



**AMBIENT SONG KARYA KELOMPOK MUSIK DINDING  
KOTA KAJIAN TENTANG PROSES PEMBUATAN DAN  
PEMANFAATAN SEBAGAI MEDIA MEDITASI**

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Nama : Ciptaning Indra Wangsa

Nim : 2501412095

Program Studi : Pendidikan Seni Musik

Jurusan : Sendratasik



**FAKULTAS BAHASA DAN SENI  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2016**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian Skripsi.

Semarang, Agustus 2016



## PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Sendratasik, Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Semarang.

Pada Hari : Kamis

Tanggal : 8 September 2016

### Panitia Ujian Skripsi

Drs. Syahrul Syah Sinaga, M.Hum. (196408041991021001)

Ketua

Dra. Malarsih, M.Sn. (196106171988032001)

Sekretaris

Dra.Siti Aesijah, M.Pd. (1965121919911032003)

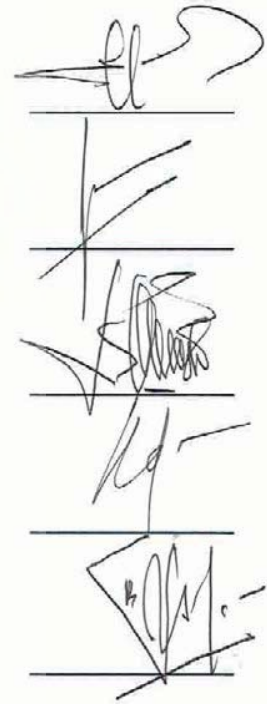
Penguji 1

Dr. Udi Utomo, M.Si. (196708311993011001)

Penguji 2

Drs. Bagus Susetyo, M.Hum. (196209101990111001)

Penguji 3



Prof. Dr. AgusNuryatin, M.Hum. (196008031989011001)

Dekan Fakultas Bahasa Dan Seni

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian atau seluruhnya, Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Agustus 2016



Penulis



## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO :

1. Lebih baik diam dan bersyukur (Mr.F).
2. Hal yang penting kita pikirkan adalah perbuatan, akhlak, dan sikap. Apakah kita bisa memberi manfaat atau tidak kepada semesta alam (Arian-Seringai).
3. Aku lebih baik dibenci orang lain karena menjadi diriku sendiri daripada aku disukai banyak orang tapi harus menjadi orang lain (Curt Cobain-Nirvana).

### PERSEMBAHAN :

Skripsi ini saya persembahkan untuk :  
Kedua orang tua saya, Bapak Muljadi  
Djojo Martono dan Ibu Endang  
Trisnaningsih atas segala doa,  
bimbingan, dan kasih sayang yang  
selama ini tcurahkan. Kepada kedua  
kakak saya Aswin Sumarto dan Bayu  
Nuswantara yang sudah memberi  
bimbingan dan arahan. Kepada band  
saya Last Melodic sebagai keluarga dan  
tempat untuk berkarya. Kepada  
Mamik Puji H. dan Puput Putri A. yang  
Selalu menginspirasi dan kepada seluruh  
teman-teman yang sudah mendukung  
saya selama ini.

## SARI

Wangsa, CiptaningIndra. 2016. *Ambient Song Karya Kelompok Musik Dinding Kota Kajian Tentang Proses Pembuatan dan Pemanfaatan Sebagai Media Meditasi*. Skripsi. Jurusan Sendratasik. Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I: Drs. BagusSusetyo, M.Hum. Pembimbing II: Dr.UdiUtomo, M.Si.

Kata kunci: *Ambient song*, Media, Meditasi, dan kelompok musik Dinding Kota.

Manusia merupakan makhluk ciptaan Tuhan yang paling sempurna. Manusia memiliki sifat dasar welas asih, penyayang, dan sosial. Seiring kemajuan zaman, sifat dasar manusia tersebut semakin terkikis. Mengembalikan sifat dasar manusia tersebut dengan mendekati diri kepada Tuhan dan bermeditasi. Dengan kemajuan teknologi manusia bisa bermeditasi dengan dibantu media musik, yaitu musik rileksasi atau yang biasa disebut *Ambient*. Di Kota Semarang terdapat group musik yang memainkan musik *Ambient* yang bernama Dinding Kota. Permasalahan yang akan diteliti adalah bagaimanakah proses pembuatan *Ambient* dan pemanfaatan musik *Ambient* sebagai media meditasi yang bertujuan untuk mendeskripsikan proses pembuatan musik *Ambient* dan pemanfaatan *Ambient* sebagai media meditasi pada kelompok musik Dinding Kota di Kota Semarang. Manfaat dari penelitian ini untuk mengetahui proses pembuatan *Ambient* dan pemanfaatan sebagai media meditasi.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode diskriptif kualitatif. Pendekatan yang dilakukannya melalui observasi dan wawancara kepada narasumber personil Dinding Kota. Teknik pengumpulan data meliputi teknik wawancara, teknik observasi, dan teknik dokumentasi. Teknik Analisis Data berupa reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan. Teknik Keabsahan Data meliputi kepastian (*confirmability*).

Hasil penelitian yang berjudul *Ambient Song Karya Kelompok Musik Dinding Kota kajian tentang proses pembuatan dan pemanfaatan sebagai media meditasi* dan penguembuhan jiwa adalah pembuatannya meliputi proses perenungan, memilih latar belakang, menentukan tema dan konsep, memilih instrument, mengatur efek, membuat *Ambient Part* dan *Ambient Notes* dan pemanfaatan musik *ambient* sebagai media meditasi dan penyembuhan jiwa yaitu dengan cara mendengarkan *ambient* dengan menggunakan sebuah *headset* atau *headphone* dengan mengatur posisi meditasi secara duduk bersila atau berbaring dengan mata tertutup dan ruangan tertutup ataupun gelap, fokus dengan jalannya alunan musik *ambient* dan fokus kepada setiap tarikan dan hembusan nafas.

Saran dari penelitian ini adalah agar proses pembuatan musik *ambient* tetap dipertahankan dan sudah sangat baik tetapi lebih disederhanakan lagi, agar masyarakat ataupun musisi lainnya bisa membuat *ambient* tanpa harus melalui proses sembilan langkah yang telah diuraikan dalam membuat *ambient* menurut grup band Dinding Kota, dan saran dari segi pemanfaatan *ambient* sebagai media meditasi agar lebih banyak panduan-panduan bermeditasi berupa buku atau artikel yang membantu orang yang akan bermeditasi menggunakan musik sebagai medianya agar lebih mengetahui dan paham bagaimana cara bermeditasi menggunakan musik *ambient*.

## KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang maha pemurah dan penyayang yang telah memberikan berkah, rahmat, dan hidayahNya saya dapat mengerjakan dan menyelesaikan tugas skripsi untuk memenuhi sebagian persyaratan guna menyelesaikan proses perkuliahan dan mendapatkan gelar sarjana. Penulisan ini bertujuan untuk meneliti *Ambient Song* karya kelompok musik Dinding Kota Kajian tentang proses pembuatan dan pemanfaatan sebagai media meditasi). Puji syukur skripsi ini dapat terselesaikan karena bantuan dari beberapa pihak. Untuk itu saya sangat mengucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya dan setulus-tulusnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. Agus Nuryatin, M.Hum. Dekan Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
3. Bapak Dr. Udi Utomo, M.Si. Ketua Jurusan Sendratasik, dosen wali, dan selaku dosen pembimbing dua yang sudah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan yang tiada henti-hentinya di sela-sela kesibukannya secara tulus.
4. Bapak Drs. Bagus Susetyo, M.Hum. Dosen pembimbing satu yang sudah banyak memberikan motivasi, dukungan, arahan, dan bimbingan yang tiada henti-hentinya ditengah kesibukannya secara tulus.
5. Ibu Dra. Siti Aesijah, M.Pd. Dosen penguji yang sudah banyak memberikan arahan dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.
6. Semua dosen jurusan Pendidikan Seni Drama Tari dan Musik Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ilmu yang sangat berguna dan bermanfaat.
7. Staff tata usaha jurusan Pendidikan Seni Drama Tari dan Musik Universitas Negeri Semarang yang sudah membantu, memberikan motivasi, dan pembelajaran.
7. Personil grup band Dinding Kota atas nama Richo Purnomo, Pambudi Agus Prakoso, Dwiky Arifianto dan Kharisma Adi Laksito yang sudah meluangkan waktu dan mengikuti segala proses penelitian dengan ramah, ikhlas, tulus, dan penuh dengan rasa kekeluargaan.

8. Richo Purnomo sebagai manager utama group band Dinding Kota yang sangat ramah dan baik untuk membantu proses wawancara.

9. Teman-teman seperjuangan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu atas bantuan, motivasi, dan dukungan penuh kepada penulis.

Dalam penulisan ini tentunya masih banyak sekali kekurangannya, untuk itu kritik dan saran sangat diharapkan penulis agar tulisan ini dapat memberi manfaat sebagaimana mestinya.

Semarang, Agustus 2016



Penulis





## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN KELULUSAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSAMBAHAN.....	v
SARI PENELITIAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR BAGAN DAN SKEMA.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR FOTO .....	xiii
DAFTAR PARTITUR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.5 Sistematika Skripsi.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORITIS	
2.1 Tinjauan Pustaka .....	10
2.2 Landasan Teoretis .....	12
2.2.1 <i>Ambient</i> .....	13
2.2.2 <i>Song</i> .....	20
2.2.3 <i>Ambient Song</i> .....	21
2.2.4 <i>Media</i> .....	22
2.2.5 <i>Meditasi</i> .....	24

2.2.6 Spiritual .....	34
2.2.7 Musik .....	36
2.2.8 Komposisi Musik .....	46
2.2.9 Bentuk Musik .....	48
2.2.10 Frekuensi .....	49
2.2.11 Musik Sebagai Media Meditasi.....	52
2.2.12 Dinding Kota .....	53
2.2.13 Efek .....	56
2.2.14 Kerangka Berfikir.....	59
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Pendekatan Ilmiah.....	61
3.2 Lokasi Penelitian.....	62
3.3 Sumber Data Penelitian.....	62
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	63
3.5 Teknik Analisis Data.....	69
3.6 Teknik Keabsahan Data .....	71
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Gambaran Umum dan Lokasi Penelitian .....	74
4.2 Proses Pembuatan <i>Ambient</i> .....	82
4.3 Pemanfaatan <i>Ambient</i> sebagai Media Meditasi.....	129
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan.....	142
5.2 Saran.....	142
DAFTAR PUSTAKA.....	144
LAMPIRAN.....	146

## DAFTAR BAGAN DAN SKEMA

Skema 1 : Rileksasi Benson .....	26
Bagan 1 : Kerangka Berfikir .....	59
Skema 2 : Miles and Huberman .....	70
Bagan 3 : Struktur Organisasi Dinding Kota .....	81



## DAFTAR GAMBAR

Gambar1 : Peta Wilayah Kecamatan Pedurungan .....	76
Gambar2 : Skema Tata Urutan Pemasangan Efek.....	117
Gambar3 : Cakra.....	134



## DAFTAR FOTO

Foto1 : Rumah Lokasi Basecamp .....	76
Foto2 : Foto Profil Grup Band Dinding Kota .....	79
Foto3 : <i>Perform</i> Grup Band Dinding Kota .....	80
Foto4 : Perenungan .....	83
Foto5 : Gitar Yang Digunakan Grup Band Dinding Kota .....	93
Foto6 : Set Bass Yang Digunkan Grup Band Dinding Kota.....	95
Foto7 : Set Drum Yang Digunakan Grup Band Dinding Kota .....	99
Foto8 : Efek Yang Digunakan Grup Band Dinding Kota.....	112
Foto9 : <i>Pedal Board</i> Grup Band Dinding Kota.....	114
Foto10 : <i>Hardcase</i> penyimpan efek.....	115
Foto11 : <i>Amplifire</i> yang digunakan grup band Dinding Kota.....	120
Foto12 : <i>Pedal Volume</i> .....	125
Foto13 : Membuat <i>ambient</i> .....	129
Foto14 : Foto Orang Bermeditasi.....	140



## DAFTAR PARTITUR

Partitur 1 :.....	126
Partitur 2 :.....	128



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Penetapan Pembimbing.....	147
Lampiran 2 : Surat Permohonan Izin Penelitian.....	148
Lampiran 3 : Pedoman Observasi.....	149
Lampiran 4: Pedoman Wawancara.....	150
Lampiran 5 : Studi Dokumentasi.....	155
Lampiran 6 : Hasil Wawancara.....	156
Lampiran7 : Hasil Dokumentasi.....	174



# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pada era modernisasi dan globalisasi ini yang teknologi semakin maju, menuntut umat manusia agar ikut menjadi pribadi yang paham ilmu teknologi dan gaya hidup modern atau mengikuti perkembangan zaman. Namun, manusia tetaplah manusia, memiliki tubuh dan panca indra, memiliki pikiran dan perasaan, memiliki tenaga dan batasan. Tetapi pada zaman sekarang ini, manusia tidak boleh sedikitpun lengah dalam mengikuti arus modernisasi, mereka harus pintar-pintar dalam mengolah ilmu, mengolah teknologi, dan sebagainya agar tidak ketinggalan perkembangan zaman.

Tuntutan yang sangat besar kepada umat manusia dizaman modernisasi seperti sekarang menyebabkan banyak sekali manusia yang mengalami stress, depresi, tekanan batin, banyaknya kasus bunuh diri, banyaknya kasus pembunuhan, semakin tidak terarahnya hidup atau keruhnya pemikiran. Hal ini dipicu karena tidak adanya waktu untuk diri sendiri dan berserah mendekati diri kepada Tuhanya, dengan melalui shalat, berdzikir, sembahyang, ataupun bertapa atau bermeditasi, karena kesibukan gaya hidup manusia kini, sehingga melalaikan apa saja kewajiban manusia di bumi.

Pada hakekatnya manusia merupakan makhluk paling sempurna yang diciptakan Tuhan didunia ini dikarenakan manusia dibekali oleh hati dan pikiran. Manusia memiliki sifat dasar welas asih, penyayang, rasa empati yang tinggi, penolong, pemaaf, dan lain-lain. Tetapi semakin lama sifat dasar manusia tersebut



semakin terkikis karena perubahan zaman. Keadaan aktifitas yang padat membuat manusia modern rentan stress, tetapi manusia bisa mengalihkan stress dengan cara berlibur, atau yang paling sederhana yaitu dengan cara mendengarkan musik. Musik adalah bahasa Alam Semesta, suatu bahasa yang tidak pernah memandang latar belakang si pendengar, baik agama maupun kepercayaannya (Margaret Widiyanti dalam Diddi Agephe, 2010: XII).

Musik sebagai sebuah kekuatan getaran kosmik di alam semesta yang dapat membawa manusia lebih dekat ke sang penciptanya. Penyelarasan getaran dan frekuensi suara dan musik dapat menciptakan ketenangan, kedamaian, dan bahkan kesembuhan dalam tubuh, mental dan jiwa. Saat ini, dengan adanya teknologi digital, semua ukuran frekuensi bunyi yang teringat kembali oleh manusia (*good/bad frequency*) dapat dipakai untuk kebaikan kehidupan. Frekuensi, bunyi, vibrasi yang secara empiris dibuktikan sebagai bagian dari keberadaan segala sesuatu dialam ini menjadi penting untuk dipelajari, dimengerti, dan kemudian dimanfaatkan untuk mengenal *inner self* dan *higher self* kita.

Pada dasarnya, musik mengarah kepada *sound* atau bunyi. *Sound* atau bunyi adalah salah satu data yang bisa terdeteksi dan tercerna untuk merasakan kembali hidup dalam wujud kemanusiaan. Menurut (Slamet, 2012: 5) bunyi adalah gelombang yang menjadi dalam bagian kosmos (alam semesta). Musik dan bunyi bedanya hanya terletak pada kemampuan kita untuk mencernanya sebagai musik atau bukan, tinggal masalah kepekaan atau budaya kita. Menurut Michael Gunadi dalam (Audio Pro, 2009: 35) manusia mempersepsikan bunyi sebagaimana hal-hal lain dalam kehidupan ini. Persepsi terhadap bunyi seberapapun akan menentukan bagi citra penyajian

bunyi. Musik juga bisa menciptakan kedamaian dan ketenangan hati. Musik tersebut bisa diciptakan langsung dari alam ataupun bisa dibuat menggunakan alat musik instrumen modern.

