (wawancara, Desember 2024). Partisipan lain bernama Olin dan Kasya mengaku tidak terbiasa untuk mengungkapkan isi hati dan emosinya, namun setelah mengikuti *nembang mbeksa* mereka merasa lebih baik karena mampu menyalurkan perasaan serta emosi yang selama ini terpendam (wawancara, Desember 2024). Melalui pendapat dari beberapa partisipan tersebut, dapat disimpulkan bahwa improvisasi dan kebebasan dalam *nembang mbeksa* dapat berfungsi sebagai media penyaluran emosi atau pengungkapan isi hati yang terpendam.

Temuan bahwa improvisasi dalam *nembang mbeksa* dapat berperan sebagai media penyaluran emosi, didukung oleh pernyataan dari beberapa studi terkait. Salah satu studi terkait dilakukan oleh MacDonald dan Wilson (2014), menjelaskan bahwa improvisasi dalam musik mampu membantu seseorang dalam mengekspresikan emosi yang sulit dijelaskan secara verbal. Improvisasi musik seperti pada *nembang mbeksa* ragam *mbengung mlampah*, di mana proses improvisasi dilakukan secara berkelompok dinilai dapat berpotensi menumbuhkan kemampuan dalam berinteraksi sosial dan komunikasi, terutama bagi anak-anak dengan autisme (Birnbaum et al., 2023).

Afirmasi Positif dalam Lirik

Dapat diidentifikasi beberapa baris lirik yang mengandung kata-kata afirmasi positif dalam *nembang mbeksa* terutama dalam elemen *ura-ura* salah ragam *ura-ura lagu* *solah*. Salah satu lagu yang memiliki unsur afirmasi positif pada liriknya adalah lagu yang berjudul “Peluk

Jiwa”. Dalam lagu ini, Wasi Bantolo (2024) ingin merepresentasikan kehangatan emosional yang seolah menjadi “pelukan” bagi individu atau jiwa yang merasa kesepian.

“Peluk Jiwa”

Peluk jiwa padamu

Hangatnya kasih untukmu

Selalu ada dirimu

Tenangkan jiwaku

Bersama yang dicintai

Hilangkan duka di hati

Bahagiakan sendiri

Gambar 9. Lirik lagu Peluk Jiwa.

(Sumber: Wasi Bantolo, 2024)

Pada lirik lagu “Peluk Jiwa” khususnya kalimat “hangatnya kasih untukmu”, “tenangkan jiwamu”, “hilangkan duka di hati” dan “bahagiakan sendiri” dinilai memiliki muatan afirmasi positif yang kuat. Afirmasi positif ini berasal dari kemampuannya dalam membangun pikiran positif dan ketenangan (Cindy et al., 2024). Hal ini didukung oleh pernyataan dari sebagian besar partisipan, salah satunya adalah Thalita yang mengaku merasakan ketenangan dan terbawa kepada alunan musik setelah menyanyikan dan meresapi lirik lagu “Peluk Jiwa” tersebut (wawancara, Desember 2024). Pendapat yang lain diutarakan oleh partisipan bernama Tyara menjelaskan bahwa dengan menyanyikan serta memahami lirik lagu tersebut, ia merasa bahwa pikirannya lebih terbuka untuk berfikir secara positif, khususnya ketika sedang mengalami suasana hati atau perasaan yang kurang baik (wawancara, Desember 2024).

Pendapat partisipan bernama Tyara didukung oleh sebuah studi yang mengatakan bahwa proses memahami lirik lagu dapat mengarahkan ke perubahan suasana hati (Stratton & Zalanowski, 1994). Perubahan suasana hati positif yang disebabkan oleh afirmasi positif pada lirik, berimplikasi pada merendahnya kadar kortisol dan meningkatnya kardiovaskular (Steptoe et al., 2009). Pada akhirnya kandungan afirmasi positif seperti dalam lirik “Peluk Jiwa” dapat

berpengaruh secara signifikan pada kesehatan dengan membangun pikiran dan emosi positif yang berkontribusi pada pertumbuhan dan ketahanan holistik bagi partisipan (Ransom, 2015).

4. SIMPULAN

Hasil pembahasan mengarah pada kesimpulan bahwa setiap penekanan aspek musikal dalam *nembang mbeksa* berpengaruh secara signifikan terhadap kondisi kesehatan. Aspek musikal yang ditekankan dapat berperan sebagai terapi musik melalui berbagai dimensi pengalaman musikal, diantaranya: (1) melalui teknik penyuaran yang berdampak pada fisiologis partisipan seperti mengurangi ketegangan pada sistem pernafasan, hingga meredakan sakit kepala, (2) pemilihan nada bawaan dengan interval *perfect fifth* dan konsep penyuaran dari diri sendiri dapat berpengaruh dalam menekan kecemasan, (3) Konsep kebebasan dalam berimprovisasi memberikan partisipan ruang untuk melepaskan emosi yang berujung pada penekanan tingkat stres, (4) lirik dengan afirmasi positif mampu membangun ketahanan secara fisik maupun psikis individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Agres, K., Herremans, D., Bigo, L., & Conklin, D. (2017). Harmonic structure predicts the enjoyment of uplifting trance music. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 1999. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01999>
- Amirul Hidayat, D. R. (2024). Analisis perbandingan konsep pendidikan Islam dan Barat. *Reslaj: Religion Education Social Law Review Journal*, 6, 4067–4077. <https://doi.org/10.47476/reslaj.v6i9.2529>
- Awasthy, R. (2019). Nature of qualitative research. In *Methodological issues in management research: Advances, challenges, and the way ahead* (pp. 145–161). Emerald Publishing. <https://doi.org/10.1108/978-1-78973-973-220191010>
- Bansal, D. (2024). Effect of music therapy on mental disorders. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 6(1), 1–12. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i01.10944>
- Bantolo, M. W. (2024). *Nembang mbeksa mencipta laras membongkar bugar* (Jamal & R. L. U. Putro, Eds.; 1st ed.). ISI Press Surakarta.
- Bell, A. (2019). A natural theory of music based on micromechanical resonances between cochlear sensing cells. *Journal of Hearing Science*, 9(3), 39–49. <https://doi.org/10.17430/1003501>
- Bhattacharjee, B. (2019). *The role of music in mental health treatment*.
- Birnbaum, J. C., Kandler, Z., Aslan, M., Fu, J. H. Y., & Turry, A. (2023). Music therapy with autistic children: Creating an intersubjective field of play through improvisation. *Psychoanalytic Inquiry*, 43(3), 232–246. <https://doi.org/10.1080/07351690.2023.2185070>

