



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

Ciptaning Indra Wangsa<sup>✉</sup>

Jurusan Sendratasik, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima November 2016  
Disetujui Desember 2016  
Dipublikasikan Desember 2016

*Keywords:*

*Ambientsong, Media, Meditation, and group music Dinding Kota*

### Abstrak

Meditasi merupakan langkah mengenal diri untuk kebaikan dan keseimbangan hidup. Meditasi dapat dibantu dengan menggunakan musik yang disebut musik ambient. Di kota Semarang terdapat grup musik yang memainkan musik ambient bernama Dinding Kota. Permasalahan yang diteliti adalah bagaimana cara membuat ambient dan bagaimana memanfaatkan ambient sebagai media meditasi. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan bagaimana cara membuat ambient yang bisa digunakan sebagai media meditasi, yang memiliki manfaat sebagai informasi kepada masyarakat luas agar mengetahui fungsi musik ambient. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pengambilan data berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dalam membuat ambient pada grup band Dinding Kota memiliki sembilan langkah berupa perenungan, memilih latar belakang, menentukan tema dan konsep, memilih instrument, memilih efek, mengatur efek, mengatur amplifier, dan membuat ambientpart dan ambientnotes. Penggunaan Ambient sebagai media meditasi menggunakan headphone atau headset dengan posisi tubuh duduk atau berbaring dan fokus mendengarkan musik ambient. Ambient merupakan suatu jenis musik yang menghasilkan dimensi lain didalamnya yang dapat mempengaruhi pikiran dan sugesti seseorang dengan suara dengungan yang dapat digunakan sebagai media meditasi.

### Abstract

*Meditation is a step to know yourself for the good and balance life. It's can be helped with used music for media called ambient music. In Semarang there is a musical group that plays ambient music named Dinding Kota. The purpose of this study to describe how to create an ambient that can be used as a medium meditation which has benefited as information for the public to know the ambient function. This research uses qualitative descriptive method with data collection in the form of interview, observation, and documentation. In making the ambient group has nine steps Dinding Kota in the form of contempatation, choose a background, choose themes and concept, choose an instrument, select pedal effect, set the pedal effect, set amplifier, and make ambientpart and ambient notes. The use of ambient as a medium of meditation done using headphone or a headset with a body sitting cross legged position or lying down and focus on listening to ambient music. Ambient is a type of music which resulted in another dimension there that may effect one's thoughts and suggestios with the sound echoing hum's that can be used as a medium of meditation..*

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:

Gedung B2 Lantai 2 FBS Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: [indraskatepunk@rocketmail.com](mailto:indraskatepunk@rocketmail.com)

## PENDAHULUAN

Pada dasarnya manusia sebenarnya memiliki sifat dasar yang sudah tertanam pada tubuh seperti sifat welas asih, rasa penyayang, empati yang tinggi, saling gotong royong, rasa social yang tinggi, dan lain-lain. Diakarenakan semakin berkembangnya zaman dan teknologi membuat manusia sekarang menjadi lebih individualistis dan semakin tidak memperdulikan hal-hal keadaan sekitar lingkungan. Memunculkan kembali sifat-sifat dasar manusia seperti sifat welas asih, penyayang, empati, gotong royong dan jiwa social yang tinggi bisa melalui cara mendekatkan diri dengan Tuhan dengan cara beribadah sesuai kepercayaan masing-masing dan juga dengan meditasi.

Menurut (Suhirman, 2007: 49) meditasi adalah bagian latihan mengenal diri yang berguna untuk menenangkan pikiran, membuka pikiran, mencerahkan pikiran, meningkatkan kesehatan, kesadaran, kebijaksanaan, kesadaran, mengembangkan kebijaksanaan, membuka pintu inspirasi, dan memicu kreativitas yang sempurna. Meditasi akan membawa kita ke alam bawah sadar manusia untuk menemui diri sejati tubuh dan menuju ke sumber hidup guna memberi arahan positif untuk melakukan tindak tanduk kehidupan manusia didunia. Meditasi biasanya dilakukan diluar ruangan atau *outdoor* berlatang belakang hutan, rawa-rawa, pantai, dan lain-lain guna mendapatkan nuansa suara-saura alam yang menenangkan, tetapi pada zaman modern ini meditasi bisa dilakukan didalam sebuah ruangan seperti didalam kamar dengan bantuan musik yang disebut dengan musik *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 dimensi lain atau *instrumental* (Hanif Nugraha, 2010). Di Kota Semarang terdapat grup musik yang memainkan musik-musik *ambient* yang bernama grup band Dinding Kota. Keunikan