*Ambient* sendiri dalam kamus bahasa Inggris yaitu *atmosphere*, sedangkan dalam bahasa Indonesia *ambient* adalah suasana atau gema ruang. *Ambient* adalah gaya yang menggambarkan *spectrum* besar dari suasana musik. *Ambient* merupakan sesuatu bunyi pembangkit suasana dasar, bebunyian panjang yang aneh dengan frekuensi yang diatur sedemikian rupa, begitu pula durasinya, tanpa batas yang jelas, merupakan suatu musik dengan satu atau lebih dari satu instrument.

*Ambient* menggambarkan sisi *eksperimental* musisi dimana musisi tersebut mencampur adukan frekuensi dari berbagai bebunyian, dan mensugesti pendengar itu sendiri (Hanif Nugraha, 2010). Musik *ambient* mendapatkan julukan *The other invincible side of music* atau sisi lain dari sebuah musik. Esensi yang ditangkap dari musik ini adalah perasaan mendapatkan semangat dari setiap getar-getar gelombang suara yang dihasilkan oleh musik *ambient* ini. Unsur penting dalam *ambient* adalah *repetisi* atau pengulangan.

Di Negara Indonesia khususnya di kota Semarang adalah kota besar dengan segala macam adat budaya dan kebutuhan ada disini semua, termasuk juga keseniannya. Para pemuda dan pemudi di Semarang juga memiliki wadah seni tersendiri khususnya dalam bidang musik. Banyak band-band besar yang terlahir di Semarang dari berbagai macam genre yang dimainkan, ada *Metal*, *Hardcore*, *Punk*, *Jazz*, *Rock*, *Keroncong*, *Space Rock*, *Shougaze*, *Post Rock Ambient*, dan lain sebagainya. Meskipun Semarang merupakan kota metropolitan di Indonesia dan

banyak dari pemuda pemudinya yang bergelut di dunia musik, tetapi masih ada salah satu jenis musik yang masih jarang diketahui banyak orang, bahkan pelaku seni musik itu sendiri, jenis musik itu yaitu musik *ambient*.

Di Semarang terdapat salah satu grup band yang memainkan jenis musik *ambient* ini. Group tersebut dinamakan Dinding Kota yang terbentuk pada tahun 2015. Dinding Kota beranggotakan empat personil yaitu Dwiky atau yang sering dipanggil Kimbul sebagai gitar 1, Choco sebagai gitar 2 (*ambient*), Kharisma Adi atau Aming pada posisi bass, dan Pambudi atau Cacink pada posisi drum. Walaupun baru seumur jagung, mereka termasuk salah satu group yang memelopori dan konsisten dalam menggeluti jenis musik baru di Semarang yang mereka sebut dengan *Ambient Post Rock*.

Karakter dari jenis musik *ambient* ini terlihat jelas pada pola gitar yang dimainkan, yaitu *slow and soft* dengan penambahan *delay* dan *reverb* yang tebal sehingga menimbulkan nuansa gaung atau gema yang penuh dan membuat suasana menenangkan, *meditative* dan emosional untuk para pemain dan *audience* yang menyaksikan *group band* Dinding Kota.

Musik *ambient* ini sebetulnya adalah suara hasil *soundscape* alam yang digantikan dengan suara dari instrumen musik yaitu dengan gitar dan dipadupadankan dengan nada-nada dari *instrumen* lainnya. Mungkin bagi orang awam menyebut musik ini dengan musik instrumental karena tidak menggunakan vocal. Tetapi jenis musik ini berbeda dengan musik instrumental lainnya, karena musik ini diciptakan sebagai pengangkat suasana dari lagu tersebut dan sangat mendayu-dayu.

Musik *ambient* tidak banyak diketahui oleh masyarakat dan diragukan perkembangannya dikarenakan proses pembuatan musiknya yang cukup rumit karena alat tambahan seperti efek dan *accecoris ambient* yang sulit didapat. Namun ternyata banyak manfaat dari musik tersebut, yaitu dengan membantu manusia dalam memasuki frekuensi *alfa* dalam meraih ketenangan dan sebagai media dalam bermeditasi, terutama untuk *cosmic traveler* pemula yang ingin lebih mendalami meditasi.

Semakin mendektanya jiwa kita terhadap Tuhan dan bisa memahami diri dengan cara bermeditasi maka pikiran dan perbuatan positif akan senantiasa melingkupi kita sehari-hari, dan dapat membantu menempatkan diri kita pada posisi yang tepat dan selalu bijaksana dalam mengambil sebuah keputusan tanpa merugikan orang lain. Meditasi kini bisa dilakukan dirumah ataupun didalam kamar tanpa harus pergi kealam terbuka. Meditasi sekarang bisa dibantu dengan media musik, musik tersebut dinamakan musik *ambient*. Di Kota Semarang terdapat grup musik yang memainkan musik *ambient* yang bernama Dinding Kota. Dengan masuknya era globalisasi memudahkan para pelaku seni untuk semakin tinggi dalam berkarya dan memiliki banyak manfaat terutama pada grup-grup yang memainkan musik *ambient* yang bisa digunakan untuk bermeditasi.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka rumusan masalahnya meliputi :

- Bagaimanakah proses pembuatan *ambient song* dan pemanfaatan musik *ambient* sebagai media meditasi.

### 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian adalah hasil yang akan dicapai dalam proses penelitian. Berdasarkan rumusan masalah mengenai proses pembuatan dan pemanfaatan musik sebagai media meditasi diatas memiliki sub-sub tujuan, yaitu :

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan proses pembuatan dan mendeskripsikan pemanfaatan musik *ambient* sebagai media meditasi pada kelompok musik Dinding Kota di Kota Semarang.

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.3.2.1 Menjelaskan gambaran proses persiapan pembuatan *ambient song* dalam suatu karya kelompok musik Dinding Kota.
- 1.3.2.2 Menjelaskan proses pembuatan *ambient song* dalam karya kelompok musik Dinding Kota.
- 1.3.2.3 Menjelaskan komposisi musik *ambient song* dalam karya kelompok musik Dinding Kota.
- 1.3.2.4 Menjelaskan fungsi *ambient song*.
- 1.3.2.5 Menjelaskan gambaran dan tahapan meditasi.
- 1.3.2.6 Menjelaskan fungsi bermeditasi.
- 1.3.2.5 Menjelaskan gambaran proses pemanfaatan *ambient song* sebagai sarana bermeditasi.

## 1.4 Manfaat penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, manfaat penelitian dari judul “*Ambient Song* Karya Kelompok Musik Dinding Kota Kajian Tentang Proses Pembuatan Dan Pemanfaatan Sebagai Media Meditasi” adalah sebagai berikut:

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

1.4.1.1 Sebagai pengetahuan untuk lembaga Pendidikan Universitas Negeri Semarang, khususnya mahasiswa program studi pendidikan seni musik untuk lebih mengenal musik *ambient* dan manfaatnya.

1.4.1.2 Dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi mahasiswa diharapkan penelitian ini berguna sebagai bahan informasi tentang *ambient* dan bagaimana cara membuat *ambient* yang dapat dimanfaatkan sebagai media meditasi. Manfaat ini ditujukan bagi mahasiswa Universitas Negeri Semarang Jurusan Pendidikan Seni Drama, Tari dan Musik pada umumnya dan Pendidikan Seni Musik pada khususnya.

### 1.4.3 Manfaat Umum

1.4.3.1 Manfaat bagi orang yang bermeditasi

Manfaat bagi orang yang bermeditasi adalah sebagai patokan dan pengetahuan bahwa musik *ambient song* bisa dimanfaatkan sebagai media meditasi.

1.4.3.2 Manfaat bagi kelompok musik Dinding Kota.

Manfaat bagi kelompok musik Dinding Kota adalah sebagai acuan pengembangan kreatifitas dengan peng*explorasi*an instrumen musik *ambient song* sebagai media meditasi.

#### 1.4.3.3 Manfaat bagi peneliti

Manfaat bagi peneliti adalah untuk menambah pengetahuan tentang manfaat *ambient song* sebagai media meditasi.

### 1.5 Sistematika Skripsi

Sistematika skripsi bertujuan untuk memberikan gambaran serta mempermudah para pembaca dalam mengetahui garis-garis besar dari skripsi ini. Sistematika skripsi juga merupakan kerangka awal penyusunan penelitian, sehingga penulis dapat menyusun skripsi tahap demi tahap sesuai dengan kerangka yang telah dipersiapkan.

Untuk memudahkan memahami jalan pikiran secara keseluruhan, penyusunan skripsi terbagi dalam tiga bagian, yaitu :

Bab 1 : Pendahuluan, yang berisi tentang alasan pemilihan judul, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika skripsi.

Bab 2 : Landasan Teori, dalam bab ini peneliti menguraikan dalam beberapa teori yang meliputi musik *ambient*, dan meditasi yang bersubjek pada grup band Dinding Kota yang bergenre *ambient post rock* di Semarang.

Bab 3 : Metode Penelitian, yang berisi tentang pendekatan penelitian, lokasi penelitian, sasaran penelitian, sumber data penelitian, teknik pengumpulan data (teknik observasi, wawancara, studi dokumentasi, metode pemeriksaan keabsahan data, analisis data).

Bab 4 : Berisi tentang pembahasan hasil penelitian yang membahas tentang “*Ambient Song* karya kelompok musik Dinding Kota Kajian tentang proses pembuatan komposisi dan pemanfaatan sebagai media meditasi”

Bab 5 : Penutup, bab ini merupakan bab terakhir yang memuat kesimpulan saran dan lampiran-lampiran.





## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORETIS

#### 2.1 Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka adalah meninjau kembali data yang sudah pernah ditulis oleh peneliti lain yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sekarang. Fungsi peninjauan kembali pustaka yang pernah ditulis oleh peneliti lain merupakan hal mendasar dalam sebuah penelitian agar penelitian yang dilakukan dapat dipertanggung jawabkan keabsahannya. Menurut (Nasir, 1958:122 ) tinjauan pustaka merupakan langkah yang penting dimana setelah seorang peneliti menetapkan topik penelitiannya langkah selanjutnya adalah melakukan kajian yang berkaitan dengan dengan penelitian.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti, peneliti menggunakan tinjauan pustaka dari hasil penelitian-penelitian terdahulu. Penelitian terdahulu yang digunakan oleh peneliti juga membahas tentang musik sebagai media rileksasi dan terapi. Dari hasil penelitian terdahulu hampir menyamai dalam hal konsep musik dan fungsinya terhadap penelitian yang dilakukan oleh peneliti, yaitu bentuk musik rileksasi atau *ambient* yang berfungsi sebagai media meditasi.

Beberapa tinjauan pustaka dari penelitian terdahulu yang dijadikan *literature* adalah karya skripsi dari mahasiswa dan mahasiswi Universitas Negeri Semarang yang bernama Atut Pasa Sanjaya pada tahun 2011 yang berjudul musik band sebagai sarana penyembuhan penderita penyakit *skizofrenia* di rumah sakit jiwa Surakarta. *Skizofrenia* merupakan penyakit gangguan mental. Kondisi ini menyebabkan penderitanya mengalami delusi, halusinasi, pikiran kacau, dan perubahan

perilaku. Oleh karena itu, penderita *skizofrenia* sulit dalam berinteraksi secara social dan beraktifitas sehari-hari. Biasanya *skizofrenia* ditangani dengan obat-obatan dan terapi sebagai sarana penyembuh penyakit *skizofrenia*. Dalam hal ini, penelitian dari mahasiswa Atut Pasa Sanjaya meneliti tentang musik band sebagai sarana penyembuh penyakit skizofrenia. Penelitian ini juga hampir sama yang diteliti oleh peneliti, yaitu musik band juga digunakan sebagai sarana terapi dan meditasi.

Dalam bentuk pengobatan psikologis lainnya melalui musik, salah satunya dari penelitian skripsi dari Giza Abel tentang pengaruh pemutaran musik instrumental terhadap tingkat kecemasan pasien cabut gigi diklinik sehat sejahtera Yogyakarta tahun 2016. Dalam hal ini mahasiswi Universitas Negeri Semarang yang bernama Giza Abel meneliti tentang terapi musik *instrumental* terhadap pasien cabut gigi. Biasanya, seorang pasien cabut gigi akan mengalami stress yang berlebih dikarenakan memikirkan dampak sakit yang dirasakan saat gigi dicabut.

Pikiran pasien akan selalu terganggu karena tidak bisa berfikir tenang dan rileks sehingga selalu terbayang rasa takut. Di klinik sehat sejahtera Yogyakarta mempunyai metode bagaimana cara agar pasien tetap bisa tenang saat akan melakukan cabut gigi yaitu dengan cara memainkan musik *instrumental* melalui rekaman *audio*. Hal ini terbukti mampu mengatasi tegang yang berlebih kepada pasien cabut gigi dan membuat tenang. Hal ini juga hampir sama dengan yang diteliti oleh peneliti bahwa musik *ambient* yang bernuansa *instrumental* juga bisa menenangkan pikiran untuk bermeditasi. Dalam *literature* lain yang digunakan sebagai acuan oleh peneliti untuk melakukan penelitian yaitu dari mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang bernama Irfan Nurani dari skripsi yang berjudul

penerapan ritme (*rhythm therapy*) untuk penderita autisme (*autism*) pada pembelajaran piano keyboard di Gilang Ramadhan Studio Band (GRSB) Tegal tahun 2015.

Autisme merupakan kategori ketidakmampuan yang ditandai dengan adanya gangguan dalam komunikasi, interaksi, pola bermain dan perilaku emosi. Ciri-ciri autisme biasanya muncul pada anak-anak berumur tiga tahun. Dari penjelasan tersebut, pihak Gilang Ramadhan Studio Band mempunyai metode terapi penyembuhan kepada anak autisme melalui pembelajaran piano atau keyboard. Metode inilah yang digunakan peneliti sebelumnya untuk dijadikan bahan skripsi, dan hasil penelitian ini juga dijadikan *literature* penelitian peneliti sekarang dikarenakan materi hampir sama dengan yang diteliti, yaitu musik sebagai media penyembuhan dan terapi.

Dua *literature* yang digunakan oleh peneliti memuat berbagai hal tentang bentuk musik *instrumental* dan fungsinya, sehingga kajian teori yang digunakan oleh peneliti juga hampir sama sehingga penelitian bisa dipertanggungjawabkan.

## **2.2 Landasan Teoretis**

Dalam sebuah penelitian, landasan teori merupakan hal yang penting dicantumkan dalam sebuah penelitian. Untuk mendapatkan suatu karya ilmiah yang sah dalam pertanggungjawabannya, maka seorang peneliti perlu memahami mengenai landasan teori. Menurut (Moeloeng, 2007: 14) seorang peneliti yang mengadakan penelitian biasanya berorientasi pada teori yang sudah ada. Landasan teori mencakup beberapa hal, yaitu, nama pencetus, tahun, dan uraian ilmiah. Dalam hal ini, peneliti juga menggunakan tahapan-tahapan landasan teori yang relevan sebagai penunjang penelitian yang dilakukan. Berikut landasan kajian teori yang digunakan peneliti dalam penelitiannya :

### 2.2.1 Ambient

*Ambient* adalah sesuatu bebunyian pembangkit suasana dasar, yang merupakan bebunyian panjang dengan frekuensi yang diatur sedemikian rupa, dengan mengacu pada suatu suara atau musik yang bisa dihasilkan oleh satu sumber suara atau lebih yang bersifat nuansa atau *instrumental* (Hanif Nugraha, 2010). *Ambient* memiliki ciri-ciri bergema, memiliki ruang, memiliki gelombang-gelombang halus, dan jika situasi atau suasana diubah menjadi berisik maka riuh bisa menjadi sebab timbulnya *noise*.

Musik *ambient* akan memunculkan suatu dimensi-dimensi ruangan tertentu yang akan membawa pikiran pendengarnya masuk kealam bawah sadar. Biasanya dimensi ruang dan waktu yang dihasilkan dari musik *ambient* ini berupa dimensi ruang alam semesta, lapangan yang luas, dimensi memasuki laut yang dalam ataupun hutan yang lebat. Maka dari itu musik *ambient* sangat cocok jika dijadikan sebuah pengiring bermeditasi. Tidak hanya bermeditasi, fungsi dari pengalihan dimensi ruang dari musik *ambient* sendiri juga bisa menenangkan pikiran, meredam emosi, membuat rileks, dan lain-lain. Selain memiliki ciri-ciri bergema dan mempunyai tempat pengalihan dimensi ruang, ciri-ciri *ambient* yang lain adalah musiknya yang bersifat *instrumental*.

