

## **Fungsi Musik Instrumental *Ambient* untuk Yoga di Elena Yoga Studio**

**Naufaldo Farransyah**

Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

\*Correspondence Author Email: [naufaldofarransyah.20038@mhs.unesa.ac.id](mailto:naufaldofarransyah.20038@mhs.unesa.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini berfokus pada bagaimana sebuah musik *ambient* mampu mempengaruhi seseorang baik dari emosi maupun fisik seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji dan mengetahui bagaimana sebuah musik *ambient* dapat berfungsi dan berdampak bagi para pelaku yoga di Elena Yoga Studio. Sumber data pada penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu sumber data primer (narasumber) dan data sekunder (informan). Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan teknik triangulasi untuk memastikan data yang diperoleh adalah data yang benar dan akurat. Proses analisis menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dan verifikasi. Berdasarkan hasil yang diperoleh di lapangan, peneliti mendapatkan data yang berkaitan dengan bagaimana musik *ambient* berfungsi dan berdampak kepada para pelaku yoga di Elena Yoga Studio. Musik *ambient* mampu membuat anggota yoga menjadi rileks dan tenang karena musik *ambient* memiliki keunikan mulai dari unsur hingga suara yang dihasilkan dibandingkan dengan jenis musik yang lain. Penelitian ini menggunakan teori fungsi musik yang dikemukakan oleh Alan P. Merriam yang menjelaskan bahwa ada 10 fungsi musik.

**Kata kunci:** Fungsi Musik, Musik Instrumental *Ambient*, Yoga, Elena Yoga Studio

### **Abstract**

*This research focuses on how ambient music can affect a person both emotionally and physically. The purpose of this research is to examine and find out how ambient music can function and have an impact on yoga practitioners at Elena Yoga Studio. The data sources in this research are divided into two, namely primary data sources (sources) and secondary data (informants). Data collection techniques were carried out by observation, interview, and documentation. This research uses triangulation techniques to ensure that the data obtained is true and accurate data. The analysis process uses data reduction, data presentation, and conclusion drawing and verification. Based on the results obtained in the field, researchers obtained data related to how ambient music functions and has an impact on yoga practitioners at Elena Yoga Studio. Ambient music is able to make yoga members relaxed and calm because ambient music is unique from the elements to the sounds produced compared to other types of music. This research uses the theory of music function proposed by Alan P. Merriam which explains that there are 10 functions of music.*

**Keywords:** Music Function, Ambient Instrumental Music, Yoga, Elena Yoga Studio

### **Article History:**

Submitted: October 4, 2024

Revised: December 27, 2024

Accepted: December 28, 2024

## **PENDAHULUAN**

Musik berkembang pesat sangatlah cepat dan jenis musik banyak bermunculan seiring berjalannya waktu dikarenakan perkembangan musik sangat dinamis sesuai perkembangan zaman. Perkembangan teknologi disegala bidang berpengaruh juga terhadap laju perkembangan musik. Jenis-jenis musik itu diantaranya adalah musik

pop, *rock*, *jazz*, *blues*, metal, dangdut, keroncong, dan lain sebagainya. Perkembangan zaman yang semakin cepat memberikan peluang pula bagi perkembangan musik, sehingga musik menjadi semakin kreatif mulai dari bentuk dan fungsinya. Hal ini dapat dibuktikan dengan penggunaan komponen digital hingga penggunaan berbagai macam alat musik elektronik pada saat ini yang dimana pada zaman dahulu masih menggunakan instrumen analog sehingga proses kreatif dalam bermusik menjadi lebih fleksibel dan efisien.

Adanya perkembangan di era modern ini, fungsi musik sekarang telah berkembang menjadi lebih dari sekadar hiburan saja. Musik telah menjadi sarana ekspresi emosi, identitas budaya, dan sarana koneksi sosial. Penggunaan teknologi digital dalam musik mempermudah seseorang untuk menyampaikan pesan, memperluas pengalaman, dan mengekspresikan diri mereka. Bukan hanya itu, musik juga digunakan sebagai sarana terapi seseorang dalam kesehatan mental. Musik memiliki kekuatan yang besar untuk menghibur, mengedukasi, menginspirasi, dan juga musik memiliki peran untuk menyampaikan pesan politik, sosial, dan emosional. Oleh karena sifat musik yang universal, maka musik dapat berperan dalam kehidupan manusia.

Unsur di dalam musik mempunyai pengaruh terhadap motoris dan fisik yang selanjutnya akan tubuh mendapatkan respon melalui unsur-unsur musik dan juga mempengaruhi psikologis seseorang. Menurut Hodges (dalam Djohan, 2009), adanya lingkungan (musikal) yang mengubah reaksi otak (mengikat dan membentuk) memungkinkan manusia memahami hidup. Karena itu musik dianggap dapat memengaruhi perkembangan otak. Musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga dapat mempengaruhi konsentrasi, suasana hati, dan bahkan kemampuan belajar seseorang.