dari musik *ambient* Dinding Kota terletak pada proses pembuatan yang unik dan alat yang digunakan juga *relative* rumit. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimanakah proses pembuatan musik *ambient* dan bagaimana cara pemanfaatan musik *ambient* sebagai media meditasi pada grup musik Dinding Kota. Tujuan dari penelitian ini untuk menjelaskan dan mendeskripsikan bagaimana cara membuat musik *ambient* dan bagaimana cara pemanfaatannya sebagai media meditasi, yang bermanfaat sebagai pengetahuan lembaga pendidikan dan masyarakat umum agar lebih mengetahui manfaat dari musik *ambient*.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini meneliti tentang *ambient song* karya kelompok musik Dinding Kota kajian tentang proses pembuatan *ambient* dan pemanfaatan sebagai media meditasi dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus, yaitu mencari data tentang sebuah hasil kegiatan sebuah kelompok yang hasil datanya bersifat natural. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan mendeskripsikan seluruh isi skripsi secara detail, jelas, dan menyeluruh sesuai data yang telah didapatkan tentang proses pembuatan *ambient* dan pemanfaatan musik *ambient* sebagai media meditasi. Pengambilan data dilakukan dengan tiga metode dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Observasi pada penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data tentang proses pembuatan *ambient* pada grup musik Dinding Kota guna pelaksanaan evaluasi. Lalu pengambilan data berupa wawancara terhadap pendiri atau *manager* grup band Dinding Kota, personil Dinding Kota, dan tiga orang masyarakat umum untuk uji sampel yang bertujuan untuk memperkuat data. Teknik pengambilan data yang terakhir berupa dokumentasi yang bertujuan untuk mendapatkan data-data gambar proses pembuatan *ambient* dan *audio* lagu-lagu karya Dinding Kota yang digunakan sebagai media meditasi. Teknik analisi data dilakukan dengan

menggunakan teknik pengumpulan data, reduksi data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Dalam studi pustaka, peneliti menggunakan penelitian terdahulu dari buku *The Power Of Sound* karya Diddi Agephe tahun 2010, dan penelitian ini menggunakan teknik keabsahan data berupa teknik *confirmability* yaitu persamaan pendapat antara sampel dan narasumber yang diwawancarai, dengan hasil teori yang telah diutarakan oleh para ahli sehingga menimbulkan fakta yang sah.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Musik *ambient* merupakan suatu musik yang dapat menghasilkan suatu dimensi alam lain yang dirasakan pendengarnya untuk mensugesti pendengar agar masuk kedalam alam bawah sadar atau pikiran *meditative*. Musik *ambient* merupakan sebuah musik *instrumental* dengan dengungan-dengungan yang bergema. Proses penelitian ini memfokuskan kepada kajian tentang proses pembuatan *ambient song* dan pemanfaatan musik *ambient* sebagai media meditasi. Dalam hal ini observasi dilakukan di *basecamp* grup band Dinding Kota yang bertempat di Jalan Taman Kukilo Mukti Utara 2 No. 3 Kecamatan Pedurungan, Kelurahan Pedurungan Kidul, Semarang sebanyak satu kali observasi yang sekaligus dilakukan dengan wawancara, dan dokumentasi sehingga mendapatkan hasil data yang sesuai dengan apa yang diobservasi dengan penjelasan yang diutarakan dari narasumber. Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 23 Juni 2016 bahwa pembuatan *ambient* pada kelompok musik Dinding Kota dilakukan dengan sembilan tahap, tahap tersebut sudah menjadi sebuah patokan pada kelompok musik Dinding Kota

### Proses Pembuatan *Ambient*

*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). Dalam pembuatan *ambient* pada kelompok musik Dinding Kota terdapat

sembilan langkah proses pembuatannya yaitu perenungan, membuat latar belakang, menentukan tema dan konsep, memilih instrument, memilih dan mengatur efek, mengatur *amplifier* dan membuat *ambient notes* dan *ambient part*. Dalam langkah pertama dalam membuat *ambient* pada kelompok musik Dinding Kota adalah perenungan. Para personil Dinding Kota biasanya juga melakukan sebuah meditasi atau perenungan sebelum membuat karya yang berfungsi untuk mengosongkan pikiran agar pikiran bisa dalam tahap jernih dan positif. Sesuai pernyataan (Suhirman, 2007 : 49) meditasi dapat membuka semua pikiran untuk menuju kegiatan yang lebih baik. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dari narasumber pendiri sekaligus *manager* kelompok musik Dinding Kota berikut :