Menurut (Hari, 2015:47) Musik instrumental adalah musik yang kaya, bebas, dan penuh ekspresivitas dalam komposisi. Musik *instrumental* biasanya juga disebut dengan musik *classic* pada zaman dahulu. Biasanya musik-musik *instrumental* terdiri dari bentuk *orchestra*, *trio*, ataupun *solo instrument*. Semakin berkembangnya zaman, *image* musik *instrumental* hanya dilakukan oleh musik *classic* kini semakin

berkurang, terbukti bahwa semakin banyak grup-grup musik yang memainkan musik *instrumental* dengan alat musik *classic* tetapi dimainkan dengan konsep dan suasana yang berbeda atau dengan sebuah grup band.

Secara umum, musik *instrumental* menimbulkan getaran yang dapat merangsang pendengaran dan otak seperti halnya pada musik yang diciptakan oleh *Mozart* dan *J.S Bach* yang sudah dikenal sebagai media terapi. Dengan mendengarkan musik *instrumental* mampu mempengaruhi kondisi fisik dan mental untuk menjadi lebih baik. *Ambient* sendiri merupakan sisi lain musik *instrumental* dimana musik tersebut dicampur kedalam frekuensi dari berbagai bebunyian, yang biasanya bebunyian tersebut dapat menggambarkan suasana gelap, indah, aneh, asing, berkabut, dingin, dan nuansa nuansa lainnya, sehingga pendengar *ambient* biasanya menangkap gelombang sugesti yang membawa pendengar ke alam bawah sadar.

Dalam permainan musik *Ambient*, bisa menggunakan satu instrumen saja atau digabungkan dengan instrument lain, seperti contoh alat musik gitar. Gitar merupakan alat musik yang paling kompleks dalam tatanan alat musik karena dapat digabungkan dengan musik dan suara-suara lainya karena gitar mempunyai *electronic system* bermagnet yang dapat merubah berbagai macam resonansi suara. Gitar bisa menghasilkan alunan nada-nada *ambient* dengan memperhatikan *pick up* dan pengaturan efek yang digunakan dalam membuat *ambient*. Menurut Bayyin Nur dalam (Audio Pro, 2011: 22) *pick up* dan bahan gitar yang berkualitas dapat menghasilkan *sustain* yang panjang sangat perlu digunakan, karena *pick up* itu sendirilah yang menentukan hasil *sound*nya dan membuat suara gitar menjadi tajam. *Pick Up* merupakan rangkaian alat elektronik yang terpasang pada body gitar ataupun

bass yang terlilit magnet dan kawat untuk menonjolkan dan menajamkan suara yang dihasilkan. Dalam musik *ambient* tpada suatu kelompok musik, ketajaman nada yang jelas dan tingkat sustain yang panjang dari *pick up* dan efek yang berkualitas akan berpengaruh pada hasil suara yang dihasilkan.

Menurut (Yulia, 2009: 33) efek gitar merupakan bentuk alat *elektronik* yang mampu memeperkaya warna suara sehingga mampu menghasilkan berbagai macam suara dengan kualitas bagus dan bervariasi sehingga menimbulkan suasana yang dihasilkan dari suara-suara efek itu sendiri. Efek gitar memiliki dua karakter, yaitu efek yang bersifat *highgain* dan efek gitar yang memiliki karakter *modulation*. Musik *ambient* sangat bergantung pada hasil suara efek yang berkarakter *modulation*, dikarenakan efek *modulation* merupakan jenis efek yang kaya akan pilihan suara, seperti suara-suara yang bergema, suara-suara memantul, suara-suara pesawat terbang, atau suara-suara yang tidak mungkin dijangkau dengan alat musik lainnya. Pada musik *ambient*, efek sangat berpengaruh pada warna suara yang dihasilkan untuk membuat *ambient* itu sendiri, dikarenakan musik *ambient* merupakan musik yang bervariasi dan bebas yang bergantung pada warna-warni suara. Ada beberapa factor dan jenis suara yang menghasilkan karakter dari beberapa jenis *ambient*, berikut jenis dan sejarah musik *ambient*.

#### **2.2.1.1 Jenis dan sejarah *Ambient***

*Ambient* merupakan jenis musik dimana sisi musik yang dihasilkan berbeda cara memainkannya dan juga fungsinya (Hanif Nugraha, 2010). *Ambient* mempunyai berbagai macam jenis dan sejarahnya. Berikut penjelasan jenis dan sejarah *ambient* :

### 2.2.1.1.1 *Dark Ambient (Ambient gelap)*

*Dark Ambient* adalah genre musik yang memiliki sugesti ke pendengar tentang firasat, ketakutan, mencekam dan lain-lain ([ambientmusicguide.com/dark-ambient](http://ambientmusicguide.com/dark-ambient)). *Dark Ambient* muncul pada era 1980-an dan 1990-an dengan diperkenalkannya *synthesizer* baru dan teknologi sampel atau *sampling* musik dalam genre musik elektronik. *Dark Ambient* merupakan jenis musik yang beragam, yang berhubungan dengan musik industri, kebisingan, gelombang frekuensi, dan *black metal*, namun umumnya bebas dari genre atau gaya musik lainnya. Biasanya jenis *ambient* ini digunakan dalam *background* film yang beradegan peperangan, ledakan, bencana alam, atau hal-hal yang menyebabkan kebisingan. *Ambient* jenis ini tidak bisa digunakan sebagai media untuk bermeditasi dikarenakan tidak memiliki cukup frekuensi untuk menghantarkan pendengarnya memasuki alam bawah sadar karena tingkat kebisingan yang dihasilkannya.

### 2.2.1.1.2 *Ambient Drone*

*Ambient Drone* adalah permainan musik atau suara yang menekankan penggunaan suara berkelanjutan atau berulang ulang (*delay*), mencatat (*looping*), atau efek suara yang bervariasi yang menimbulkan suasana melayang yang diambil dari kata *drone* (melayang) itu sendiri ([ambientmusicguide.com/ambientdrone](http://ambientmusicguide.com/ambientdrone)).

*Ambient Drone* ini biasanya ditandai dengan *audio* atau suara yang panjang dengan variasi *harmonic* yang juga *relative* panjang. Permainan *Ambient drone* dilakukan dengan tempo dan irama yang sangat lambat. *Ambient Drone* ini sangat membutuhkan suara-suara efek untuk merubah warna suara instrumentnya ke suara lain. Biasanya suasana yang dihasilkan dari *Ambient Drone* ini menghasilkan

nuansa mengalir, menenangkan, merilekskan, dan menentramkan. *Ambient* jenis ini bisa digunakan untuk media *audio therapy*, untuk merilekskan pikiran, mengobati orang yang terkena penyakit insomnia, dan lain-lain. Selain digunakan sebagai *audio therapy*, *Ambient* jenis ini juga bisa digunakan dalam mengiringi backsound film untuk menyatakan suasana gembira, senang, bahagia, dan suasana positif lainnya.

#### **2.2.1.1.3 *Ambient Soundscape***

*Ambient Soundscape* adalah genre musik yang lebih mengacu pada suasana alam sekitar ([ambientmusicguide.com/ambientsoundscape](http://ambientmusicguide.com/ambientsoundscape)). Para composer atau pencipta musik *ambient soundscape* akan memainkan instrument yang hasil suaranya menyerupai suara hujan ataupun angin salju yang berhembus. Hasil suara tersebut jika tidak lepas dari perangkat elektronik.

Biasanya hasil suara tersebut menggunakan alat musik *synthesizer* yang memang sudah dirangkai untuk menghasilkan suara-suara alam sekitar atau bahkan terkadang para pembuat musik *Ambient Soundscape* akan pergi ke alam sekitar untuk merekam suara-suara yang terjadi pada saat itu, seperti contoh suara deburan ombak, pohon jatuh, dan lain-lain. *Ambient Soundscape* ini juga biasa digunakan dalam backsound film, tetapi pada akhir-akhir ini lebih kepada pengisi backsound suatu musik seperti penambahan orasi-orasi, penambahan suara pohon ditebang, atau penambahan suara pada lagu yang menceritakan suasana pagi seperti suasana tetesan air embun dan burung-burung berkicau. *Ambient* jenis ini bisa digunakan dalam media meditasi dengan latar belakang musik seperti suara rawa-rawa, air mengalir, dan hembusan angin yang bisa merilekskan pikiran pendengarnya.



#### 2.2.1.1.4 *Ambient House* (rumah *Ambient* atau ruang *Ambient*)

*Ambient house* adalah *sub genre* dari musik rumahan yang pertama kali muncul di akhir 1980-an, *Ambient house* ini menggabungkan elemen-elemen dari rumah dengan musik *ambient*([ambientmusicguide.com/ambienthouse](http://ambientmusicguide.com/ambienthouse)). *Ambient* jenis ini memiliki nuansa mencekam, menakutkan, atau bahkan menyenangkan.

*Ambient* ini biasanya digunakan dalam backsound perfilman yang bergenre horror yang mengambil latar belakang suara-suara rumah. Seperti contoh, suara tapak kaki yang berdecit menginjak lantai, suara piring jatuh atau pecah, suara menepuk dinding, suara decit pintu, dan suara keluarga yang sedang beribincang. Hampir sama dengan konsep *ambient soundscape* dalam praktiknya, jika *ambient soundscape* cakupannya luas, bisa dari luar ataupun suara alam semesta, namun *ambient house* hanya memproduksi suara *ambient* hanya dari rumah saja.

#### 2.2.1.1.5 Sejarah *Ambient*

Musik *Ambient* pertama kali muncul pada abad ke-19 oleh seorang *composer* Negara *Denmark* yang bernama *Brian Eno* (Eric Sasono, 2003). Musik *Ambient* terlahir akibat dari ketidaksengajaan *Brian Eno* yang terbaring sakit yang berusaha mendengarkan musik dari alat musik harpa melalui *audiosystem*. Karena *audiosystem* saat itu terbelengkalai sehingga suara yang dihasilkan hanya berupa sayup-sayup. Suara sayup-sayup inilah yang memunculkan ide kreatif dari *composer* tersebut untuk membuat musik-musik tersebut. Awal terbentuknya musik tersebut belum diberi nama *Ambient*, melainkan *Discreetmusic* atau musik pembawa rasa bijaksana. Dari sinilah muncul manfaat dari musik tersebut yang selalu memberikan sifat positif

pendengarnya. Dari pernyataan tersebut, beliau sudah memiliki beberapa karya seperti contoh *Music For Airport*.

Seiring perkembangan zaman, musik *ambient* semakin banyak diminati, terutama kalangan muda yang menggabungkan beberapa unsur *Ambient* dengan musik lainnya dikarenakan mudah dalam mengkreasikan suara apa saja dalam musik *Ambient*. Pada zaman sekarang ini elemen yang sering digunakan dalam bermain *Ambient* adalah musik *band shoegaze* dan *post rock*. Istilah *shoegaze* adalah dari visualisasi para musisi yang ketika mereka tampil memainkan musik ini, mereka hanya terpaku tertunduk menatap ujung sepatu mereka, lebih fokus mengarah kepada *pedalboard* efek masing-masing personil, sehingga terlihat menimbulkan aura kesedihan.

*Shoegaze* adalah perpaduan musik yang sangat membutuhkan *Ambient* terutama pada musik *instrumenal*. Bedanya dengan *ambient*, *shoegaze* harus di mainkan dengan grup atau lebih dari satu instrumen dan lebih dari satu pemain. *Shoegaze* memainkan musiknya sesuai alur atau tema lagunya yang pada akhirnya memuncak dan terlihat kasar.

*Post Rock* sendiri adalah sebuah sub genre hasil dari *ambient*. *Post rock* kental dipengaruhi oleh *shoegaze* dan *ambient*, dan juga memiliki elemen *eksperimental*, *art rock*, dan lain lain. Kadar musikalitasnya sudah mulai tercampur oleh kekutan musik *rock* yang mengedepankan *power*, kecepatan dan tekanan musik yang tinggi. Gagah, galau, dan indah serta penuh eksperimen adalah ciri-ciri khas dari musik *postrock* yang tidak mudah ditebak karena perubahan pola-pola yang *drastic*, *fill in* yang tidak terduga, serta ketukan yang tidak biasanya. Jika pada *shoegaze* lebih

pada permainan yang penuh repetisi dan *ambient* sepanjang lagu dan bisa percampuran dari musik *pop*, *jazz*, dan lain lain. (<http://hanifprincestrat.wordpress.com.2010.06atau12.sekilas-musik-Ambient-shoegaze-postrock>).

### 2.2.2 Song

*Song* dalam kamus bahasa inggris yaitu lagu. Menurut (Otto, 2007: 141) lagu adalah melodi yang ber lirik dengan diiringi musik. Seringkali lagu juga disamakan dengan musik. Dalam pengertian sehari-hari kedua istilah itu cenderung digunakan untuk maksud yang sama. Kedua istilah itu sungguh tidak bisa dipisahkan. Secara *etimologi* bahwa lagu dan musik sebenarnya memiliki perbedaan arti. Lagu adalah satu kesatuan musik yang terdiri atas susunan berbagai nada yang berurutan.

Lagu sendiri merupakan susunan nadayang biasanya diiringi dengan musik untuk menghasilkan susunan musik yang mempunyai kesatuan dan kesinambungan (mengandung irama) dan ragam nada atau suara yang berirama. Lagu dapat dinyanyikan secara *solo*, berdua (*duet*), bertiga (*trio*) atau bernyanyi secara beramai ramai (*choir*). Perkataan dalam lagu biasanya berbentuk puisi berirama, namun ada juga yang bersifat keagamaan atau prosa bebas tergantung *composer* atau seorang *songwriter* menulis lagunya. Isi dari lagu tersebut biasanya menceritakan kisah dari pembuat lagu itu agar orang lain juga ikut merasakan kisah yang ditulis pembuat lagu tersebut. Biasanya kisah yang tertuang dalam lagu berisi tentang percintaan dan kehidupan.

### 2.2.3 Ambient Song

*Ambient Song* adalah musik yang bernuansa gema atau dengungan dengan melodi yang menyerupai lirik atau melodi berlagu, tetapi tidak dimainkan dengan vocal melainkan dengan alat musik instrument (Brian Eno, 1988). *Ambient song* biasanya juga digunakan dalam *backsound* atau *soundtrack* suatu perfilman yang fungsinya menjelaskan dan menegaskan latar belakang suasana, *ambient song* pada dasarnya merupakan instrumen yang dijadikan *background* musik dan mendefinisikan sebagai musik yang dirancang untuk *menciptakan* tenang dan ruang untuk berfikir.

*Ambient* juga tepat digunakan sebagai pengiring bermeditasi, dikarenakan meditasi butuh suasana untuk menenangkan pikiran. Salah satu struktur yang membentuk *ambient song* adalah pengaruh dari musik *classic*. Pada masa sekarang, *ambient* musik semakin memiliki ruang dengan berbagai suasana yang diciptakan. Setelah adanya pengaruh *space* musik, *ambient song* membentuk sebuah *system relaxing* musik yang banyak digunakan untuk sebuah *healing* dan *audio therapy* yang dikenal mampu menciptakan reaksi positif terhadap tubuh.

*Ambient song* yang tersusun dan terbentuk oleh berbagai gelombang suara, *alpha*, *delta* dan lain lain ini bereaksi terhadap otak, baik itu otak kiri, otak tengah ataupun otak kanan, hingga banyak *composer* yang menunjuk *audio therapy* sebagai objek eksplorasinya. Arah *audio therapy* pada *ambient* juga biasanya digunakan dalam penyembuhan orang-orang yang terkena penyakit gangguan jiwa. Menurut (Atut, 2011: 73) mengungkapkan bahwa *ambient audio therapy* selain membuat rileksasi pikiran juga bisa meningkatkan kemampuan mental orang yang

berkebutuhan khusus atau dalam pengaruh gangguan jiwa dan juga sebagai penenang hati. *Audio therapy* yang biasa digunakan oleh ahli-ahli psikologi biasanya juga bersifat *instrumental* yang memiliki titik gelombang frekuensi tertentu untuk menyembuhkan pasien. *Audio Therapy* biasanya digunakan untuk menyembuhkan anak-anak yang menderita kelainan mental seperti *downsyndrome* atau autisme.

Musik-musik dari hasil *audio therapy* ini diaplikasikan kepada pasien yang memiliki kebutuhan khusus untuk selalu merangsang sifat motoriknya, seperti dalam hal berkomunikasi, bergerak, bermain, memegang suatu benda, dan bergaul. *Ambient song* semakin mengakari ranah musik dunia, mulai dari *chillout* hingga *downtempo* atau penurunan tempo yang sangat pelan. Di zaman sekarang, musik *ambient song* semakin berkembang dan akan semakin memposisikan diri sebagai dasar dari arena musik lainnya. Keindahan dari bentuk musik *instrumentalnya* pada *ambientsong* akan terus bervariasi selama bisa mengadaptasi berbagai hal dalam semua elemen musik.