Musik *ambient* sebagai salah satu cabang dari musik instrumental yang menghadirkan suasana yang terkesan tenang dan mendalam. Musik *ambient* berasal dari upaya menciptakan suasana dan menyatukan antara musik dan ruang dari pada notasi dan ritme musik. Jenis musik ini mengeksplorasi konsep ruang. Musik *ambient* dapat menciptakan suasana hati yang tenang dan ruang berpikir tanpa memaksakan seseorang untuk mendengarkannya (Adkins dan Cummings, 2019). Sedangkan Szabo (2015) beranggapan bahwa musik *ambient* adalah musik yang dibuat menggunakan nada yang berkelanjutan yang dapat menciptakan atmosfer, mood, sensasi tempat, dan seringkali mengguakan efek yang menenangkan. Musik *ambient* menggabungkan unsur elektronik dan suara alami untuk membuat konsep musik yang menarik, menyentuh emosi, dan merangsang imajinasi seseorang. Musik *ambient* terus menambah ranah baru seiring berkembangnya zaman. Musik *ambient* awalnya hanya berfokus pada penciptaan suasana dan tekstur dengan *synthesizer* dan efek saja, namun musik *ambient* berevolusi dengan menggabungkan unsur-unsur dari genre lain seperti jazz, musik elektronik, hingga seterusnya. Teknologi digital juga turut mendorong proses eksplorasi untuk menciptakan proses kreatif yang lebih luas. Hingga sampai saat ini banyak sub genre yang lahir dari musik *ambient* itu sendiri.

Musik instrumental *ambient* memiliki fungsi yang beragam seiring berkembangnya zaman. Musik *ambient* kerap digunakan sebagai latar belakang musik dalam berbagai konteks dengan berkembangnya teknologi. Kemajuan teknologi juga

memungkinkan musik *ambient* dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi seseorang. Seperti contoh penggunaan musik untuk latar belakang sebuah film dan penggunaannya dalam video game. Menurut Eno (1996) mengemukakan bahwa musik *ambient* memungkinkan pendengar untuk menikmati berbagai intensitas tanpa memaksa pendengar untuk berfokus pada satu jenis musik.

Fungsi musik sangat erat hubungannya dengan kehidupan. Musik memiliki banyak fungsi, mulai dari menyenangkan dan menggembirakan seseorang hingga menginspirasi dan menggambarkan perasaan seseorang. Musik memberikan jalan keluar emosional bagi orang-orang dalam konteks sosial tertentu. Namun, penting juga untuk dicatat bahwa tindakan mencipta itu sendiri juga memberikan pelampiasan emosional (Merriam, 1964). Penelitian ini menggunakan teori fungsi musik milik Merriam yang menjabarkan bahwa fungsi musik ada 10, antara lain musik sebagai mekanisme pelapasan emosi, musik sebagai kenikmatan estetika, musik sebagai fungsi hiburan, musik sebagai alat komunikasi, musik sebagai representasi simbolis, musik sebagai respon fisik, musik berkaitan dengan norma sosial, musik sebagai validasi sosial dan ritual keagamaan, musik sebagai stabilitas budaya, dan musik sebagai kontribusi integrasi sosial

Salah satu fungsi musik instrumental *ambient* adalah sarana untuk relaksasi. Alunan musik yang terkesan lembut dan suara yang menenangkan, musik *ambient* akan membawa pendengarnya ke dalam suasana yang tenang dan damai. Musik ini juga sering digunakan dalam praktik meditasi, yoga, dan terapi relaksasi, yang membantu mereka dalam meredakan stres dan menenangkan pikiran. Tidak adanya vokal dalam musik ini, memungkinkan pendengar untuk lebih fokus pada perasaan mereka sendiri. Oleh karena itu, musik instrumental *ambient* menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan fisik.

Musik *ambient* sangat populer dalam praktik yoga karena kemampuannya untuk menciptakan suasana yang tenang. Alunan musik yang lembut dan dengan nada-nada yang menenangkan, musik *ambient* mampu menggiring para pendengarnya untuk menjadi lebih tenang dan rileks. Musik *ambient* cocok untuk mengiringi gerakan tubuh dikarenakan memiliki melodi yang lembut. Musik dapat meningkatkan pengalaman yoga seseorang secara signifikan dan dapat membantu meningkatkan tingkat konsentrasi, yang berdampak pada tubuh dan pikiran selama sesi yoga.

Salah satu kelompok yoga yang menggunakan musik instrumental *ambient* dalam kegiatan yoganya yaitu Elena Yoga Studio yang terletak di Kabupaten Sidoarjo. Di Elena Yoga Studio, musik *ambient* kerap digunakan karena dalam kegiatan yoga karena dirasa musik *ambient* mampu menunjang *yogis* untuk lebih menjiwai, sehingga akan mencapai kesempurnaan dalam kegiatan yoganya. Musik *ambient* memiliki karakteristik (penguat) Musik *ambient* memiliki keunikan yang membuatnya berbeda dengan jenis musik lainnya. Tidak seperti musik pada umumnya yang memiliki struktur lagu yang terstruktur seperti intro, verse, chorus, bridge, dan outro, musik *ambient* memiliki penekanan pada pembentukan atmosfer dan suasana dengan menggunakan berbagai macam efek suara. Berdasarkan hal tersebut, peran musik *ambient* sangat penting dalam kegiatan yoga, sehingga menjadi landasan peneliti untuk meneliti fungsi musik *ambient* dalam kegiatan yoga di Elena Yoga Studio.