“Sebelum memulai membuat lagu, biasanya kita (semua personil Dinding Kota) melakukan sebuah perenungan atau meditasi secara individu, agar pikiran kami terbuka dan ide-ide yang kami pikirkan bisa dituangkan dalam sebuah musik, dan juga agar tidak sama dengan musik-musik dari referensi kita” (wawancara 23 Juni 2014). Dalam perenungan pada kelompok musik Dinding Kota biasanya sebagian individu bermeditasi selama satu hari didalam sebuah kamar ataupun dengan berpergian diluar ruangan seperti dipantai dan tanpa mendengarkan lagu sama sekali, sehingga lagu yang diciptakan seperti segar hasil asli dari pemikiran. Biasanya jika seseorang ingin membuat karya tetapi melihat hasil karya orang lain sebelumnya maka karya orang lainpun juga akan terserap oleh pikiran dan mengakibatkan karya yang dibuat hampir sama meskipun tidak ada unsure kesengajaan, tetapi akan mendapatkan citra dan pandangan buruk dari beberapa masyarakat yang mengetahui beberapa referensi-referensi musik *ambient*. Hal ini sesuai dengan wawancara sebagai berikut.

“Biasanya kita meninggalkan musik dan tidak mendengarkan musik selama sehari-hari. Didalam perenungan kita akan bisa menuangkan pikiran asli kita didalam musik” (wawancara tanggal 23 Juni 2016). Setelah memasuki proses perenungan, para personil

Dinding Kota biasanya akan bermusyawarah tentang latar belakang, tema dan konsep apa yang dimasukkan dalam lagu tersebut agar jelas dalam dasar lagu tersebut mengandung pesan dan cerita didalamnya. Setelah membuat latar belakang, tema dan konsep maka pars personil Dinding Kota akan menyiapkan berbagai macam alat-alat musik seperti gitar, efek, bass, drum, dan aksesoris-aksesoris lainnya. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut.

“Kami menyiapkan beberapa banyak macam peralatan untuk membuat musik *ambient*, karena memang musik *ambient* merupakan musik yang memiliki berbagai unsur macam suara, sehingga persiapan alat-alat yang mengandung berbagai macam suara juga kami persiapkan” (wawancara tanggal 23 Juni 2014).

Dalam membuat musik *ambient*, peralatan yang berkualitas dan memadai akan mempengaruhi suara yang dihasilkan. Karena peralatan yang memadai akan menghasilkan suara maksimal yang diharapkan, seperti adanya *sustain* yang panjang, tingkat kejelasan suara atau *tone* yang jelas, dan tingkat *playability* alat yang nyaman saat dimainkan. Menurut Bayyin Nur dalam (Audio Pro, 2011: 22) alat yang berkualitas dapat menghasilkan *sustain* yang panjang sangat perlu digunakan. Hal ini diperjelas dengan pendapat ahli lainnya, pemilihan alat yang berkualitas merupakan salah satu alat pendukung dan penunjang penampilan musisi saat diatas panggung (Yulia, 2009: 33). Hal ini sesuai dengan hasil wawancara berikut :

“Dalam musik *ambient*, kami sangat memerlukan alat-alat yang minimal mempunyai standart kualitas yang baik, agar hasil suara yang dihasilkan dalam membuat *ambient* juga maksimal” (wawancara tanggal 23 Juni 2016).

Arah pada suatu musik yaitu mengarah kepada bunyi. 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 sebarangpun akan menentukan bagi citra penyajian bunyi. Bunyi dihasilkan dari beberapa alat musik yang bernada atau melodis seperti gitar, biola, keyboard, *saxophone* maupun alat yang tidak bernada atau ritmis seperti drum, cajon, dan alat-alat perkusi lainnya. Bunyi tidak harus dihasilkan menggunakan alat musik melodis dan ritmis, adapun juga bunyi dihasilkan dari suara burung berkicau, pohon tumbang, suara ledakan bom, dan lain-lain tergantung bagaimana kita mempersepsikan bunyi itu sebagai musik atau bukan. Dalam membuat *ambient*, suara-suara yang dihasilkan melalui seperangkat alat elektronik yang biasa disebut efek. Menurut (Jimi, 2012: 67) efek merupakan bagian dari rangkaian alat-alat elektronik yang digunakan pada alat musik elektrik seperti gitar elektrik ataupun bass elektrik untuk menghasilkan warna suara yang berkarakter dan khas. Efek mempunyai dua jenis tipe, yaitu efek yang bertipe *high gain* dan efek yang bertipe *modulation*. Hal ini diperjelas dengan hasil wawancara berikut :

“Dalam membuat *ambient* biasanya kami lebih banyak menggunakan efek yang berjenis *modulation* seperti efek *delay* dan *reverb* yang menghasilkan suara berupa dengungan-dengungan dan pantulan-pantulan yang memang menjadi suara khas dari musik *ambient*” (wawancara tanggal 23 Juni 2016).