#### 2.2.4 Media

Kata media berasal dari bahasa latin yang merupakan bentuk jamak dari kata *medium* yang artinya terletak ditengah (antara dua pihak atau kutub) atau suatu alat perantara atau pengantar. Menurut (Sadiman, 1993: 6) media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan. Kata media dalam pengertian sempit yang berarti sasaran. Lebih lanjut dijelaskan bahwa media merupakan alat atau sarana komunikasi dalam suatu proses interaksi.

Di era digital seperti sekarang ini, kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan semakin pesat. Tentunya kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan tersebut secara

sadar atau tidak sadar, mempengaruhi aspek kehidupan manusia. Salah satu aspek yang terkena efek perkembangan teknologi adalah aspek seni dan budaya. Lebih spesifiknya lagi adalah musik. Di era digital, *social media* muncul seiring virus internet yang sudah mendunia, dan media pun menjadi era digital media, mulai dari mengakses musik, membeli musik, dan lain-lain.

Jadi di antara musik, teknologi, dan media merupakan hal yang saling berkaitan dan berperan satu sama lain. Media umumnya dapat kita pahami sebagai wadah penyampai. Untuk era saat ini media telah beralih ke basis web internet. Media sekarang lebih digunakan untuk berkomunikasi dan bersosialisasi, dalam percakapan, dalam periklanan, dalam bisnis, bahkan dalam dunia permusikan.

Media berfungsi sebagai sarana untuk memasukan berbagai konten yang bisa diakses khalayak umum perkembangan dan efek teknologi, media, dan musik. Akses kita ke dunia musik semakin mudah sejak dikembangkannya beberapa media-media yang berbasis musik. Jika dulu musik selalu didukung media berupa majalah, surat kabar, dan label-label musik, tetapi dengan adanya basis internet, sekarang media semakin mempermudah dalam segala hal.

Para pemusik bisa menjual karyanya lewat *media social*, seperti contoh *facebook*, *youtube*, *soundcloud*, *reverbnation*, dan lain-lain. Karena perkembangan ini, masyarakat menjadi lebih mudah untuk perkembangan musik terbaru. Jenis musik apa yang sedang menjadi *trend* saat ini, siapa musisi yang paling digemari orang banyak saat ini. Kita juga bisa mengetahui video-video musik terbaru dan lagu-lagu yang akan dirilis. Semua ini karena perkembangan teknologi dan media. Oleh karena itu, media sangat mempunyai peranan yang sangat penting dalam musik.

### 2.2.5 Meditasi

Setiap manusia mendambakan hidup yang sehat dan bahagia, namun harus dicatat bahwa untuk memiliki jiwa yang sehat haruslah disadari agar selalu menjaga dirinya dalam kesadaran. Salah satu teknik yang efektif dari pengendalian diri melalui berpikir positif adalah meditasi. Menurut (Suhirman, 2007: 49) meditasi adalah bagian latihan mengenal diri yang berguna untuk menenangkan pikiran, membuka pikiran, mencerahkan pikiran, meningkatkan kesehatan, meningkatkan kesadaran, mengembangkan kebijaksanaan, membuka pintu inspirasi, dan memicu kreativitas yang sempurna.

Hal-hal positif akan selalu menaungi diri kita jika kita paham dan sadar akan diri kita sendiri. Kita akan senantiasa dalam hal positif, akan menjadi bijaksana, dan selalu berada di posisi yang tepat tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain dikarenakan proses meditasi dapat mengembalikan sifat dasar manusia seutuhnya yang menjadi welas asih, penyayang, dan penuh empati yang didasari rasa social.

Meditasi merupakan suatu hal yang sangat penting dan diperlukan untuk dipraktikkan dalam kegiatan sehari-hari yang berguna untuk menghubungkan dan pada sebuah pikiran dan perasaan spiritual. Hasil dari praktik ini menghubungkan dengan rasa kebijaksanaan serta *higher self* (diri sejati). Meditasi telah dibuktikan secara ilmiah dapat mengubah resonansi fisiologi manusia. Hal ini memungkinkan mereka yang melakukan meditasi akan mengalami perasaan damai, tenang, dan sejahtera baik lahir dan batin yang otomatis mengubah gaya hidup sehingga menyediakan lebih banyak kemungkinan untuk merealisasikan apa yang mereka inginkan dalam bentuk bentuk fisik. Meditasi menyediakan dan menghasilkan

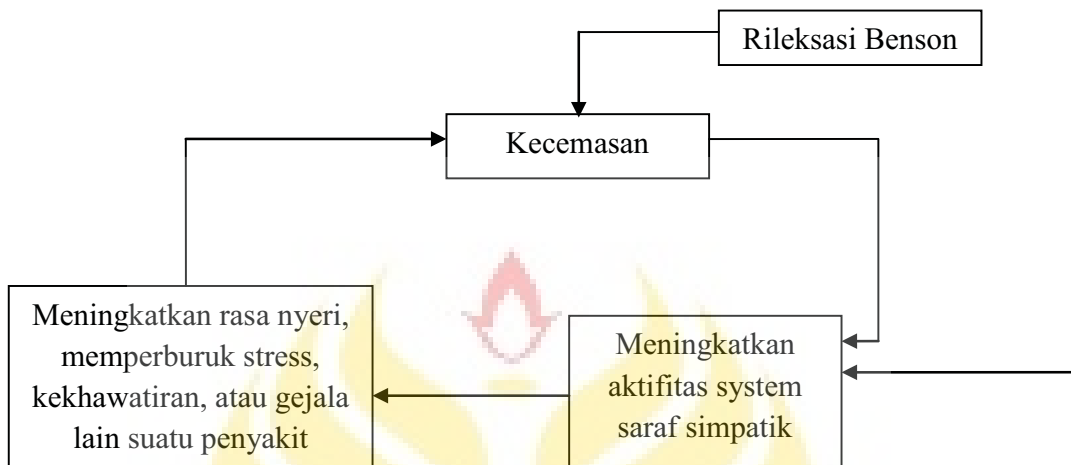
peningkatan kemampuan dari pelakunya untuk masuk ke dalam pikiran dan tetap dalam keadaan sadar bagaimana mewujudkan hasil dalam berbagai bidang kehidupan.

Meditasi juga berfungsi menjaga keseimbangan dari belahan (*hemisfer*) otak kiri dan otak kanan, secara dramatis mengurangi aktivitas fisik pada otak, dan sebagai hasilnya, membuka pintu kesadaran yang lebih tinggi, peningkatan intuisi, lebih banyak pemahaman tentang yang gaib atau spiritual, dan berbagai manfaat lainnya yang mendasar dan selalu mempertahankan frekuensi atau gelombang yang dikehendaki sebuah gema. Meskipun sebenarnya pengalaman mendalam yang dapat dicapai saat bersemadi tetapi sulit untuk dijelaskan dengan keterbatasan ruang lingkup kata fisik, hal ini dapat dijelaskan dengan lebih sederhana. Meditasi memungkinkan orang yang mempraktekannya untuk mengalami rasa mendalam, kesejahteraan batin, sukacita, dan apa yang disebut sebagai *nirvana*, *sunyata*, *suwungata* atau mengalami kedekatan pribadi atau saling terhubung dengan sang Mahasumber atau Tuhan sehingga dapat mengetahui dan mengalami apa yang menjadi sumber.

Dalam pengenalan dengan Tuhan, meditasi juga tercakup dalam wilayah rileksasi, rileksasi tersebut dinamakan rileksasi *Benson*. Menurut Herbert Benson dalam (Teti, 2015: 177) menyebutkan, relaksasi *Benson* adalah relaksasi yang menggabungkan antara teknik respons relaksasi dan system keyakinan individu atau *faith factor* yang difokuskan pada ungkapan menyebut nama Tuhan atau dalam istilahnya yaitu berdzikir guna menghilangkan rasa cemas dalam diri manusia.



Kemudian, daur kecemasan dimulai lagi dengan dampak *negative* semakin besar terhadap pikiran dan tubuh. Berikut skema respon rileksasi *Benson* :



Skema gambar *Rileksasi Benson*

Dari skema diatas menjelaskan, bahwa *rileksasi Benson* dapat memutuskan alur negatif dengan cara menghalangi kerja *hormon system saraf simpatis* sehingga dapat mencegah timbulnya kecemasan. Hal ini terbukti bahwa rileksasi benson memiliki *system* konsep yang samadengan meditasi yang dapat dan pikiran yang tenang. Dalam bermeditasi kita akan masuk kedalam ruang bawah sadar, ruang tersebut merupakan sumber yang tidak berbentuk yang merupakan tempat seluruh bentuk mengalir dan mewujud. Ruang yang biasa terucap untuk sumber itu adalah Tuhan. Dalam bermeditasi semakin lama akan menjadi hening, bertahap pada kondisi sadar atau dalam kondisi frekuensi *beta*, lalu mulai tenang dan fokus pada kondisi *alfa*, mulai masuk alam bawah sadar dengan kondisi setengah sadar atau dalam kondisi *teta*, dan menjadi hening menuju perjalanan ke dalam diri sendiri melalui frekuensi *delta* dengan selalu mengamati jeda nafas dan fokus yang memiliki tujuan kesadaran diri. Semakin dalam dan semakin masuk kedalam suasana sunyi maka jiwa

akan berada dalam ruang sumber kehidupan dan akan menemukan siapa diri sejati kita untuk bisa hidup lebih bermakna dan bermanfaat.

Dengan menjadi sadar kita dapat membedakan antara pikiran dan kesadaran. Inilah salah satu bentuk pencerahan. Saat kesadaran mengambil alih pikiran, maka pikiran tersambung dengan kecerdasan *cosmic*. Ketika selaras dengan kecerdasan *cosmic*, maka pikiran akan memancarkan frekuensi dan tingkat resonansi di tingkat yang tinggi. Sejauh ini meditasi adalah salah satu cara atau sarana untuk mencapai keselarasan antara roh semesta dan roh yang ada di dalam diri kita. Tetapi masih banyak orang yang salah persepsi membedakan antara meditasi dan yoga. Orang-orang masih beranggapan bahwa meditasi itu yoga, dan yoga itu meditasi. Menurut (Yudha, 2014: 82) yoga adalah metode latihan dan disiplin diri untuk mencapai kesatuan dan integritas diri melalui gerakan dan pola nafas. Dari pernyataan tersebut jelas sangat jauh perbedaan antara yoga dan meditasi. Meskipun ada banyak perbedaan dalam meditasi dan yoga, namun satu tujuan dari kegiatan tersebut sebagai pembersihan hati dan pikiran. Meditasi dan pembersihan hati adalah harmonisasi antara *microcosmos* atau sel manusia dan *macrocosmos* atau sel jagat raya karena sejatinya kita adalah makhluk spiritual yang terhibung atau terbungkus fisik yang dinamakan manusia. Kesadaran akan bagian dari *macrocosmos*, *ya awallu ya akhiru*, ataupun sang waktu itu sendiri, yakni kesatuan (*oneness*) yang akan membongkar batasan yang kita ciptakan agar terus menyadari bahwa kita adalah manusia yang mempunyai kodrat untuk saling menjaga hati pikiran dan kehidupan alam semesta.

Ada banyak metode meditasi yang berada dibelahan bumi ini dan dengan cara juga kepercayaan masing-masing bagaimana cara melakukan meditasi. Berikut beberapa metode-metode meditasi :

#### **2.2.5.1 Metode Meditasi**

Ada banyak teknik, tujuan, nama, dan metode meditasi, dan berbagai macam fungsi. Baik dari Jepang, Tibet, Arab, India, Cina, bahkan dari Jawa sendiri. Namun, lebih baik jika melakukan meditasi harus dibimbing oleh seorang guru atau *Mursyid* secara langsung (Anand, 2015: 488). *Mursyid* berfungsi sebagai pengontrol ketika orang yang bermeditasi tidak bisa mengontrol apa yang didapatkannya saat meditasi, karena biasanya akan ada rasa yang bergejolak saat memasuki ruang bawah sadar. Karena dalam keadaan bawah sadar otak kita pun otomatis juga bekerja dan tanpa sadar pikiran menjadi aktif berlompatan tidak terkontrol dan bahkan terjun bebas ke wilayah beta frekuensi.

Hal ini akan sangat berbahaya apabila pikiran tidak bisa terfokuskan dan sering berlompatan memikirkan hal-hal lainnya. Bahaya dari kembali ke frekuensi beta yaitu kepala akan terasa pusing dan jika tidak kuat maka juga bisa jatuh pingsan karena tidak kuasa menahan sakit di kepala. Hal ini sama rasanya ketika bangun dari tidur secara tiba-tiba yang menyebabkan jantung, saraf dan otak dipaksakan langsung bekerja tanpa adanya gerakan perlahan yang tidak direspon oleh tubuh sehingga menyebabkan pusing.

Menurut (Adjie, 2015: 3) lompatan pikiran itu disebut *monkey mind*, bisa terjadi dikarenakan pikiran yang tidak bisa focus. Pikiran yang tidak fokus ini biasanya orang yang melakukan meditasi selalu memikirkan hal-hal lain selain fokus

pada nafas, bisa saja masih berfikir masalah pekerjaan, percintaan, rasa lapar, dan ketidak tenangan hati. Mengosongkan pikiran dan memfokuskan pikiran pada satu arah tertentu dalam waktu yang lama sangatlah sulit untuk dilakukan jika orang yang bermeditasi merupakan pemula atau baru mencoba. Langkah untuk mengosongkan pikiran dan selalu terpusat pada pikirandan nafas. Jika berhasil dalam mengosongkan dan memusatkan pikiran, maka *monkey mind* atau pikiran yang berlompatandapat terkunci. Ada beberapa pendapat yang mengatakan untuk mendapatkan rasa khusyuk dan tenang bisa kapan dan dimanapun berada, tetapi bagi bagi orang yang bermeditasi pada tahap pemula tentunya lebih baik jika melakukan meditasidilakukan antara jam 24.00 atau 12 malam sampai jam 4 pagi. Alasan untuk melakukan meditasi pada jam-jam tersebut, yaitu satu, terbantu dengan adanya pergantian energy bumi dan dari masyarakat yang sebagian tidur dengan kondisi *teta*, bahkan *delta* maupun *alfa*, yang kedua, gravitasi sedang dalam titik seimbang dengan tinggi, air laut yang sedang pasang, dan yang ketiga, lingkungan biasanya lebih tenang Berikut berbeapa metode meditasi yang diajarkan dalam berbagai agama didunia :

#### 2.2.5.1.1 Metode *Christian Science*

Di dalam umat *christiani* mempunyai metode sendiri, yaitu Metode *Christian Science*. Adapun pokok-pokok ajaran Metode *Christian Science* dalam hal meditasi dan penyembuhan diri sendiri (Andreas, 2005: 14). Orang yang bermeditasi hendaknya meyakini sisi *Ikror* dan *Swasaran* yang dalam artianya :Tuhan adalah roh penyembuh yang penuh kasih sayang, yang pengaruhnya ada di dalam segala-galanya, sedang zat (benda) itu tidak ada. Meditasi dengan metode *Christian sciencemerupakan* kegiatan penyembuhan diri atau jiwa yang dilakukan oleh

masyarakat umat *christiani*. Metode meditasi ini biasanya dilakukan beramai-ramai dilapangan terbuka dengan mendengarkan pastur yang membaca doa dan menyanyikan lagu-lagu kerohanian sembari membawa lilin untuk simbolis penerang kehidupan. Dalam umat muslim, metode ini juga disebut dengan *ruqyah*, yaitu dengan membersihkan hati dan pikiran dari segala bentuk dosa untuk menjalani hidup yang lebih baik.

Metode *Christian Science* dapat menyembuhkan penyakit kejiwaan, menimbulkan perasaan aman, menerangkan pikiran dan membuang semua hal-hal yang buruk yang berada didalam diri manusia. Metode *Christian Science* mempunyai dasar-dasar yang tepat dalam aplikasinya yaitu : apabila orang yang sakit percaya dan selalu berfikir bahwa yang dialami dirinya merasakan sakit, maka penyakitnya akan semakin parah dan benar-benar parah, begitu pula apabila seseorang yang sakit tetapi tetap berfikir bahwa dirinya sehat dan baik-baik saja maka hal positif akan selalu mengikuti.