Beberapa penelitian yang mengkaji mengenai topik pembahasan mengenai penelitian ini sangat membantu penyusunan penelitian ini. Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, peneliti dapat mengetahui gambaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian pertama, Hutomo (2011) yang meneliti tentang fungsi musik di Toko Buku Gramedia Semarang, Puspitasari (2017) yang meneliti tentang pengaruh musik instrumental terhadap kenyamanan membaca di perpustakaan, dan yang terakhir penelitian dari Penelitian ketiga milik Wangsa (2016) yang meneliti tentang proses pembuatan dan pemanfaatan musik *ambient* sebagai media meditasi. Berdasarkan ketiga penelitian tersebut, terdapat beberapa perbedaan dengan penelitian ini, yaitu objek dalam penelitian ini. Penelitian ini berfokus pada bagaimana musik *ambient* mampu membuat para pelaku yoga menjadi lebih tenang dalam pikiran dan juga bergerak sesuai dengan arahan pelatih.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bagaimana musik *ambient* dapat mempengaruhi emosi serta fisik seseorang yang sedang melakukan kegiatan yoga di Elena Yoga studio. Oleh karena itu, permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana fungsi musik *ambient* terhadap para pelaku yoga dan bagaimana dampak yang ditimbulkan dengan adanya musik *ambient* sebagai musik pengiring dalam kegiatan yoga di Elena Yoga Studio.

## **METODE**

Penelitian ini berfokus pada fungsi dari musik instrumental *ambient* terhadap yoga di sanggar Elena Yoga Studio. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Pendekatan tersebut merupakan pendekatan yang memperoleh pengetahuan dengan mengacu pada berbagai perspektif dan informasi mengenai subjek penelitian (Fiantika, 2022).

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini Peneliti menggunakan sumber data yang diperoleh dari narasumber yang ahli bidang yoga. Narasumber tersebut merupakan pemilik dan pelatih sanggar Elena Yoga Studio. Pemilik sanggar yoga tersebut sekaligus menjadi pelatih di sanggar yoga yang berdiri sejak 2017. Selain itu, peneliti juga menggunakan sumber data yang diperoleh dari informan yaitu beberapa member yang terdaftar dari sanggar tersebut. Pendapat dari anggota sanggar Elena Yoga Studio juga diperlukan terhadap penelitian ini, sehingga mereka layak untuk dijadikan informan dalam penelitian ini, karena peneliti juga akan mencamtumkan perspektif dari pemelajar yoga.

Instrumen penelitian merupakan sebuah alat yang digunakan oleh peneliti dalam suatu metode guna mendapatkan data. Menurut Kusumastuti dan Khoiron (2019:90) instrumen penelitian adalah seperangkat alat yang digunakan oleh peneliti guna mengumpulkan atau memecahkan masalah untuk mencapai tujuan penelitian. instrumen yang dibutuhkan dalam pengambilan data adalah pedoman observasi, pedoman wawancara, alat perekam suara, kamera, alat penghantar suara, serta alat tulis.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Melalui pedoman observasi dan wawancara, peneliti menjadi lebih terstruktur dalam memperoleh data yang digunakan dalam penelitian ini.

Selain itu, teknik dokumentasi digunakan ketika proses observasi dan wawancara berlangsung guna mendapatkan bukti yang valid terkait dengan data yang digunakan dalam penelitian.

teknik keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi karena teknik ini menggunakan berbagai metode atau teknik untuk memastikan bahwa data tersebut kredibel dan akurat. Oleh karena itu, terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan triangulasi waktu. Pada triangulasi sumber peneliti akan memberikan pertanyaan kepada narasumber dan informan. Jika menghasilkan sebuah jawaban yang sama maka data tersebut dapat dinyatakan valid atau benar adanya. Pada triangulasi teknik, peneliti akan membandingkan data berdasarkan hasil dari observasi, wawancara, dan dokumentasi. Jika data yang disajikan dari beberapa teknik pengumpulan data tersebut hasilnya sama, maka dapat dikatakan valid. Pada triangulasi waktu, peneliti akan melakukan proses pengambilan data pada pagi hari, karena seseorang akan merasa lebih bugar untuk melakukan kegiatan yoga dibanding pada saat malam hari sehingga data yang dikumpulkan akan lebih akurat dan sesuai dengan keadaan sebenarnya.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori analisis data yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman (1994:10) yang mengatakan berpendapat bahwa alur dari analisis data terbagi menjadi 3 tahap yang terjadi dalam waktu yang bersamaan: yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dan verifikasi. Tahap analisis data ini berguna untuk proses pengolahan data dimulai dengan pembagian data yang dikumpulkan melalui proses wawancara dan observasi yang dilakukan dalam penelitian untuk dikategorikan berdasarkan kepentingan

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Elena Yoga Studio merupakan tempat perkumpulan anggota yoga atau yogis berlatih yoga atau disebut sanggar yoga. Lokasi sanggar Elena Yoga Studio berada di Taman Hedona Regency Blok A1/9, Prasung, Buduran, Sidoarjo, Jawa Timur. berdiri sejak tahun 2017. Pimpinan atau pemilik sanggar bernama Maureen Elena Hutabarat, sekaligus sebagai pelatih di sanggar tersebut. Para anggota menyukai latihan yoga dengan iringan musik yang sesuai dengan karakteristik gerakan yoga dan mendapatkan ketenangan dan kenyamanan.