Ciri khas dari musik *ambient* tersebut terletak pada dengungan-dengungan suara yang dihasilkan melalui efek *reverb* dan *delay* yang menghasilkan sugesti dimensi lain kepada pendengar musik *ambient*. Hal ini juga diperjelas dari beberapa ahli, menurut (diDDI AGePhe, 2010: 87) menyatakan bahwa musik bergema dan berfrekuensi rendah dibawah 20Khz akan membantu seseorang memasuki tahap tenang atau frekuensi *alfa*.

### **Pemanfaatan *Ambient Song* Sebagai Media Meditasi**

Pada zaman sekarang terutama dikota-kota besar yang sudah ikut arus globalisasi musik kini beralih fungsi. Apabila di desa-desa

ataupun disuku-suku pedalaman, musik masih digunakan sebagai pemujaan atau pengusir terhadap roh-roh halus, sembahyang, pemanggil hujan, dan lain-lain. Berbeda jika diperkotaan biasanya musik digunakan hanya sebagai hiburan. Salah satu hal yang sama dalam fungsi musik didaerah yang masih kental dengan budayanya dan dengan fungsi musik didaerah perkotaan yaitu musik berfungsi sebagai media penyembuhan kejiwaan. Di perkotaan yang padat dan bising membuat manusia rentan stress dan mengalami emosi yang tidak stabil, sehingga perlu obat penenang secara alamiah yang disebut musik. Menurut (Irmasnyah, 2015: 129 ) musik menghasilkan getaran. Getaran adalah elemen dasar dari energi. Getaran yang sesuai dapat membantu proses pembersihan tubuh, penembuhan kejiwaan, pembersihan *cakra*, dan pengaktifan *cakra* bagi siapapun yang mendengarkan musik secara fokus. Pada dasarnya semua musik dapat membangun sebuah emosi dan perbaikan jiwa, tetapi lain halnya pada musik *instrumental* yang memiliki nilai getaran lebih dan dengan tempo yang lambat akan merangsang otak untuk bekerja lebih rileks. Hal ini sesuai dengan wawancara sebagai berikut :

“Musik-musik bernuansa *instrumental* dengan tempo yang lambat dan irama-irama panjang didalamnya dapat merangsang tubuh untuk rileks. Seperti halnya dalam musik *classic* yang bersifat *instrumental* dari karya-karya J.S Bach atau Mozart yang dapat difungsikan untuk terapi kecerdasan bayi” (wawancara tanggal 23 Juni 2016).

Dalam bermeditasi menggunakan musik tidak bisa lepas dari beberapa perangkat media yang digunakan, seperti *headset* atau *headphone*, alat pemutar lagu atau juga bisa menggunakan *handphone*. Menurut (Sadiman, 1993: 6) media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan. Kata media dalam pengertian sempit yang berarti sasaran. Hal ini diperjelas dengan hasil wawancara berikut :

“Mendengarkan musik *ambient* menggunakan media *headphone* lebih terasa suasananya daripada mendengarkan secara langsung” (wawancara 24 Juni 2016).

Bermeditasi menggunakan musik tidak terbatas oleh usia, derajat seseorang, atau tingkatan seseorang lainnya. Hal ini diperjelas oleh ahli yang berpendapat bahwa 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 meditasi disini berfungsi untuk merileksasikan otak agar berada pada jalur frekuensi *alfa* atau frekuensi *meditative*, menenangkan hati dan pikiran. Dalam bermeditasi tidak boleh memikirkan hal-hal lain selain fokus pada pikiran dan mengatur pola nafas secara baik, sehingga perjalanan menuju alam bawah sadar bisa tercapai dengan baik. Biasanya orang-orang yang pertama kali melakukan meditasi akan sangat kesusahan untuk berkonsentrasi. Hal ini sependapat juga oleh ahli. Menurut (Adjie, 2015: 3) lompatan pikiran itu disebut *monkey mind*, bisa terjadi dikarenakan pikiran yang tidak bisa *focus*. Hal ini juga diperjelas dalam hasil wawancara berikut :

“Pada awalnya sulit untuk berkonsentrasi karena ada pikiran lain yang masuk kedalam pikiran saya sehingga saya tidak bisa merasa tenang” (wawancara 24 Juni 2016).