#### **2.2.5.1.2 Metode *India/Hindu***

Ada banyak macam cara yang dipakai oleh orang India atau Hindu di dalam praktek penyembuhan penyakit sendiri antara lain dengan metode ilmu-ilmu Yoga, seperti *Yoga Asanas*, *Yoga Kundalini*, *Yoga Sutra*, *Yoga Hatha*, *Yoga Raya*, dan lain sebagainya (Andreas, 2005: 16). Metode India atau Hindu ini mewarisi sifat-sifat kehidupan dari dewa-dewa yang dipercaya masyarakat India memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi dengan kekuatan magis yang dimiliki dewa-dewa tersebut.

Sebagai penggambaran posisi-posisi dewa pada bangsa India selalu berada dalam posisi duduk bersila selayaknya orang yang bermeditasi, seperti contoh pada

penggambaran *Dewa Krisna* dan *Dewa Ganesha*. Metode meditasi yang diwariskan dewa-dewa ini memiliki manfaat sebagai pembersihan jiwa dan sebagai kegiatan untuk melatih diri agar selalu siap dalam segala hal apapun dan juga untuk mendekatkan diri kepada dewa-dewa yang dipercaya oleh umat Hindu. Metode ini berawal dari bangsa India yang mayoritas penduduknya beragama Hindu. Metode meditasi ini digunakan untuk pengobatan diri sendiri atau pengobatan batin yang biasanya berpusat pada cara pernafasan yang disebut *Pranaya*, atau semedi.

Dalam pemahaman *Pranaya*, menurut kepercayaan orang India atau Hindu kegiatan meditasi ini akan selalu berkaitan dengan semua elemen-elemen kehidupan yang ada di dunia maupun diseluruh alam jagat raya. Metode meditasi ini memiliki berbagai unsur-unsur gaib didalamnya dikarenakan banyaknya sesajian-sesajian yang diberikan kepada dewa-dewa umat Hindu untuk melakukan proses meditasi atau penyembahan dewa. Unsur-unsur gaib itu berupa zat yang sangat halus sebagai inti dari segala zat yang menjadi roh dari alam. Zat tersebut sedemikian halusnyanya hingga tidak dapat ditanggapi oleh panca indera, ataupun dengan teknologi modern. Zat tersebut mempunyai tenaga gaib yang sangat berkuasa untuk berbagai macam kepentingan, antara lain untuk penyembuhan penyakit. Dalam metode *India/Hindu* zat tersebut disebut dengan zat *Prana*.

#### **2.2.5.1.3 Metode *Hypnoterapy***

Pengobatan diri sendiri atau *hypnoteraphy* adalah teknik mensugesti atau menuntun diri agar menjadi pribadi yang lebih baik dan selalu dalam keadaan pikiran yang positif (Andreas, 2005: 18). Metode ini banyak pula dipakai oleh orang-orang Barat, dan diterapkan pada ilmu pengetahuan modern. Pada zaman sekarang metode

*hypnoterapy* ini semakin berkembang dengan menggabungkan doa-doa, kata-kata, ataupun pemberian nasehat yang digabungkan dengan musik.

Biasanya metode ini harus dilakukan dengan ahli psikologi ataupun ahli konseling guna mengetahui lebih dalam permasalahan yang diderita oleh pasien tersebut dengan memepertanyakan berbagai masalah-masalah yang dialami oleh pasien itu sendiri. Ahli psikologi yang telah terlatih dalam menangani permasalahan batin dan kejiwaan akan dengan mudah memasukan pikiran pasiennya menuju alam bawah sadar yang mana akan diselipkan beberapa kata-kata nasehat atau doa agar lebih tenang dalam menghadapi masalah dengan pikiran yang terang terbuka. Penyempurnaan metode tersebut dilakukan agar lebih mudah dilakukan oleh setiap orang yang menderita penyakit jiwa seperti rasa ketakutan berlebih, rasa cemas, rasa tidak tenang, atau rasa terus bersalah tanpa harus keluar untuk menemui ahli spiritual.dengan memakai alat-alat tekhnologi tertentu yang dibuat untuk maksud tersebut.*Hypnoterapy* yang dipakai untuk penyembuhan diri sendiri diberi nama*Self-Hypnosis*, yaitu menidurkan diri sendiri.

Metode penyembuhan dengan *Self-Hypnosis* ini ternyata cukup besar manfaatnya dan diakui kemanjurannya oleh para dokter, tetapi metode ini agak sukar dilakukan oleh setiap orang bagi yang pertama kali melakukannya. Tetapi dengan bantuan alat yang belakangan ini dibuat secara khusus untuk metode *hypnoteraphy*, metode *Self Hypnosis* ini mempunyai kemungkinan yang lebih luas untuk dikembangkan pemakaiannya.

### 2.2.5.2 Meditasi dan Pernafasan

Makhluk hidup didunia tidak akan bisa hidup tanpa bernafas, mungkin bernafas dengan paru-paru, insang, ataupun kulit. Sistem pernafasan akan selalu berirama dengan denyut jantung yang dilakukan dengan setepat-tepatnya dan diterima oleh tubuh dan khususnya pada bagian paru-paru, dan selanjutnya dialirkan pada seluruh bagian tubuh untuk memberikan ketahanan yang baik dalam menghadapi segala macam penyakit dan menjaga energi (Andreas, 2005: 66). Meditasi tidak bisa lepas dari system pernafasan karena pusat fokus pikiran saat bermeditasi adalah pengaturan nafas yang teratur dan stabil.

Penguasaan pernafasan saat bermeditasi akan membangkitkan kemampuan-kemampuan yang tersembunyi di dalam tubuh manusia seperti dapat menghidupkan elemen-elemen cakra manusia, sebagai *rechargeenergy* atau pengisian kembali tenaga didalam tubuh sehingga tidak terasa cepat lelah, dan memberikan oksigen secara maksimal kedalam otak sehingga mampu untuk memberikan perlindungan yang mantap terhadap nilai kesehatan diri maupun untuk membantu memberikan penyembuhan kepada pihak lain.

Penguasaan nafas yang sempurna yang dilakukan secara terus menerus dan rutinakan memberikan seseorang untuk mamapu menguasaiilmupernafasan kejiwaan atau biasa yang disebut dengan kekuatan tenaga dalam atau dalam bahasa China yaitu *Chi*. Dengan kekuatan dan pengaturan nafas yang semakin tinggi makatingkatandan manfaat yang lebih lengkap akan dirasakan tubuh secara otomatis. Kesempurnaan sikap pernafasan yang ditambah dengan kekuatan kekuatan meditasi yang disalurkan ke dalam tubuh memungkinkan bagi seorang untuk menggunakannya kekuatan



pernafasanya sesuai dengan apa yang diinginkan berupa getaran-getaran, getaran-getaran kekuatan pernafasan tersebut mampu untuk dikendalikan dengan tenaga pikiran sesuai kemauan. Tetapi kembali lagi kepada manusia itu sendiri, ingin menggunakan kekuatan tersebut untuk hal-hal yang positif atau hal-hal yang *negative*. Di sinilah terbentuknya pikiran dan kemauan seseorang yang merupakan pendukung untuk tercapainya praktek pernafasan kejiwaan seperti yang diinginkan.

Ketika menarik nafas dalam-dalam, sesungguhnya kita menarik *energy* positif yang terdapat pada partikel-partikel oksigen yang akan menyatu dan menyelaraskan gelombang pada tubuh. Saat bermeditasi perhatikan dan fokuskan pikiran saat menghirup dan menghembuskan nafas hingga nafas menjadi sejuk dan halus sampai pada tahap lupa sedang bernafas. Bayangkan saat menarik nafas terdapat sinar putih kebiru biruan atau yang disebut dengan (*cosmic energy*) memasuki bagian kepala atau memasuki area cakra mahkota (ubun-ubun) dan distribusikan ke seluruh tubuh fisik.

Dengan memfokuskan meditasi pada pernafasan yang secara rutin maka tubuh akan otomatis mendaur ulang semua sel-sel tubuh yang rusak, menyembuhkan penyakit dan mendaur ulang pikiran kearah yang lebih jernih dan perasaan yang tenang. Hasil dari pengaturan nafas saat bermeditasi ini adalah *Buddhi-Inteligensia*, yaitu kemampuan untuk memilih antara tindakan, ucapan, pikiran serta perasaan yang tepat, dengan tindakan, ucapan, pikiran serta perasaan yang tidak tepat.

### **2.2.6 Spiritual**

Spiritual adalah suatu kegiatan yang membahas hal-hal yang berhubungan dengan kejiwaan, rohani, batin, mental, cakra dan moral (d OM ik d HEO, 2015: 122). Spiritual merupakan sifat-sifat yang tidak bisa terlepas dari hal kerohanian dan

kejiwaan. Biasanya sifat spiritual pada manusia terlihat bagaimana tindak tanduknya dalam kehidupan sehari-hari, tutur bahasa yang baik, penyayang, pemaaf, pemberi contoh yang baik, dan lain-lain. Sifat spiritual akan membawa manusia itu sendiri kedalam posisi yang selalu tepat dan bijaksana. Orang yang mempunyai sifat spiritual akan memancarkan aura-aura positif pada dirinya dan akan menularkan aura positif tersebut kepada orang lain. Selain memiliki aura-aura positif dalam kehidupan sehari-hari, sifat spiritual dapat membantu untuk melihat hal-hal yang orang pada umumnya tidak bisa merasakannya, biasanya orang-orang yang memiliki sifat spiritual akan lebih peka terhadap kejadian-kejadian disekitarnya. Orang yang mempunyai kekuatan spiritual menjalani kehidupan duniawi yang sederhana, tidak terikat akan keinginan nafsu duniawi dan selalu berserah diri. Dalam bermeditasi sifat spiritual bisa dimunculkan dalam tubuh manusia, dikarenakan meditasi dapat membuka pikiran, membuka hati, dan membuka semua elemen-elemen cakra yang menghubungkan sifat duniawi dengan sifat seluruh jagat raya alam semesta.

Dari elemen-elemen cakra inilah sifat spiritual terbentuk, karena ke tujuh elemen cakra pada manusia merupakan bentuk keseimbangan yang meliputi cakra akar atau cakra dasar atau simbolisasi tanah agar manusia tidak melupakan dari mana dia diciptakan dan berpijak, yang kedua adalah cakra sex atau cakra sacral sebagai simbolik agar manusia tidak lupa bagaimana dan dalam bentuk seperti apa dia diciptakan dan sebagai pengingat untuk tidak durhaka kepada orang tua. Cakra ketiga adalah cakra perut, yaitu cakra yang menggambarkan pusat kekuatan atau energi pada diri manusia dan juga sebagai simbolik untuk selalu berbagi sumber kekuatan kepada seluruh makhluk hidup. Yang keempat adalah cakra jantung yang menggambarkan

perasaan. Cakra ini memiliki simbolik agar selalu menimbulkan perasaan cinta dan sayang kepada seluruh makhluk hidup. Cakra ke-lima adalah cakra tenggorokan, cakra ini berada ditengah-tengah leher yang mempunyai simbolik agar bertutur kata yang halus kepada seluruh makhluk hidup. Cakra ke-enam adalah cakra mata ketiga. Cakra mata ketiga ini terletak diantara dua alis mata dan memiliki simbolik untuk selalu berfikir dan menjaga pikiran agar tidak terjebak pada pikiran-pikiran negative. Cakra terakhir yang terdapat pada tubuh manusia yaitu cakra mahkota yang terletak tepat diatas ubun-ubun dan merupakan simbolik agar menyadari bahwa ada lebih tinggi dari kita dan agar hidup selalu ingat dengan Yang Maha Tinggi. Dari pembukaan cakra dan makna dari bermeditasi maka sifat-sifat spiritual dalam kehidupan manusia akan terbentuk dengan sendirinya.

Membentuk sifat spiritual dengan meditasi disebut juga dengan spiritualisasi. Spiritualisasi adalah pembentukan jiwa dan penjiwaan. Spiritual mengajarkan tentang kebijaksanaan yang berhubungan dengan kesadaran kecerdasan abadi dan tertinggi dan juga memberi pencerahan dari segala segala fenomena yang terjadi dialam semesta raya. Spiritual meliputi seluruh bidang pengetahuan tentang manusia, ciptaan dan sang pencipta dan yang didasarkan pada pengalaman langsung yang berbeda dengan spekulasi teologi ataupun filsafat. Spiritual mempunyai hukum tersendiri. Menurut dimuka bumi ini, jika kita melakukan kebaikan dan kebijakan bagi manusia, kita akan menerima berbagai macam balasan kebaikan dan berkat.

### **2.2.7 Musik**

Musik adalah hasil karya seni bunyi dalam bentuk lagu atau komposisi nada-nada, yang mengungkapkan pikiran dan perasaan penciptanya (Jamalus, 1981: 1).

Kata musik berasal dari bahasa Yunani yaitu *mousikous* atau *mosike* (bahasa latin *musika* atau *musa*). Kata tersebut diambil dari salah satu dewa Yunani yang bernama *mousikous* yang dilambangkan sebagai dewa keindahan dan menguasai bidang kesenian dan ilmu pengetahuan alam. Musik biasanya diciptakan dari berbagai alat musik diatonik dan melodis. Didalam musik terdapat rangkaian ritmis dan juga nada yang disatukan dalam satu waktu sehingga membentuk satu kesatuan dan dalam durasi tertentu. Musik bisa dihasilkan dalam bentuk *instrumental* ataupun yang dihasilkan dengan cara berkelompok. Kebutuhan primer dari alat musik biasanya terdiri dari gitar sebagai pengiring ataupun alat musik melodis, bass sebagai pengiring, piano atau keyboard sebagai alat musik pengiring atau melodis dan drum sebagai alat musik pengatur tempo dan ritmis dari musik itu sendiri. Musik memiliki banyak fungsi di kehidupan manusia, dari sejarahnya yang panjang, musik mempunyai beberapa fungsi, yaitu sebagai pemujaan roh-roh leluhur, sebagai penyambutan tamu-tamu kehormatan, dan juga sebagai media pengobatan. Semakin berkembangnya zaman dan teknologi, musik kini berevolusi arah fungsinya sebagai media rileksasi.

Setiap orang pada zaman sekarang bisa bermain musik karena adanya kemajuan teknologi sehingga mudah diakses. Biasanya orang-orang yang bermusik bisa mengalihkan pikiran dan emosi yang sedang tidak stabil untuk memperoleh ketenangan, bisa dengan bermain gitar, bermain piano, atau bahkan bermusik dengan beberapa orang. Pada dasarnya musik merupakan ungkapan hati manusia berupa bunyi yang bisa didengarkan, agar orang yang mendengarkan juga bisa merasakan apa yang pemusik itu alunkan. Biasanya pada zaman sekarang ini, musik banyak laku

dipasaran yaitu musik yang berlatar belakang tentang percintaan, tetapi perlu diingat bahwa musik bukanlah sekedar emosi atau rasa, akan tetapi juga rasio atau akal budi.

Menurut C. Taylor dalam (Wagiman, 2001: 3) mengungkapkan bahwa musik adalah ekspresi *artistic* dengan bunyi-bunyian atau melodi dari alat musik ritmis, atau nada-nada yang harmonis. Musik sebenarnya sudah mengandung arti seni, tambahan kata seni dalam seni musik adalah sebuah bentuk dalam jajaranya dengan cabang seni yang lainya karena dalam musik juga memainkan peran tentang keindahan, tentang apresiasi, dan estetika yang bisa dirasakan didalamnya.

Keindahan seni musik yang didengarkan seseorang akan mempengaruhi mood orang itu sendiri. Ada berbagai macam jenis musik yang bisa mempengaruhi suasana pada waktu-waktu tertentu. Jika dikala pagi saat ingin mendapatkan mood yang semangat bisa mendengarkan lagu yang mempunyai beat menghentak seperti pada aliran musik *Punk, Rock, Metal, Grunge, Hardcore* dan lain-lain. Jika pada suasana siang hari untuk beristirahat sejenak bisa mendengarkan musik-musik bernuansa gembira seperti pada musik *Pop* atau *Dangdut*. Jika saat sore atau menjelang senja bisa menikmati suasana dengan musik-musik yang lembut seperti musik beraliran *Folk* atau *Keroncong* dan saat malam hari bisa mendengarkan musik beraliran *Jazz* ataupun musik-musik *Instrumentalia* dan jika ingin mendapatkan tidur yang tenang ataupun sebagai penghantar menuju alam bawah sadar bisa mendengarkan musik-musik berfrekuensi rendah dan mempunyai nuansa halus yang kuat seperti pada musik-musik *Ambient*.