Yoga tidak bisa lepas dengan penggunaan musik dalam serangkaian kegiatannya. Penggunaan musik dapat membuat suasana yoga menjadi tidak membosankan. Musik yang seringkali digunakan dalam kegiatan yoga adalah musik *ambient*. Musik *ambient* di Elena Yoga Studio mampu menjadi penunjang yang cukup besar untuk kesempurnaan dalam kegiatan yoga, baik untuk pelatih maupun untuk para anggota yoga. Selain itu, musik yang diputar di Elena Yoga Studio dipilih sesuai dengan kebutuhan yoga agar pelaku yoga menjadi lebih rileks dengan adanya musik sebagai pengiring yoganya serta mampu memasuki ruang meditasi. Penggunaan musik dapat membantu pelaku yoga untuk menjaga pola pernapasan dan menjaga konsentrasi selama sesi yoga, sehingga setiap gerakan yang dilakukan menjadi semakin mudah.

Musik memiliki beragam fungsi dalam kehidupan manusia. Fungsi musik juga berkembang sesuai dengan perkembangan manusia karena fungsi musik dapat menyesuaikan sesuai dengan perkembangan dan kebutuhan manusia. Salah satu fungsi musik yang paling dekat dengan kehidupan manusia adalah fungsi musik sebagai respon fisik. Tubuh manusia dapat merespon melalui musik melalui berbagai macam cara, seperti bernyanyi, bermain alat musik, atau hanya sekadar mendengarkannya saja. Hal ini dapat dilihat ketika seseorang menari mengikuti irama musik dan juga lebih produktif ketika sedang berkegiatan dengan musik sebagai latar belakangnya. Hal-hal yang dapat memicu respon tubuh dari musik yaitu irama, tempo lagu, lirik lagu, pemilihan genre, dan lain sebagainya. Dengan demikian, musik dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang melalui berbagai macam faktor tersebut.

Selain fungsi musik sebagai respon fisik, salah satu fungsi musik lain yang dekat dengan manusia adalah fungsi musik sebagai mekanisme pelepasan emosi. Musik diyakini menjadi salah satu metode yang efektif untuk melepaskan sebuah emosi seseorang. Musik dapat memberikan wadah untuk seseorang untuk meluapkan emosi mereka, baik itu kebahagiaan, kesedihan, amarah, kecemasan. Musik juga dapat mempengaruhi perubahan kondisi emosional seseorang bagi pendengarnya maupun seseorang yang memainkannya. Hal ini diperkuat dengan pendapat Sloboda (dalam Djohan, 2005:41) yang mengatakan bahwasannya musik dapat meningkatkan emosi, dan definisi "emosi musik" akan lebih tepat jika dijelaskan sebagai suasana hati (*mood*), pengalaman, dan perasaan yang muncul atau dipengaruhi akibat mendengarkan musik.

Peneliti menggunakan teori fungsi musik milik Merriam (1964) dalam menganalisis fungsi musik di Elena Yoga Studio. Namun peneliti tidak menggunakan semua teori tersebut, akan tetapi hanya menggunakan hanya 2 fungsi musik. Adapun fungsi musik yang dimaksud adalah fungsi musik sebagai mekanisme pelepasan emosi dan fungsi musik sebagai respon fisik. Alasan peneliti menggunakan 2 fungsi tersebut karena kedua fungsi tersebut yang paling mendekati dalam penelitian ini. Fungsi musik sebagai mekanisme pelepasan emosi dapat membantu peneliti dalam mengkaji bagaimana musik *ambient* dapat membantu pelatih dan anggota yoga dalam mengatasi kondisi suatu emosional seseorang dan mencapai keadaan emosional yang lebih tenang dan stabil. Sementara itu, fungsi musik sebagai respon fisik akan menjelaskan bagaimana sebuah musik *ambient* dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang.

### **Mekanisme Pelepasan Emosi**

Fungsi musik dalam hal ini adalah bagaimana sebuah musik *ambient* berperan dalam pengalaman yoga seseorang. Musik diyakini memiliki pengaruh yang kuat untuk menciptakan suasana hati yang beragam terhadap manusia, dari kebahagiaan, kesedihan, amarah, bahkan ketengangan. Penggunaan musik *ambient* dalam kegiatan yoga juga dapat melepaskan segala emosi yang dialami oleh para anggota yoga.