- Brewer, J. F. (1998). Healing sounds. *Complementary Therapies in Nursing & Midwifery*, 4(1), 7–12. [https://doi.org/10.1016/S1353-6117\(98\)80006-1](https://doi.org/10.1016/S1353-6117(98)80006-1)
- Cambridge Dictionary. (n.d.). *Therapeutic*. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/therapeutic>
- Chua-Lawas, M. R., & Rotor, E. R. (2023). Lip trill effects on vocal function, vocal pitch, and harmonics-to-noise ratio: A multiple baseline study of three vocally healthy females. *Acta Medica Philippina*, 57(5), 28–43. <https://doi.org/10.47895/amp.vi0.3913>
- Cindy, Savitri, L., & Utami, S. (2024). Analisis semiotika pesan afirmasi pada lirik lagu DAY6 “Marathon.”
- Djohan. (2006). *Terapi musik*. Galangpress.
- Fahrudin, M. I., & Sunarto, S. (2023). Music as a therapeutic medium at Kyai Ageng Majapahit Semarang Orphanage Foundation. *Jurnal Seni Musik*, 12(1), 165–173. <https://doi.org/10.15294/jsm.v12i1.61196>
- Galińska, E. (2015). Music therapy in neurological rehabilitation settings. *Psychiatria Polska*, 49(4), 835–846. <https://doi.org/10.12740/PP/25557>
- Hamidah, W., & Falah, A. M. (2023). Analisis indikator keberhasilan proses terapi seni sebagai alternatif metode penyembuhan kesehatan mental. 11, 194–204.
- Iwahashi, T., Ogawa, M., Hosokawa, K., Kato, C., & Inohara, H. (2017). The effects of humming on the prephonatory vocal fold motions under high-speed digital imaging in nondysphonic speakers. *Journal of Voice*, 31(3), 291–299. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2016.09.008>
- Lagasse, A. B., Manning, R. C. B., Crasta, J. E., Gavin, W. J., & Davies, P. L. (2019). Assessing the impact of music therapy on sensory gating and attention in children with autism: A pilot and feasibility study. *Journal of Music Therapy*, 56(3), 287–314. <https://doi.org/10.1093/jmt/thz008>
- Leisman, G., Machado-Ferrer, Y., & Chinchilla-Acosta, M. (2025). Resonance massage tool effects in non-migraine headache management. 39(2), 84–93. <https://doi.org/10.22514/jofph.2025.005>
- MacDonald, R. A., & Wilson, G. B. (2014). Musical improvisation and health: A review. *Psychology of Well-Being*, 4(1), Article 20. <https://doi.org/10.1186/s13612-014-0020-9>
- McKinney, T. R. (1998). Hearing in the sixth sense. *The Musical Quarterly*, 82(3–4), 517–536. <https://doi.org/10.1093/mq/82.3-4.517>
- Mistry, K. B. (2012). Research & statistics: Qualitative research methods. *Pediatrics in Review*, 33(11), 521–523. <https://doi.org/10.1542/pir.33-11-521>
- Nobakht, N., Kamgar, M., Bilder, R. M., & Nobakht, E. (2022). Music for health from ear to kidney. *Clinical Journal of the American Society of Nephrology*, 17(9), 1410–1412. <https://doi.org/10.2215/CJN.04320422>
- Ransom, P. F. (2015). *Message in the music: Do lyrics influence well-being?* Capstone Project, University of Pennsylvania.
- Reeves, S., Kuper, A., & Hodges, B. D. (2008). Qualitative research methodologies: Ethnography. *BMJ*, 337(7668), 512–514. <https://doi.org/10.1136/bmj.a1020>

- Rossi Septina, & Adrianingsih, T. (2022). Metode terapi musik terhadap tingkat kecemasan ibu pada saat dilakukan IVA test. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(2), 285–291. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v3i2.970>
- So, H. (2018). A preliminary research of the role of using voice as a bodily instrument in creative arts psychotherapy. *The Korean Journal of Dance Studies*, 70(3), 25–37. <https://doi.org/10.16877/kjds.70.3.201808.25>
- Spradley, J. P. (1980). *Participant observation*. Holt, Rinehart and Winston.
- Stephoe, A., Dockray, S., & Wardle, J. (2009). Positive affect and psychobiological processes relevant to health. *British Journal of Health Psychology*, 14(2), 225–248. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00599.x>
- Stratton, V. N., & Zalanowski, A. H. (1994). Affective impact of music versus lyrics. *Empirical Studies of the Arts*, 12(2), 173–184. <https://doi.org/10.2190/35T0-U4DT-N09Q-LQHW>
- Supriyadi, S., & Mutiara, V. (2025). Analisis peran kegiatan melukis terhadap anak berkebutuhan khusus di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta. *Abstrak: Jurnal Kajian Ilmu Seni, Media dan Desain*, 2(1), 142–149. <https://doi.org/10.62383/abstrak.v2i1.507>