Musik dapat menghadirkan suasana-suasana pembangkit atau penambah *mood* seseorang baik itu *mood* penambah semangat ataupun *mood* penambah

kesedihan tergantung bagaimana seseorang tersebut menyikapinya diakrenakan musik menyalurkan sebuah getaran dan energy dalam frekuensinya sehingga dapat mensugesti pikiran dari pendengar itu sendiri. Musik pada hakikatnya dapat menerobos kondisi kesadaran seseorang dan mengantar ke tempat-tempat yang sama sekali tidak terbayangkan sebelumnya. Proses respon terhadap musik tersebut menimbulkan respons psikofisiologis yang membuat kondisi dan kesadaran seseorang berubah (Mary, 2015: 31). Musik sendiri merupakan nada yang digunakan dalam nyanyian dan menghadirkan tingkat keadaran yang tinggi. Kesadaran tersebut dapat menghubungkan kedalam jiwa spiritualitas manusia. Bila seseorang menggunakan musik untuk relaksasi berlanjut, ia akan mengikuti sisa kondisi kesadaran, meeningkatkan *fase sensori*, mimpi, *trance*, kondisi mediatif, dan terpesona (Djohan, 2016: 209). Hal ini juga sependapat oleh beberapa ahli Menurut (Wigram dalam Teti, 2015: 183) jika elemen musik stabil dan dapat diprediksi, cenderung subjek merasa rileks. Akan tetapi, jika elemen musik bervariasi setiap saat dan subjek merasakan perubahan tiba-tiba, maka tingkat rangsang akan menjadi tinggi karena adanya stimulasi.

Musik seperti seni-seni yang lain merupakan bagian dari kebudayaan dan memainkan peranan di semua lapisan masyarakat dan mempunyai corak yang banyak, masing masing mencirikan daerah dan era historisnya. Dalam kepercayaan tua, nada adalah ibu alam, sementara irama adalah ayahnya. Bicara musik tidak lepas dari irama. Irama merupakan gerak musik yang tampak teratur yang tidak tampak dalam lagu, tetapi dapat dirasakan sesudah dialunkan. Suatu karya bunyi dalam bentuk lagu dan komposisi yang mengungkapkan pikiran dan perasaan penciptanya melalui

unsur-unsur musik (irama, melodi, harmoni, bentuk struktur, dan ekspresi), sebagai satu kesatuan. Semua unsur tersebut merupakan merupakan suatu bagian yang selalu ada dalam suatu karya seni musik. Berikut unsur-unsur yang terdapat dalam musik :

### 2.2.7.1 Unsur-unsur Musik

Dalam pembentukan musik secara utuh, unsur-unsur dan struktur musik mempunyai peranan penting dan keterkaitan yang kuat antara satu dengan lainnya. Pada dasarnya unsur musik dapat dikelompokkan seperti berikut :

#### 2.2.7.1.1 Irama

Irama dan musik terbentuk dari sekelompok bunyi dan tanda diam dengan bermacam macam irama waktu dan panjang pendeknya, membentuk pola irama, bergerak menurut pola ayunan birama, irama dapat dirasakan dan dilihat (Jamalus, 1981: 9). Irama dapat pula diartikan sebagai ritme, yaitu susunan panjang pendeknya nada dan tergantung pada nilai titi nada. mengartikan irama sebagai rangkaian gerak yang menjadi unsur dasar dalam musik. Irama dalam musik terbentuk dari sekelompok bunyi dengan bermacam macam lama waktu dan panjang. Irama tersusun atas dasar ketukan atau ritme yang berjalan secara teratur. Ketukan tersebut terdiri dari ketukan kuat dan ketukan lemah.

Irama yang terdapat dalam musik biasanya mempunyai ketergantungan dari musik itu sendiri. Apabila musik yang mempunyai *beat* yang cepat dan menghentak biasanya irama dari melodi musik juga akan semakin cepat dan memiliki nilai ketuk yang pendek, seperti memiliki nilai satu ketuk, setengah ketuk, seperdelapan, seperenambelas ataupun sepertiga puluh dua, dan apabila musik yang dimainkan memiliki *beat-beat* yang lembut dan pelan maka irama dari melodi itu sendiri juga

ikut melambat dan pelan yang biasanya memiliki nilai empat ketuk, tiga ketuk, dua ketuk hingga satu ketuk. Seperti pada musik-musik rileksasi atau *Ambient* memiliki irama-irama melodi yang sederhana dan memiliki nada-nada yang panjang.

#### **2.2.7.1.2 Melodi**

Menurut (Jamalus, 1981:16-17) melodi adalah susunan rangkaian nada (bunyi dengan getaran teratur) yang terdengar berurutan serta berirama, dan mengungkapkan suatu gagasan. Melodi adalah susunan rangkaian nada-nada yang kita dengar berurutan ataupun berlompatan, dan merupakan gerakan serentak dalam matra nada dan matra waktu. Hubungan dengan tangga nada adalah bahwa tangga nada merupakan urutan nada.

Melodi biasanya terdapat pada bagian pertengahan lagu yang menandakan klimaks lagu, kalimat lirik atau pengganti lirik. Bagian melodi pada lagu biasanya dimainkan oleh alat musik melodis seperti gitar, piano, biola, flute, terompet, saxophone dan alat musik melodis lainnya. Melodi sangat bergantung pada jenis musik yang dimainkan dan iramanya. Biasanya jika musik-musik tersebut memiliki *beat-beat* cepat seperti *Metal*, *Rock* maka melodi yang dimainkan juga cepat dan memiliki nada-nada yang banyak untuk dimainkan. Sedangkan jika musik-musik yang dimainkan mempunyai *beat* yang halus, lembut, dan mendayu-dayu seperti pada musik *Folk*, *keroncong*, bahkan pada musik-musik *Ambient* maka melodi yang dimainkan juga sederhana.

#### **2.2.7.1.3 Harmoni**

Harmoni atau paduan adalah bunyi gabungan dua nada atau lebih yang berbeda tingginya dan dibunyikan secara serentak (Jamalus, 1981: 30). Harmoni



sebagai gabungan beberapa nada yang dibunyikan secara serempak atau *arpeggio* (berurutan), walau tinggi rendah nada tersebut tidak sama akan tetapi selaras kedengarannya dan mempunyai kesatuan yang bulat.

Dalam prakteknya harmoni berkesinambungan dengan alur jalannya melodi yang dimainkan, jadi pemilihan harmoni pada sebuah lagu tidak bisa sembarangan, karena juga harus menyesuaikan nada dasar dari seorang vokal apabila ada dalam satu grup band. Fungsi dari harmoni sendiri yaitu sebagai pengiring dari sebuah musik tersebut. Sebuah harmoni atau dalam istilahnya yaitu *Chord* sangat penting dan harus ada saat berjalannya musik. Biasanya yang menentukan alur jalannya musik adalah harmoni yang dikombinasikan dengan ketukan ritmis dari alat perkusi. Harmoni biasanya diperankan oleh alat musik melodis yang mempunyai range suara dan bisa terjangkau saat dimainkan seperti alat musik gitar dan piano.

Pembentukan harmoni merupakan rangkaian dari tiga nada yang dibunyikan bersama-sama. Biasanya harmoni bisa mempengaruhi suasana riang ataupun sedih tergantung dari alur musiknya sendiri. Biasanya suasana-suasana bersuka cita merupakan harmoni *major* dan suasana yang melambangkan duka menggunakan harmoni *minor*. Dari penggunaan harmoni inilah jalan melodi dibuat agar bisa mengisi bagian-bagian lagu agar lebih bervariasi.

#### **2.2.7.1.4 Bentuk lagu**

Bentuk atau struktur lagu menurut (Jamalus, 1981: 35) adalah susunan hubungan antar unsur-unsur musik dalam suatu lagu sehingga menghasilkan suatu komposisi atau lagu yang bermakna. Dasar pembentukan lagu mencakup pengulangan suatu bagian (*repetisi*), pengulangan dengan berbagai macam perubahan (variasi

sekuens), dengan selalu memperhatikan keseimbangan antara pengulangan dan perubahannya. Bentuk lagu juga bergantung pada sebuah melodi yang dimainkan agar bisa disusun dan dibungkus menjadi sebuah kalimat.

Unsur-unsur bentuk lagu terdiri dari motif, frase, dan susunan melodi yang membentuk sebuah kalimat. Motif disini merupakan suatu pola dari unsur irama dan melodi yang digabungkan menjadi satu. Yang kedua dari pembentukan struktur lagu yaitu frase. Frase sendiri merupakan bagian kalimat musik atau melodi .

#### 2.2.7.1.5 Ekspresi

Ekspresi dalam musik adalah ungkapan pikiran dan perasaan manusia yang mencakup semua nuansa dari tempo, dinamika dan warna nada dari unsur pokok musik, dalam pengelompokan *frase (phrasing)* yang diwujudkan oleh seniman musik atau penyanyi yang disampaikan kepada pendengarnya (Jamalus, 1981: 38). Dengan begitu unsur ekspresi merupakan unsur perasaan yang terkandung didalam kalimat bahasa maupun kalimat musik yang melalui kalimat musik inilah pencipta lagu atau penyanyi mengungkapkan rasa yang dikandung dalam suatu lagu

Ekspresi merupakan penggambaran sisi emosi para pemain musiknya. Ekspresi pada musik biasanya akan terasa sangat lembut bahkan akan sangat meledak-ledak hingga membuat suasana menjadi riuh. Seperti contoh apabila permainan musik sangat pelan maka orang yang memainkan musik tersebut juga ikut menurunkan ekspresinya atau mungkin menjadi serileks mungkin, dan apabila musik yang dimainkan mempunyai *beat* yang meledak-ledak seperti pada musik *Metal, Punk, Hardcore* dan lain-lain maka ekspresi pemainpun juga harus menyesuaikan musiknya, bahkan mungkin menjadi liar dipanggung, penuh keriuhan

bahkan menjadi kericuhan. Disinilah pentingnya menguasai ekspresi saat memainkan musik agar musik yang dimainkan bisa dirasakan dan dinikmati oleh pendengar tanpa harus ada kejadian atau *insiden-insiden* yang tidak diinginkan.

#### 2.2.7.1.6 Tanda tempo

Tempo ialah kecepatan suatu lagu atau kecepatan denyutan itu berjalan dan perubahan-perubahan kecepatan lagu (Jamalus, 1981: 56). Contohnya antara lain: *Allegro* (gembira), *Allegretto* (cepat), *Moderato* (sedang), *Andante* (secepat orang berjalan).

Dalam musik terdapat hitungan yang menstabilkan jalannya lagu, hitungan tersebut disebut tempo. Tempo biasanya diatur oleh pemain perkusi atau pemain drum atau alat musik yang mempunyai sifat ritmis. Biasanya tempo dimulai pada awal lagu yang menandakan lagu tersebut akan berjalan cepat atau lambat. Tempo memiliki beberapa nilai ketuk seperti nilai  $\frac{4}{4}$ ,  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{2}{4}$ ,  $\frac{6}{8}$  dan lain-lain. Biasanya lagu-lagu yang mudah dicerna dan dipahami memiliki nilai tempo  $\frac{4}{4}$  atau dalam setiap birama mempunyai nilai empat ketuk yang setiap ketuknya bernilai seperempat.

Lagu-lagu yang memiliki nilai tempo  $\frac{4}{4}$  biasanya bergenre *Pop* yang terkenal dikalangan musik tanah air. Jika tempo  $\frac{3}{4}$  biasanya terdapat pada lagu anak-anak seperti contoh pada lagu *Balonku*, *Topi saya bundar*, dan lain-lain. Bahkan ada beberapa kelompok musik yang menggabungkan beberapa tempo pada musiknya, sehingga dalam satu waktu durasi musiknya memiliki tempo yang bervariasi, seperti penggabungan tempo yang bernilai  $\frac{4}{4}$ ,  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{2}{4}$ ,  $\frac{6}{8}$ ,  $\frac{5}{8}$ ,  $\frac{7}{8}$  dan berbagai nilai tempo lainnya. Biasanya musik-musik yang mencampurkan beberapa nilai tempo dalam satu waktu disebut dengan musik *progresif*.

### 2.2.7.1.7 Dinamika

Kuat lemahnya suara dalam suatu lagu atau musik disebut dinamik yang dilambangkan dengan berbagai macam lambang antara lain :*Piano* (lunak), *Cressendo* (makin keras), *Mezzo-forte* (agak keras), *Conbrio* (dengan bersemangat), *Calmato* (tenang) (Latifah, 1983: 1).

Dinamika sangat berpengaruh terhadap suasana lagu yang dimainkan karena dinamika memainkan volume nada secara berkala dan tepat sesuai penggambaran suasana lagu yang dibawakan. Dinamika biasanya digunakan oleh pencipta lagu atau seorang *composer* untuk menyatakan sebuah perasaan yang terkandung dalam lagu tersebut. Tanda dinamika dalam musik biasanya tertulis pada partitur dan dengan symbol-simbol tertentu yang dapat dirasakan oleh pendengar. Dinamika juga tidak bisa lepas dari unsur ekspresi karena kedua unsure ini saling berhubungan dalam masalah pembawaan dan penjiwaan musikalitas para musisi ketika berada dipanggung, sehingga pesan yang ingin dibawakan *composer* bisa tersampaikan.

### 2.2.7.1.8 Warna Nada (Timbre)

Warna nada menurut (Jamalus, 1981: 40), didefinisikan sebagai ciri khas bunyi yang terdengar bermacam-macam dan dihasilkan oleh bahan sumber atau bunyi bunyi yang berbeda. Warna nada dihasilkan dari berbagai macam alat musik. Timbre memiliki lima jenis warna suara yang dihasilkan, yang pertama yaitu timbre berjenis *Idiphone* atau suara yang hanya bisa dihasilkan dari benda itu sendiri, seperti *triangle*, *maracas* dan lain-lain. Yang kedua adalah warna suara dari alat musik yang dihasilkan melalui udara. Jenis ini dinamakan alat musik *Aerophone* seperti suling bamboo, recorder, terompet, pianika, dan lain-lain.

Yang ketiga adalah alat musik yang memiliki warna suara dengan cara dipetik atau yang disebut dengan *Chordophone* atau alat musik yang warna suaranya dihasilkan dengan cara dipetik, seperti alat musik gitar dan kecapi. Lalu ada jenis timbre *Membranophone* yaitu alat musik yang mempunyai membran dengan cara dipukul seperti drum, conga, gendang, dan bedug, dan yang terakhir adalah jenis timbre yang menggunakan listrik sebagai hasil warna suaranya. Alat ini dijeniskan kedalam alat musik *Elektrophone*. Gitar elektrik, bass elektrik, keyboard merupakan alat musik yang memiliki warna suara berupa bantuan listrik. Pemilihan warna suara yang tepat pada musik yang dimainkan akan berpengaruh pada hasil dan orang yang mendengarkannya, dikarenakan apabila ada bagian-bagian musik yang salah penempatan warna suaranya maka akan terlihat sangat tidak nyaman untuk didengar.

### **2.2.8 Komposisi Musik**

Komposisi merupakan dasar-dasar dari segala pembuatan yang berbentuk dan yang bisa dirasakan, seperti benda-benda, masakan, dan juga musik. Dalam membuat musik tidak bisa lepas dari sebuah bentuk komposisi dimana sebuah lagu yang ditata melodinya, iramanya, temponya, dinamikanya, harmoninya, ritmiknya, ekspresinya, timbrenya yang *dikoordinasikan* menjadi satu kesatuan bentuk yang bisa dirasakan keberadaannya. Menurut (Jamalus, 1981: 20) komposisi musik adalah menyusun segala komponen musik yang bersumber dari sebuah tema musik yang ingin dibangun. Orang yang biasa membuat komposisi musik biasa disebut dengan *composer*.

Dari pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa komposisi adalah suatu pengembangan ide musikal dan penggabungan dari elemen-elemen musik melalui

pengetahuan, pengalaman, rasa, dan estetika untuk menjadikan sebuah sajian musik yang original. Rasa merupakan daya penggerak dan pewarna tingkah laku dan kreasi manusia. Rasa atau *sense* adalah salah satu daya-daya khusus tubuh manusia yang bisa dirasakan melalui pengelihatan, pendengaran, penciuman, sentuhan, pengecap atau gabungan lebih dari satu panca indera yang dimiliki oleh manusia.

Dengan rasa, seseorang tidak hanya mengartikan realitas yang dirasakan seperti apa adanya, tetapi dengan merasakan dan memadukan kembali pola-pola maka akan terkesan lebih bermakna. Begitu juga dalam komposisi musik, rasa dalam proses kreatif tidak hanya melibatkan perasaan komposernya, namun juga melibatkan perasaan dan keadaan sekitarnya

Biasanya seorang *composer* membuat karyanya dalam betul *classical* musik, seperti karya Beethoven atau J.S Bach dan semakin hari semakin jarang perkembangan seorang *composer*, musisi-musisi sekarang lebih memilih menjadi *arranger*. *Arranger* berbeda dengan *composer*, jika *composer* adalah seseorang yang membuat segala bentuk struktur musik menjadi satu, sedangkan *arranger* adalah seseorang yang musisi yang *mengarransemen* karya komposisi musik orang lain dengan merubah melodi, tempo, ritmik, harmoni, timbre, ekspresi, dinamika, namun tidak merubah bentuk musik aslinya.