Berdasarkan hasil wawancara bersama dengan narasumber yaitu pemilik dan pelatih sanggar Elena Yoga Studio, fungsi musik *ambient* sebagai mekanisme pelepasan emosi untuk yoga menurut narasumber menjelaskan bahwa musik *ambient*

memiliki semacam suara dari frekuensi rendah yang bisa membawa pikiran atau alam bawah sadar menuju yang diinginkan oleh para pelaku yoga. Beliau juga mengatakan bahwa musik *ambient* merupakan musik yang lembut, dan memiliki suara dentuman kecil yang membuat pelaku yoga menjadi lebih menyatu ketika bergerak serta dapat membuat pelaku yoga menjadi lebih fokus. Beliau juga beranggapan bahwa dengan musik *ambient* mampu melepaskan emosi, baik itu pelatih maupun anggota yoga yang disebabkan oleh faktor-faktor lain diluar kegiatan yoga. Hal ini berkaitan dengan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di Elena Yoga Studio. Peneliti mengamati bahwa musik *ambient* dapat membuat pelatih yoga menjadi lebih tenang dalam memberikan instruksi kepada para anggotanya.

Berdasarkan data tersebut, mekanisme pelepasan emosi yang dimaksud cenderung kepada penciptaan suasana yang telah dibangun dalam kegiatan yoga. Suasana yang lebih mendukung untuk yoga dapat dibangun ketika seseorang dalam kondisi emosi yang tenang. Frekuensi rendah merupakan pondasi dari musik *ambient* yang dapat membawa alam bawah sadar seseorang menjadi lebih tenang sehingga kegiatan yoga yang dilakukan menjadi lebih maksimal. Musik *ambient* juga dapat menurunkan gelombang otak manusia agar menjadi lebih tenang. Hal tersebut dapat diperkuat dengan pendapat dari Campbell (2001:68) yang mengatakan bahwa musik dapat menurunkan gelombang otak melalui musik *ambient* yang dapat meningkatkan kesejahteraan. Musik *ambient* dapat memperlambat gelombang otak manusia dan menyatukan antara pikiran dengan tubuh dengan rentang frekuensi 8 hingga 12 *hertz* yang umumnya disebut dengan *alpha waves* dan dengan rentang 12 hingga 30 *hertz* yang umumnya dinamakan dengan *beta waves*. Dalam rentang frekuensi tersebut, dapat memicu otak seseorang menjadi lebih tenang untuk melakukan kegiatan yoga.

Sedangkan berdasarkan hasil wawancara dari beberapa informan yaitu anggota yang terdaftar di Elena Yoga Studio, beberapa informan mengatakan bahwasannya dengan adanya musik *ambient* sebagai musik yang melatar belakangi kegiatan yoganya, mereka merasa rileks, happy, fokus, dan menjadi lebih tenang dalam bergerak. Menurut salah satu anggota yang terdaftar di Elena Yoga Studio, mengatakan bahwa dengan adanya musik *ambient* mampu membuat beliau menjadi lebih tenang dan happy serta beliau mengatakan jika yoga tanpa menggunakan musik akan terasa lebih sepi. Sedangkan menurut anggota yang lain, beranggapan bahwasannya musik *ambient* mampu menambah konsentrasi dan fokus untuk bisa mengatur napas dan gerakan. Beberapa data wawancara tersebut berkaitan dengan hasil observasi dari peneliti. Dari hasil observasi oleh peneliti, terlihat para anggota yoga sangat tenang dan menikmati dari setiap gerakan yang diinstruksikan oleh pelatih yoga. Hal ini terbukti bagaimana mereka memejamkan mata ketika sedang melakukan kegiatan yoga sambil mendengarkan musik *ambient*. Musik *ambient* mampu membantu para anggota yoga untuk menciptakan suasana yang mendukung sehingga para anggota yoga menjadi lebih rileks dalam pikiran. Selain itu, musik *ambient* juga mampu menjadi stimulus yang efektif untuk anggota yoga dalam meningkatkan konsentrasi disetiap gerakan yang mereka lakukan.

Berdasarkan data tersebut, mekanisme pelepasan emosi dari sudut pandang anggota yoga cenderung kepada bagaimana sebuah musik *ambient* mampu membuat para anggota yoga menikmati setiap gerakan yang dilakukan. Musik *ambient* juga

membuat anggota yoga menjadi lebih tenang dan fokus dalam setiap gerak yang dilakukannya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Campbell (2001) yang mengatakan bahwa kegunaan yang sangat terlihat dari penggunaan musik terapi adalah untuk relaksasi, pengurangan stress, yang membantu tubuh untuk mengakses hal-hal yang terkunci di dalam tubuh.