Penggunaan musik untuk bermeditasi inilah yang digunakan untuk memfokuskan otak karena dimensi lain yang dihasilkan dari musik tersebut. Tetapi juga perlu diingat bahwa factor suhu dan metabolisme tubuh juga akan mempengaruhi berhasil atau tidaknya seseorang untuk fokus pada pikirannya dalam bermeditasi. Meditasi menggunakan musik lebih baik jika dilakukan pada sore ataupun saat sepertiga malam.

Saat seseorang sudah sering bermeditasi maka akan muncul sifat spiritual pada diri dan keseharian. 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.

Selain memunculkan sifat-sifat spiritual pada orang yang bermeditasi, meditasi juga akan mengaktifkan seluruh elemen jagad raya yang ada ditubuh. Elemen tersebut disebut dengan *cakra*. Menurut Kemper dan Denhaeur 2005 dalam (Tetti, 2015: 181) musik membuka cakra, memperlambat dan menyeimbangkan gelombang otak. Cakra dalam tubuh manusia terbagi menjadi tujuh bagian, empat merupakan elemen yang berada di bumi seperti elemen api, air, tanah, dan udara, dan tiga elemen kehidupan yaitu elemen ketuhanan, perasaan, dan komunikasi.

Apabila ketujuh cakra yang diaktifkan dalam tubuh manusia maka akan berdampak baik dan akan berpengaruh kepada orang lain. Pada cakra pertama yaitu cakra dasar yang akan menjadikan manusia tetap selalu rendah hati, karena cakra ini merupakan elemen cakra tanah yang memiliki simbolik dasar sikap. Yang kedua ada cakra sex yang memiliki simbolik agar kita tidak lupa untuk selalu patuh terhadap orang yang lebih tua. Yang ketiga ada cakra perut, merupakan simbolik dari elemen api yang merupakan pusat kekuatan. Yang keempat merupakan cakra jantung yang berfungsi sebagai penumbuh perasaan baik terhadap alam dan sekitar. Yang kelima adalah cakra tenggorokan yang mempunyai simbolik agar bertutur kata yang baik. Yang keenam adalah cakra mata ketiga yang memiliki simbolik untuk melihat dan membuat masa depan lebih baik. Dan yang terakhir merupakan cakra mahkota agar manusia selalu ingat bahwa ada yang lebih tinggi dari segalanya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian 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 segi pemanfaatan *ambient* sebagai media meditasi dan penyembuhan penyakit jiwa dapat ditarik kesimpulan bahwa musik *ambient* dapat menghasilkan getaran dan gelombang yang dapat merangsang otak untuk rileks, rasa yang disalurkan keseluruh tubuh untuk melakukan meditasi untuk memberi manfaat positif dalam suatu kehidupan manusia sehari-hari kepada diri sendiri dan untuk keseimbangan alam semesta beserta isinya. Berdasarkan penelitian dapat dikemukakan saran sebagai berikut :

Saran dari penelitian ini adalah agar 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 karena terlalu banyak cara, seperti dihilangkan proses perenungan dikarenakan tidak semua masyarakat bisa melakukan perenungan untuk membuat suatu karya. Selain itu cara lainnya tetap dipertahankan karena memuat beberapa aspek dasar pembuatan *ambient*. 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

- Agephe, Diddi. 2010. *The Power Of Sound*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
- D Heo, d OMik. 2015. *Desain Jiwa*. Jakarta. PT. Elex Media Komputindo Jakarta.
- Effendi, Irmansyah. 2015. *Kundalini*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
- Jimi, 2012. *Belajar Teknik Gitar Ala Dewa Gitar*. Jakarta. Pustaka Safy Yogyakarta.

- Rendra, Yulia. 2009. Belajar Teknik Fenomenal Dewa Gitar Steve Vai. Jakarta. Pustaka Safy Yogyakarta.
- Sadiman, 1993. Media Pendidikan. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada Jakarta.
- Silarus, Adjie. 2015. Sadar Penuh Hadir Utuh. Jakarta. Transmedia Pustaka Jakarta.
- Sjukur, Slamet Abdul. 2012 Virus Setan. Yogyakarta : *Art Music Today* Yogyakarta.
- Solehati, Teti. 2015. Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas. Jakarta. PT. Refika Aditama Jakarta.
- Suhirman. 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 *Pickup* Gitar Elektrik. Jakarta. Audio Pro Jakarta.