Biasanya dalam komposisi musik, seorang *composer* memerankan bagian *interlude* atau *lead* diperankan oleh alat musik *melodis* seperti gitar, piano, alat musik tiup atau alat musik gesek seperti *violin*. Lalu pengembangan harmoni diperankan oleh gitar pengiring, bass, atau piano. Sedangkan untuk penentu ritmik diperankan oleh alat musik ritmik, seperti drum.

### 2.2.9 Bentuk Musik

Bentuk musik bisa juga bisa diartikan seperti frase atau kalimat-kalimat lagu. Bentuk musik merupakan sebuah struktur yang menggambarkan pertanyaan dan jawaban dari sebuah musik (Jamalus, 1981: 34). Bentuk musik biasanya dilakukan oleh alat musik melodis yang berfungsi sebagai penjelas dalam kalimat tanya ataupun kalimat jawaban. Kata bentuk juga bisa diartikan sebagai bangunan atau struktur atau sesuatu yang dapat divisualisasikan oleh indera pengelihatan dan indera peraba.

Dalam musik, bentuk berdasarkan susunan rangka lagu yang ditentukan menurut bagian-bagian kalimatnya. Sebuah karya musik yang mempunyai bentuk struktur frase dan bentuk struktur periode adalah bagian-bagian yang luas atau panjang dari struktur musik. Dalam proses analisis sebuah karya musik, bentuk musik dibagi dalam :

1. Bentuk lagu satu bagian. Terdiri atas satu buah kalimat saja (A). Banyak ditemui pada komposisi lagu anak-anak.
2. Bentuk lagu dua bagian. Terdiri dari dua kalimat utuh ang berbeda. Sehingga jika ada kalimat yang diulang secara utuh belum termasuk lagu dua bagian (AB).
3. Bentuk lagu tiga bagian merupakan tiga kalimat yang kontras atau berbeda dari satu dan yang lainnya (A B C).
4. Bentuk nyanyian (*song form*) apabila bagian 1 dari sebuah bentuk 3 bagian yang sederhana diulang (A A B A), struktur seperti ini dikeanal dengan bentuk nyanyian (*song form*). Karena banyaknya lagu rakyat yang memiliki

bentuk struktur tersebut atau lebih dikenal dengan nama *binner* melingkar (*rounded binary*).

Apabila dalam sebuah karya musik tidak terdapat pengulangan yang sama, baik dari tema, motif, maupun kalimatnya disebut bentuk tidak beraturan. Biasanya dijumpai dalam karya-karya musik modern atau kontemporer. Musik *ambient* juga termasuk dalam bentuk struktur musik yang tidak beraturan. Keterangan bentuk lagu tersebut telah mencakup dalam semua karya musik.

### 2.2.10 Frekuensi

Frekuensi adalah jumlah getaran yang terjadi dalam waktu satu detik atau banyaknya gelombang atau getaran listrik yang dihasilkan tiap detik yang berlambangkan huruf F (Wagiman, 2001: 27)..Satuan frekuensi yaitu *Hertz* biasanya disingkat sebagai Hz atau *cycle per second* yang disingkat *cps*. Daftar frekuensi nada-nada pokok notasi musik umum menurut konferensi musik di London tahun 1925 yang memusatkan nada  $a^1 = 440$  *Hertz*.

Dalam melakukan meditasi dengan musik sebagai medianya atau bunyi menghasilkan gelombang frekuensi. Gelombang frekuensi ini mempunyai tiga tahapan yaitu : Frekuensi *Beta* atau frekuensi dalam kondisi sadar utuh dan umum, Frekuensi *Alfa* atau frekuensi dalam kondisi nyaman tanpa beban, Frekuensi *Teta* atau kondisi keadaan lebih khusyuk, Frekuensi *Delta* atau frekuensi dalam kondisi nyenyak tanpa mimpi.

#### 2.2.10.1 Jenis Frekuensi

Frekuensi dibagi menjadi empat macam frekuensi, yaitu :



### 2.2.10.1.1 Frekuensi *Beta*

Frekuensi *Beta* adalah saat kita bekerja dengan penuh kesadaran. Kondisi marah, tergesa-gesa, *serampangan*, cemas, cemburu, tidak rela, penolakan, butuh pengakuan berlebihan, adalah contoh beberapa pintu menuju frekuensi *beta* di atas 14 Khz yang akan berdampak pada cara pandang dan proses berfikir yang kurang jernih. Bahkan hal ini sering menyebabkan penyumbatan *energy* pada tubuh *eterik* yang selanjutnya akan berakibat pula pada terganggunya kesehatan pada tubuh fisik kita.

### 2.2.10.1.2 Frekuensi *Alfa*

Frekuensi *Alfa* adalah kondisi yang *meditative*, yaitu saat seseorang sedang melakukan dzikir, *tafakur*, semedi, doa, *rosario*, *kultivasi*, ataupun meditasi. Gelombang *Alfa* adalah tanda dari keadaan yang santai dari otak kita. Gelombang ini biasanya dihasilkan dari sinkronisasi antara otak kanan dan otak kiri (Hartono Sangkanparan, 2010: 85). Frekuensi *alfa* ini berada dibawah frekuensi 14 KHz (14 putaran per detik). Menurut (Irfan, 2015: 4) Terapi *Rhythm* adalah sebuah terapi dengan menggunakan media musik sehingga merangsang kerja otak untuk memberikan dorongan.

Kondisi yang diciptakannya adalah perasaan aman, tenang, damai, dan nyaman dihati, tidak tergesa gesa, tidak mengejar sesuatu, tidak dikejar sesuatu, bernafas dengan sejuk, degup jantung tidak cepat. Kemampuan untuk dapat mengubah kesadaran dari satu frekuensi ke frekuensi yang lain merupakan ketrampilan yang sangat penting karena akan membantu menyeimbangkan otak, hati, dan jiwa. Ketrampilan yang membuat seseorang pandai membaca situasi dan pandai

menempatkan diri dalam suasana apapun sehingga selalu berada di tempat yang tepat dan waktu yang tepat.

### 2.2.10.1.3 Frekuensi Teta

Frekuensi Teta, lebih khusyuk atau kondisi *teta* ini lebih dalam lagi seperti layaknya orang tidur, tapi masih mengalami mimpi (diDDI AGePhe, 2010: 23). Frekuensinya berada dibawah 7khz, sudah tentunya kondisinya lebih khusyuk dari pada dalam kondisi frekuensi *alfa*. Pada saat meditasi dalam frekuensi ini, kita bisa menjadi jauh lebih hening serta dalam dan lebih dalam. Seseorang yang sudah dalam keadaan kondisi tersebut selalu mengingat Tuhanya (*dzikrullah*) dan menjalankan *meditation life* (hidup yang sudah tidak banyak lagi nafsu yang diinginkan). Hal ini karena sudah tahu diri dan mengerti dengan jernih apa perbedaan antara keinginan dan kebutuhan. Dengan kata lain, ia sudah bisa merasa, bukan merasa bisa.

Dalam kondisi ini, sangat baik jika kesempatan itu digunakan untuk melakukan langkah langkah seperti penyembuhan luka emosi, *deep trauma*, membongkar pemahaman yang kurang bijak, atau justru instalasi *anchor* ataupun *afirmasi* dengan sesuatu yang lebih bijak untuk meningkatkan kualitas kehidupan. Ada metode yang bernama *Teta Healing*, dimana si penyembuh (*teta healer*) sudah sangat ahli untuk memasuki frekuensi teta hingga sangat mudah mendeteksi penyakit batin ataupun menangani (*client*) tanpa mengajak dan membimbing untuk memasuki gelombang teta. *Teta Healing* adalah salah satu ilmu pengetahuan tentang tekhnik yang membahas bagaimana caranya menerapkan intuisi alami kita, memercayakan cinta tanpa pamrih dari Sang Maha hidup untuk

melakukan “pekerjaan nyata” yang dapat merubah siklus gelombang otak untuk mencapai frekuensi *teta*.

#### **2.2.10.1.4 Frekuensi *Delta***

Frekuensi *Delta* atau kondisi nyenyak tanpa mimpi. Kondisi delta ini dibawah 4KHz ini seperti orang yang tidur nyenyak tanpa bermimpi (diDDI AGePhe, 2010: 25). Banyak orang memahami bahwa ketika mereka melakukan kegiatan, otak menggunakan *energy* dari tubuh yang kemudian diubah menjadi *energy* listrik. Tegangan listrik yang dibutuhkan oleh otak untuk bekerja hanya 1 atau 10 volt.

Dengan sinyal-sinyal listrik inilah otak menerima, mengolah, dan menyampaikan data. Semua kegiatan otak ini berlangsung di sel-sel yang jumlahnya 1 trilyun : 100 milyar sel aktif dan 900 milyar sel penghubung. Tiap malam saat tertidur nyenyak tanpa mimpi (frekuensi *delta*), kita akan kembali ke sumber segala sumber yakni Sang Maha hidup.

#### **2.2.11 Musik Sebagai Media Meditasi**

Sebagai kita tahu media adalah alat yang digunakan sebagai penyampai pesan ataupun sebagai alat kebutuhan dan meditasi adalah langkah dan proses untuk mengenal dan memahami kesadaran tinggi, untuk bertemu Sang Guru Sejati yang ada didalam diri (di OMik d HEO, 2015: 228). Disaat seseorang sedang bermeditasi, memasuki ruang alam bawah sadarnya, menjadi tenang, hening, dan pasrah dia akan melebur menjadi satu dengan alam tata surya dan lebih mengenali dalam dirinya.

Adapun saat bermeditasi harus menyiapkan media, seperti contoh alas untuk duduk untuk yang suka bermeditasi duduk bersila ataupun bisa juga dengan tidur dengan menyiapkan bantal untuk penopang kepala. Dalam meditasi pada umumnya

yaitu dengan duduk diatas karpet yang bertujuan untuk menghangatkan bagian pinggang untuk tidak langsung terkena suhu dingin lantai atau tanah, dan juga untuk *grounding*. *Grounding* merupakan sebuah teknik pembuangan yang bertujuan untuk mengeluarkan energy tubuh kedalam bumi dan berfungsi sebagai pembersihan *energy negative*. Di zaman yang modern seperti sekarang ini, bermeditasi tidak hanya dilakukan dengan berdiam diri tanpa mendengar apa apa, tetapi juga bisa mendengarkan melalui musik.

Menurut (Irmasnya, 2015: 129 ) musik menghasilkan getaran. Getaran adalah elemen dasar dari energi. Getaran yang sesuai dapat membantu proses pembersihan tubuh, pembersihan *cakra*, dan pengaktifan *cakra*. Musik yang dapat menaikkan energi dan yang paling baik adalah musik yang tenang. Menurut Kemper dan Denhaeur 2005 dalam (Tetti, 2015: 181) musik memperlambat dan menyeimbangkan gelombang otak.

Musik dengan denyut kurang lebih 60 ketukan per menit dapat mengubah kesadaran dari beta menuju kisaran *alfa*. Dengan media musik yang bergema bernuansa *ambient* dan menggunakan *headphone* pada seseorang yang bermeditasi khususnya untuk pemula (*beginner cosmic traveler*) yang ingin belajar bermeditasi akan sangat membantu dan memudahkan seseorang untuk bermeditasi memasuki alam bawah sadar, karena hanya mendengarkan satu arah suara dari media *headphone* tersebut.

#### **2.2.12 Dinding Kota**

Dinding Kota adalah sekelompok musik *indie* yang berasal dari kota Semarang yang mengusung aliran *post rock* yang dipenuhi dengan unsur *ambient*. Menurut

(Herdiyan, 2010: 18) kelompok musik adalah istilah yang diberikan kepada dua atau lebih orang yang berkecimpung didalam sebuah kegiatan bermusik, sedangkan *indie* dapat diartikan sebagai usaha secara mandiri dalam berkarya, memproduksi, dan merencanakan pola distribusi. Dinding Kota mempunyai 4 personil dengan posisi gitar (KimbulatauDwiky), gitar 2 (Choco), bass (Kharisma Adi), drum (Pambudi). Struktur organisasi pada grup band ini sudah diatur sedemikian rupa yaitu Choco selaku penggagas, *manager* dan sebagai seksi *merchandise* di grup Dinding Kota. Lalu Dwiky bertugas sebagai seksi jadwal latihan, rekaman, dan acara yang bertugas menentukan jadwal latihan, jadwal rekaman, dan menentukan jadwal kapan saja grup band Dinding Kota *perform*. Pambudi bertugas sebagai pengatur *sponsorship* dan *mediapartner* untuk bekerjasama dengan beberapa pihak, dan Kharisma Adi bertugas sebagai pengatur pendanaan pada grup band Dinding Kota ang nantinya dana tersebut digunakan untuk membayar latihan distudio, membayar rekaman, dan mengurus beberapa keuangan untuk *merchandise*.

Mereka sudah mempunyai beberapa single yang berjudul *Pupus*, *When the water is crying*, *Which the Gone*, *The Rain Fall*, *Fly High*. Tema dari beberapa lagu tersebut mengangkat kisah tentang percintaan, patah hati, alam dan kehidupandengan tanpa isian vocal, hanya instrumen yang mendayu-dayu dan beberapa memiliki nuansa sedih, bersemangat, dan terkesan hidup. Saat membuat karya *ambient*, Dinding Kotatidak sembarangan dalam membuatnya, tetapi karya tersebut harus memiliki latar belakang, mungkin dari pemilihan nada, efek yang digunakan, *accessories* yang digunakan, konsep yang dipakai, dan cerita yang diangkat, sehingga karya yang

sudah jadi memiliki alur cerita yang jelas didalamnya meskipun didengarkan lewat musik.

Dinding Kota juga biasa membuat karya *ambient* dengan menciptakan dengungan-dengungan (*ambient*) hasil dari permainan 2 gitar dan berbagai macam variasi efek sehingga menimbulkan suara *sound* yang *epic* dan unik. Biasanya hasil dari *ambient* ini disatukan dengan karya yang memiliki nada dan telah terisi oleh *beat drumpostrock*. Sehingga menghasilkan perpaduan musik yang unik antara *ambient* dan *postrock*.

Dinding kota berdiri sejak tahun 2014 yang kesemua personilnya adalah pecahan dari band *punk*, Dwiky (*Last Melodic*), Choco (*I Play On My Way*), Pambudi (*Instink Sintink*), Kharisma Adi (*Son Of God*). Setelah berkumpul dan bertemu dalam ruang musik taman KB Semarang merekapun membentuk band *project* dengan nama Dinding Kota. Dua tahun berjalan sudah banyak panggung yang dijelajahi oleh grup musik Dinding Kota. Mereka menarget ke acara *indie*, seperti gigs *metal*, gigs *grunge*, *eventevent* musik rokok, *café*, dan *eventindie* yang biasanya terselenggara di gedung-gedung atau dalam nuansa *indoor*, agar dari *sound* yang dihasilkan maksimal dan nuansa yang dihasilkan juga intim kepada *audience*.

Biasanya jika *perform*, Dinding Kota menyiapkan lilin yang akan dipasang didepan panggung dan tanpa lighting atau hanya gelap. Jadi dari *sound* yang menggema mendengung dan lampu panggung yang dimatikan dan hanya bermandikan cahaya lilin dipastikan *audience* lebih *focus* dan sekaligus bisa memasuki tahap *alfa* dalam meditasi yaitu tahap tenang. Dinding Kota mempunyai *base camp* di Jalan Taman Kukilo Mukti Utara 2 No. 3 Pedurungan Kidul Semarang.

### 2.2.13 Efek

Efek adalah dampak dari suatu kejadian atau suatu perbuatan yang biasanya bisa berdampak baik ataupun buruk. Namun dalam hal dunia musik, efek mempunyai peranan penting bagi musik yang dibawakan oleh *composer* itu sendiri. Biasanya efek digunakan untuk merubah warna suara dari instrumen itu sendiri menjadi berbagai macam suara-suara. Menurut (Jimi, 2012: 67) efek merupakan bagian dari alat-alat yang digunakan pada alat musik elektrik untuk menghasilkan warna suara yang berkarakter dan khas. Instrumen yang biasa dan paling sering dalam penggunaan efek adalah instrumen gitar. Gitar tidak bisa jauh dari permainan efek-efek. Biasanya gitaris mempunyai minimal 5-10 jenis efek di *pedalboardnya*. Jika sudah termasuk musisi dunia, kemungkinan memiliki lebih dari 10 jenis efek. Efek mempunyai peranan penting dalam permainan gitar, dikarenakan gitar merupakan instrumen yang paling kompleks dan fleksibel dalam pengaturan warna suara.