### **Musik sebagai Respon Fisik**

Musik *ambient* sebagai respon fisik adalah bagaimana sebuah musik *ambient* dapat mempengaruhi fisik seseorang. Musik *ambient* seringkali digunakan dalam kegiatan yoga karena musik ini mampu membuat para pelaku yoga menjadi lebih rileks dalam setiap gerakannya. Musik *ambient* juga mampu melepaskan ketegangan sehingga para pelaku yoga dapat menjalani kegiatan yoga menjadi lebih ringan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih yoga di Elena Yoga Studio fungsi musik *ambient* sebagai respon fisik mampu membuat beliau maupun anggota yoganya menjadi tidak cepat merasa lelah. Karena musik *ambient* memiliki karakteristik yang sesuai dengan yoga, beliau juga mengatakan bahwa jika ada musik di dalam kegiatan yoganya mampu membuat beliau dan juga para anggota yoganya merasa lebih menyatu dalam setiap gerakannya. Hadirnya musik *ambient* juga membuat tubuh pelatih yoga serasa lebih rileks dalam melakukan kegiatan yoga. Hal ini berkaitan dengan apa yang dilihat peneliti di lapangan. Peneliti melihat bagaimana Ibu Lena mampu mengarahkan anggotanya untuk menyelaraskan napas dengan alunan musik *ambient*, sehingga pernapasan menjadi lebih teratur. Selain itu, Ibu Lena juga menggunakan musik *ambient* untuk mengatur ritme gerakan yoga dan memastikan dalam setiap pose yoga dilakukan dengan dengan perlahan dan penuh kesadaran.

Berdasarkan hasil data tersebut, musik *ambient* sebagai respon fisik dapat meningkatkan kualitas dalam kegiatan yoga. Terlihat bahwa musik *ambient* membuat beliau menjadi rileks dan tidak cepat merasa lelah. Pendapat Campbell (2001:77) yang mengatakan bahwa musik dapat meningkatkan stamina ketika seseorang sedang berolah raga dapat memperkuat pernyataan tersebut. Selain itu, musik *ambient* mendukung pelatih yoga dalam mengarahkan para anggota yoganya untuk memasuki ruang meditatif, mengatur pola pernapasan, dan menjaga ritme gerakan. Oleh karena itu, penggunaan musik dalam kegiatan yoga sangat membantu pelatih yoga menjadi lebih baik secara keseluruhan.

Selain itu, peneliti juga mewawancarai informan yang ada di Elena Yoga Studio demi mendapatkan data yang lebih valid. Menurut salah satu anggota yoga, musik *ambient* mampu membuat beliau menjadi lebih bersemangat dalam melakukan gerakan yoga. Sedangkan menurut beberapa anggota yang lain, dengan menggunakan musik *ambient*, tubuh mereka menjadi lebih ringan atau *less power* yang akhirnya tubuh mereka menjadi tidak cepat lelah ketika melakukan kegiatan yoga yang intensitasnya cukup lama. selain itu, menurut mereka musik *ambient* juga mampu membuat mereka menjadi lebih kuat dalam mempertahankan suatu pose yang bisa dikatakan cukup sulit dalam waktu yang lama. Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti berkaitan dengan data yang diperoleh dari hasil wawancara dengan informan. Peneliti mengamati bagaimana sebuah musik *ambient* dapat mempengaruhi fisik seseorang.

Ketika musik diputar, para anggota yoga menjadi semakin rileks ketika bergerak dan menyatu dengan musiknya dalam setiap gerakannya. Hal ini dapat dibuktikan dengan bagaimana para anggota yoga dapat mengatur pola nafas. pola nafas harus diatur dengan baik agar anggota yoga dapat mempertahankan suatu pose baik itu yang mudah hingga yang relatif sulit dengan cukup lama sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh pelatih yoga.

Berdasarkan data-data yang peneliti dapat di Elena Yoga Studio, fungsi musik *ambient* dalam sudut pandang anggota yoga cenderung bagaimana sebuah musik dapat mempengaruhi suatu kondisi fisik seseorang. Musik *ambient* dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks di suatu kondisi tertentu yang dapat membuat anggota dapat mempertahankan suatu pose dengan lama. musik *ambient* juga dapat membuat anggota yoga menjadi lebih mudah dalam mengatur pola napas sehingga tidak cepat merasa lelah. Hal tersebut diperkuat dengan pendapat dari Campbell (2001:61) yang mengatakan ketika seseorang mendengarkan musik yang sesuai, ia akan mulai bernapas lebih dalam, otot-otot akan menjadi semakin rileks, dan hormon endorfin akan mengalir yang mengakibatkan seseorang tersebut menjadi lebih tenang dan merasa lebih puas.

### **Dampak Musik *Ambient* bagi Pelaku Yoga**

Penggunaan musik *ambient* di Elena Yoga studio memiliki dampak positif dan negatif yang perlu di pertimbangkan. Peneliti telah melakukan wawancara terkait dampak yang ditimbulkan dengan adanya musik *ambient* sebagai penunjang kegiatan yoga dengan narasumber dan juga beberapa informan di Elena Yoga Studio. Dampak positif yang diidentifikasi termasuk peningkatan relaksasi dan suasana meditasi yang lebih dalam. Namun, ada juga dampak negatif yang muncul, seperti terganggunya fokus bagi beberapa peserta yang merasa bahwa musik tersebut dapat menjadi distraksi selama latihan.