Berbeda dengan gitaris yang memainkan musik-musik pada umumnya, gitaris yang memainkan musik *ambient* seperti dalam group musik Dinding Kota juga tidak bisa lepas dari peranan permainan efek, bahkan tidak hanya efek, ada *acesories* lain yang digunakan dalam membuat *ambient*. Karena kita tahu, bahwa musik *ambient* memiliki berbagai macam nuansa warna suara, ada yang mengulang suara (*delay*), ada yang menghasilkan dengung (*reverb*) ada yang menghasilkan suasana keruh (*distorsi/overdrive*) dan bahkan ada juga yang menyerupai suara pesawat jet (*flanger*). Dari sekian banyaknya efek yang digunakan dalam membuat *ambient* atau dalam musik-musik *postrock* tidak heran jika musik *ambient* juga biasa disebut dengan musik yang penuh rasa.

### 2.2.13.1 Jenis-Jenis Efek

Ada beberapa jenis efek yang dipakai dalam bermain musik khususnya pada alat musik gitar, yaitu efek yang berkarakter *highgain* dan efek yang berkarakter *modulation*.

#### 2.2.13.1.1 Efek *Highgain*

Seperti kita tahu *Highgain* dalam bahasa Inggris yang berarti gain yang tinggi atau biasa disebut dengan *treble*. Efek *highgain* biasanya berfungsi untuk membuat suara-suara kotor dan tajam tetapi tidak merubah dari suara gitar atau bass pada perubahan yang signifikan, dan nada pada gitar tetap bisa dihasilkan dengan jelas. Menurut (Jimi, 2012: 74) efek *highgain* merubah karakter suara secara radikal, karena efek *highgain* merubah keseimbangan frekuensi sinyal gitar dengan cara meningkatkan level *harmonic* yang lebih tinggi.

Efek *highgain* Biasanya efek ini digunakan untuk alat musik gitar dan bass. Namun tidak membatasi hanya gitar dan bass, efek *highgain* juga bisa digunakan untuk instrumen lain, contoh pada keyboard ataupun biola, tetapi warna suara yang dihasilkan tidak cocok seperti halnya gitar ataupun bass. Ketidakcocokan dari alat lain selain gitar atau bass terletak pada penggunaan *pickup*. *Pickup* hanya bisa dipasang pada gitar *elektrik* dan bass *elektrik*, sehingga kekuatan *elektromagnetik* bisa dikendalikan ke jalur efek hingga masuk ke *amplifier*, sehingga suara yang dihasilkan stabil. Efek *highgain* biasanya digunakan dalam musik-musik yang memiliki *basic* keras, seperti *Rock*, *Metal*, *Hardcore*, *Punk*, dan lain sebagainya. Jika dalam musik-musik *Ambient*, efek *highgain* hanya digunakan saat memasuiklimaks.



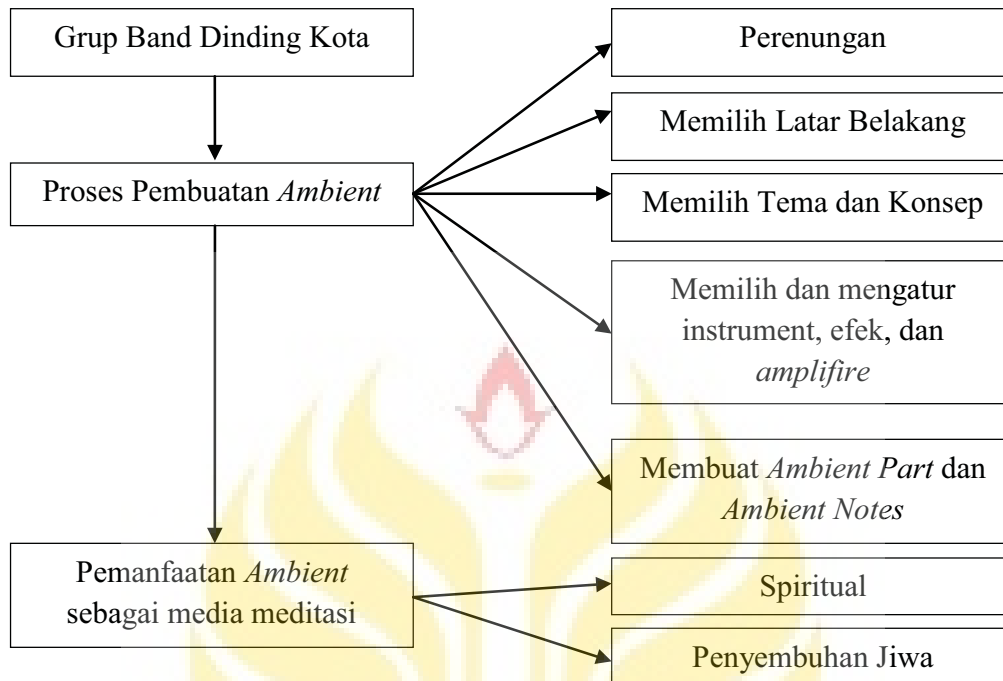
Beberapa contoh efek *highgain* yaitu efek *distorsi*, *overdrive*, dan *fuzz*. Ketiga jenis *highgain* tersebut memiliki berbagai karakter, tetapi memiliki fungsi yang sama yaitu menaikkan ketajaman suara dari gitar atau bass yang dimainkan.

#### 2.2.13.1.2 Efek *Modulation*

Efek *modulation* adalah jenis efek yang menggabungkan beberapa sinyal audio dalam rangka menciptakan suara dengan sifat tonal yang tidak biasa. Beberapa efek *modulation* campuran (memodulasi) sinyal audio instrumen dengan sinyal yang dihasilkan oleh efek tersebut, sehingga warna yang dihasilkan menjadi beragam. Menurut (Jimi, 2012: 81) Efek *modulation* bentuk *echo* yang beragam dan unik karena mampu mencapai range-range suara yang ekstrem.

Efek *modulation* biasanya digunakan pada saat pemain gitar atau bass sedang melakukan atraksi panggung atau saat *solo time*, sehingga suara-suara aneh yang dihasilkan dapat memuaskan *audience* yang menonton. Berbeda dengan fungsi efek *modulation* dalam musik *ambient*, efek *modulation* pasti digunakan dari awal lagu hingga lagu selesai. Efek yang biasa digunakan dan harus ada dalam musik *ambient* yaitu *delay* dan *reverb*, karena dua efek tersebut mempunyai fungsi penting dalam menghasilkan *ambient*. Beberapa contoh efek-efek *modulation* yaitu *delay*, *reverb*, *chorus*, *phaser*, *flanger*, *tremolo*, *vibrato*, *harmonizer*, *looper* dan lain sebagainya.

### 2.2.14 Kerangka Berfikir



Bagan 2.1 Kerangka Berfikir

Kerangka merupakan rangkaian yang berupa daftar isi hasil penelitian. Hasil penelitian terutama berkenaan dengan bentuk penelitian. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan buku, sehingga bentuk lainnya tidak dipersoalkan. Menurut (Moleong, 2002: 351) dengan memanfaatkan prinsip tertentu, kerangka berfikir disintesis sebagai suatu model yang dapat dimanfaatkan oleh peneliti.

Perkembangan musik di era modernisasi seperti sekarang ini memiliki dampak yang besar bagi kehidupan terutama dibidang seni khususnya dibidang seni musik. Banyak grup-grup musik baru yang melahirkan berbagai macam *eksperiment* dan jenis musik, salah satunya yaitu musik *ambient postrock*. Perkembangan musik ini juga telah merambah ke penjuru dunia hingga ke Negara Indonesia khususnya di kota Semarang yang melahirkan grup band *ambient postrock* bernama Dinding Kota.

Pada penelitian ini, kerangka berfikir mengarahkan pada proses persiapan dan pembuatan *ambient* pada grup band Dinding Kotayang berfungsi sebagai media bagi *cosmic traveler* pemula yang ingin mendalami dunia meditasi. Beberapa pendapat mengenai karya musik diatas, maka disusun kerangka berfikir untuk meneliti proses pembuatan *ambient* pada grup band Dinding Kota di kota Semarang.



## BAB 5

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang memusatkan pada proses pembuatan, bentuk komposisi, dan pemanfaatan sebagai media meditasi spiritual pada grup band Dinding Kota yang bergenre *ambient postrock*, maka dari itu peneliti dapat mengemukakan suatu kesimpulan sebagai berikut :

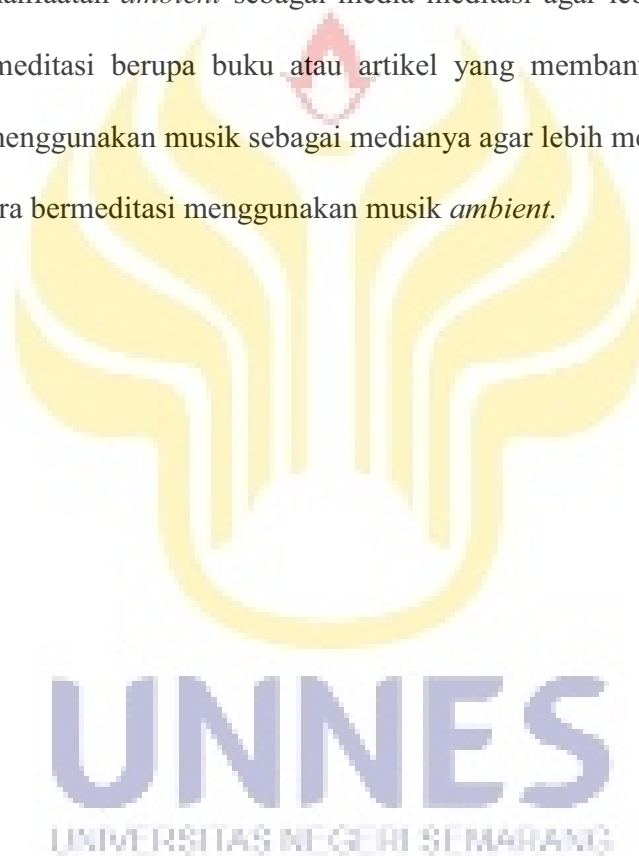
Dari proses pembuatan *ambient* yang begitu panjang yang meliputi sembilan tahap yaitu perenungan, memilih latar belakang, memilih tema dan konsep, memilih instrument atau alat musik berupa gitar, bass, dan drum, memilih efek yang berkarakter *highgain* dan *modulation*, mengatur efek, mengatur *amplifier* dan membuat *ambient part* dan *ambient notes* yang digabungkan sehingga membentuk *ambient song*. Dari beberapa tahap yang panjang tersebut mengajarkan kita bahwa bermain musik *ambient* butuh sebuah ketelatenan, kesabaran, dan kedisiplinan.

Dari segi pemanfaatan *ambient* sebagai media meditasi dan penyembuhan dapat ditarik kesimpulan bahwa musik *ambient* dapat menghasilkan getaran dan gelombang yang dapat merangsang otak untuk rileks, rasa rileks tersebut akan disalurkan kepada tubuh untuk melakukan meditasi dan akan menimbulkan atau memberi manfaat positif dalam suatu kehidupan manusia sehari-hari kepada diri sendiri dan untuk keseimbangan alam semesta beserta isinya.

#### 5.2 Saran

Saran dari penelitian ini sudah bagus dan dipertahankan tetapi proses pembuatan musik *ambient* seperti proses perenungan, memilih latar belakang,

memilih tema dan konsep, memilih instrument, memilih efek, mengatur efek, dan mengatur *amplifier* agar bisa lebih disederhanakan lagi, agar masyarakat ataupun musisi lainya bisa membuat *ambient* tanpa harus melalui proses sembilan langkah yang telah diuraikan dalam membuat *ambient* menurut grup band Dinding Kota tersebut. Dari cara penggunaan musik sebagai media meditasi sudah baik tetapi saran dari segi pemanfaatan *ambient* sebagai media meditasi agar lebih banyak panduan-panduan bermeditasi berupa buku atau artikel yang membantu orang yang akan bermeditasi menggunakan musik sebagai medianya agar lebih mengetahui dan paham bagaimana cara bermeditasi menggunakan musik *ambient*.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abel, Giza. 2016. Pengaruh Pemutaran Musik Instrumenal Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Cabut Gigi Di Klinik Sehat Sejahtera Yogyakarta. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- AGePhe, diDDi. 2010. *The PowerOfSound*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
- Arikunto.1998. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Bina Aksara Jakarta
- Bassano, Marry. 2015. *Terapi Musik dan Warna*. Yogyakarta : Araska Yogyakarta.
- D HEO, d OMik. 2015. *Desain Jiwa*. Jakarta. PT. Elex Media Komputindo Jakarta.
- Djohan. 2016. *Psikologi Musik*. Yogyakarta. Penerbit Indonesia Cerdas Yogyakarta.
- Effendi, Irmansyah. 2015. *Kundalini*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
- Emet, Joseph. 2012. *Tidur Lebih Berkualitas Dengan Meditasi (Budha's Sleep)*. USA Karaniya USA.
- F., Totok Sumaryanto. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Pendidikan Seni*. Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Semarang.
- Izutsu Toshihiko. 1983. *Sufisme Samudra Makrifat Ibn 'Arabi*.Tokyo.MizanPublika Tokyo.
- Jamalus, 1981. *Musik*. Jakarta. C.V Sinar Pengetahuan Jakarta.
- Jimi, 2012. *Belajar Teknik Gitar ala Dewa Gitar*
- Joseph, Wagiman. 2012. *Teori Musik I*. Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Semarang.
- Kodijat, Latifah. 1983. *Istilah istilah Musik*. Jakarta. Percetidakan Upima Utama Jakarta.
- Krishna, Anand. 2015. *Yoga Sutra Patanjali*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
- Martopo, Hari. 2015. *Musik Barat Selayang Pandang*. Yogyakarta. Panta Rhei Books Yogyakarta.
- Moleong, Lexy J. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung. PT. Remaja Rodakarya Bandung.
- Nasir, Moh. 1985. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Jakarta
- Nurani, Irfan. 2015. penerapan ritme (*rhthym therapy*) untuk penderita autisme (*autism*) pada pembelajaran piano keyboard di Gilang Ramadhan Studio Band (GRSB) Tegal. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Prasetya, Herdian Adi. 2010. *Manajemen Produksi Kelompok Musik ShaggyDog Di Yogyakarta : Kajian Manajemen Produksinya*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Suhriman. 2007. *Manfaat Aikido Bagi Pembinaan Spiritual Leadership*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
- Pro, Audio. 2009. *Persepsi Terhadap Bunyi*. Jakarta. Audio Pro Jakarta
- Pro, Audio. 2011. *Memilih Pick up Gitar Elektrik*. Jakarta. Audio Pro Jakarta.
- Rendra, Yulia. 2009. *Belajar Teknik Fenomenal Dewa Gitar Steve Vai*. Jakarta. Pustaka Safy Yogyakarta.
- Sadiman, 1993. *Media Pendidikan*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada Jakarta

- Sanjaya, Atut Pasa. 2011. Musik Band Sebagai Sarana Penyembuhan Penderita Penyakit Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Surakarta. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Sangkanparan, Hartono. 2010. Dahsyatnya Otak Tengah. Jakarta. Transmedia Pustaka Jakarta.
- Silarus, Adjie. 2015. Sadar Penuh Hadir Utuh. Jakarta. Transmedia Pustaka Jakarta.
- Solehati, Teti. 2015. Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas. Jakarta. PT. Refika Aditama Jakarta.
- Suhono, Andreas. 2005. Meditasi Dan Penyembuhan Rahasia kuno yang menakjubkan dari kehebatan daya meditasi. Solo : Penerbit CV. ANEKA (Anggota IKAPI) Solo.
- Sjukur, S. Abdul. 2012. Virus Setan. Yogyakarta : Art Musik Today Yogyakarta.
- Wirawanda, Yudha. 2014. Kedahsyatan Terapi Yoga. Jakarta. Padi Jakarta.

Referensi internet

([www.ambientguides.com](http://www.ambientguides.com))

(<http://hanifprincestrat.wordpress.com/2010/06/12/sekilas-musik-Ambient-shoegaze-postrock>).

([www.google.com/cakra](http://www.google.com/cakra))

(<http://TeguhPambudiblogspot.com/2015/ProfilSemarang>)