Dampak positif yang ditimbulkan dari penggunaan musik *ambient* dalam kegiatan yoga mencakup bagaimana sebuah musik *ambient* mampu berpengaruh terhadap para pelaku yoga. Salah satu anggota yoga berpendapat bahwa pemilihan alat musik dan juga efek seperti suara gemericik air dan nuansa alam yang digunakan dalam musik *ambient* juga memberikan dampak bagi beliau agar menjadi lebih fokus dalam bergerak. Beliau merasa dengan adanya nuansa alam yang ada di dalam musik *ambient* membantu menciptakan suasana yang menenangkan dan meningkatkan konsentrasi. Menurut beberapa anggota yang lain, berpendapat bahwasannya pemilihan irama musik *ambient* juga berpengaruh terhadap beliau. Musik *ambient* yang memiliki irama yang tidak terlalu tinggi mampu membuat beliau menjadi lebih tenang dan tidak tergesa gesa. Irama yang lembut dan stabil mampu membuat beliau mampu menjaga ritme dan pola pernapasan. Dengan musik *ambient*, seseorang yang melakukan yoga merasa lebih mudah menjaga keseimbangan antara pikiran dan fisik beliau serta membuat beliau menjadi lebih menikmati dalam setiap gerakannya.

Berdasarkan data-data tersebut, dapat diartikan bahwasannya dampak positif penggunaan musik *ambient* dalam kegiatan yoga mampu membuat pelaku yoga menjadi lebih fokus dan lebih tenang ketika sedang berada dalam suatu gerakan yoga. Selain itu, musik *ambient* juga dapat menghubungkan antara pikiran seseorang

dengan tubuhnya. Dengan demikian, musik *ambient* tidak hanya menjadi sekadar musik biasa namun pengaruhnya sangat besar sekali terhadap pelaku yoga di Elena Yoga Studio. Hal ini berkaitan dengan pendapat Campbell (2001:157) yang mengemukakan bahwa musik *ambient* pada dasarnya tidak diciptakan untuk menghibur atau merangsang kecerdasan, tetapi musik *ambient* bertindak atas tubuh dan emosi, membantu mengembalikan batin, memberikan kelapangan, dan terhubung kembali dengan ritme yang natural.

Dampak negatif dalam konteks ini merujuk pada penggunaan musik *ambient* yang tidak sesuai dengan kegiatan yoga. Penggunaan musik *ambient* juga menimbulkan pengaruh negatif yang dirasakan baik itu pelatih maupun para anggota yoga. Seperti halnya yang dirasakan oleh anggota yoga, beberapa anggota yoga beranggapan bahwa musik *ambient* yang diputarkan tidak sesuai dengan irama yoganya, akan membuat para pelaku yoga menjadi terpecah fokus. Hal ini sependapat dengan pelatih yoga. Beliau juga mengatakan jika musik *ambient* yang diputarkan terlalu kencang, dapat membuat beliau menjadi semakin tidak fokus ketika mendengarkan instruksi yang diberikan oleh pelatih yoga. Hal ini diperkuat dengan pendapat salah satu anggota yoga yang mengatakan bahwasanya beliau tidak suka jika musik *ambient* dalam kegiatan yoga terlalu mendominasi. Karena, menurut beliau musik *ambient* yang terlalu kencang akan membuat beliau semakin tidak konsentrasi dalam bergerak sesuai instruksi pelatih.

Pelatih yoga juga sangat memikirkan bagaimana penggunaan musik *ambient* yang sesuai dengan kegiatan yoga. Beliau sendiri juga merasa tidak fokus jika volume dalam musik *ambient* terlalu keras sehingga beliau tidak fokus memberikan instruksi karena terdapat distraksi dari musik *ambient*. Oleh karena itu, Pelatih yoga memutar volume musik *ambient* sesuai dengan tahapan yang ada di dalam kegiatan yoga. Seperti pada kegiatan pendinginan, beliau akan memutar musik *ambient* dengan volume sedikit lebih kencang dari tahapan sebelumnya agar para anggota yoganya menjadi lebih rileks karena sudah mengikuti serangkaian kegiatan yoga dari awal sampai akhir.

Berdasarkan data-data tersebut, dapat diartikan bahwa musik *ambient* memiliki peran penting dalam kegiatan yoga. Namun penggunaan musik *ambient* juga harus disesuaikan dengan kebutuhan yoganya, karena penggunaan musik *ambient* yang tidak sesuai dapat mengganggu konsentrasi baik itu pelatih maupun anggota yoga. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Munzel (dalam Ashram, 2023) yang berpendapat bahwa pemutaran musik yang terlalu keras dapat menyebabkan stress dan kecemasan. Selain itu suara musik yang terlalu keras dapat menimbulkan berbagai efek negatif pada tubuh seperti peningkatan detak jantung, tekanan darah, dan menabahkan ketegangan otot. Pendapat lain yang relevan dengan data tersebut dikemukakan oleh Dalton., dkk, (2007) yang mengatakan bahwa musik yang memiliki volume tinggi dapat mengganggu, sehingga akan menghilangkan konsentrasi dan perhatian seseorang.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan dari hasil dan pembahasan mengenai topik fungsi musik *ambient* untuk yoga di Elena Yoga Studio, terdapat simpulan mengenai fungsi musik *ambient* yang digunakan sebagai musik penunjang kesempurnaan dalam kegiatan yoga di elena yoga studio dan dampak yang dirasakan oleh pelaku yoga di Elena Yoga Studio. Fungsi musik *ambient* di telaah peneliti. Fungsi sebagai respon fisik, dan fungsi sebagai mekanisme pelepasan emosi. Sebagai fungsi fisik Berdasarkan data-data yang peneliti sebuah musik dapat mempengaruhi suatu kondisi fisik seseorang. Musik *ambient* dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks musik *ambient* juga dapat membuat anggota yoga menjadi lebih mudah dalam mengatur pola napas sehingga tidak cepat merasa lelah. Fungsi musik sebagai mekanisme pelepasan emosi, diyakini menjadi salah satu metode yang efektif untuk melepaskan sebuah emosi seseorang. Penggunaan musik *ambient* di Elena Yoga studio memiliki dampak positif dan negatif yang perlu di pertimbangkan. Dampak positif dalam penerapan musik *ambient* di elena yoga studio yakni dapat menambah konsentrasi dalam bergerak, lebih tenang dalam melakukan gerak, lebih bersemangat, dan dalam penerapannya tidak merasa cepat lelah, namun dalam penerapannya musik *ambient* juga memiliki dampak negatif jika dalam penerapannya musik *ambient* diputar dengan *volume* yang terlalu besar menyebabkan tidak fokus dan menimbulkan ketidaknyamanan. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan teori fungsi musik dapat diimplementasikan lebih mendalam pada penelitian baik mengenai musik *ambient* maupun musik dengan jenis yang lain. Selain itu, sebagai penelitian yang membahas mengenai musik, disarankan untuk mengupas lebih dalam tentang sisi musikalitas, agar penelitian yang membahas tentang musik dapat mengedepankan ciri khasnya. Adanya penelitian ini, diharapkan dapat mengeksplorasi mengenai musik *ambient* lebih luas dan lebih dalam agar dapat berkontribusi dalam proses produksi musik *ambient*. Bagi pelaku yoga diharapkan dapat lebih maksimal dalam pemanfaatan musik *ambient* serta menggunakan musik *ambient* sesuai dengan konteksnya.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penelitian ini dapat dibentuk dari hasil kerja keras dan fokus. Saya sebagai peneliti sangat bersyukur mendapatkan dukungan yang sangat berharga. Saya sangat berterima kasih kepada kedua orang tua saya Bapak Purwadi dan Ibu Yanti Yuriah yang selalu memprioritaskan pendidikan saya demi kesuksesan yang akan datang. Terima kasih juga untuk dosen pembimbing saya yaitu Ibu Dr. Sn. Retnayu Prasetyanti Sekti, M.Si. Terima kasih telah membimbing saya untuk menyelesaikan tugas akhir saya dan terima kasih untuk ilmu yang telah diberikan selama ini. Terima kasih pula untuk semua pelaku yoga yang ada di Elena Yoga Studio baik itu pelatih maupun anggota selaku Narasumber dan informan dalam penelitian ini, terima kasih telah menjadi wadah agar penelitian ini dapat terbentuk. Yang terakhir, saya ucapkan terima kasih banyak untuk Elok Indi Pradanasari, terima kasih telah menjadi tempat untuk berkeluh kesah, berdiskusi, dan membuat peneliti menjadi semakin mengenal banyak tentang ilmu pengetahuan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adkins, M., & Cummings, S. (2019). *Music Beyond Airports - Appraising Ambient Music*. Queensgate: University of Huddersfield Press.
- Ashram, Sri Joydip. (2023). *Impact High Volume Loudspeakers On Public Health*. New York: United Nation Global Compact.
- Campbell, Don. (2001). *The Mozart Effect*. New York: HarperCollins e-books
- Dalton, B. H., Behm, D. G., & Kibele, A. (2007). Effects of sound types and volumes on simulated driving, vigilance tasks and heart rate. *Occupational Ergonomics*.
- Djohan. (2005). *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Buku Baik.
- Eno, B. (1996). *A Year With Swollen Appendices*. London: Faber and Faber.
- Fiantika, F. R. (2022). Konsep Dasar Penelitian Kualitatif. Di *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Padang: Global Eksekutif Teknologi.
- Hutomo, S. B. (2011). Fungsi Musik Di Toko Buku Gramedia Pandanaran Semarang. *Universitas Negeri Semarang*.
- Kusumastuti, A., & Khoiron, A. M. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo.
- Merriam, A. P. (1964). *The Anthropology of Music*. Evanston: Northwestern University Press.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis*. New Delhi: Sage Publications.
- Puspitasari, L. S. (2017). "Pengaruh Musik Instrumental Terhadap Kenyamanan Membaca". *Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*.
- Szabo, V. L. F. (2015). *Ambient Music as Popular Genre: Historiography, Interpretation, Critique*. *University of Virginia*.
- Wangsa, C. I. (2016). *Ambient Song Karya Kelompok Musik Dinding Kota Kajian Tentang Proses Pembuatandan Pemanfaatan Sebagai Media Meditasi*. *Universitas Negeri Semarang*.