

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Dari uraian yang didapat dari hasil penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulan :

1. Latar belakang penggunaan musik *new age* di *New Life Gym* didasari dari keyakinan bahwa musik adalah suatu hal baik yang banyak manfaatnya. Musik *new age* juga memiliki adalah musik dari berbagai gaya dimaksudkan untuk menciptakan inspirasi artistik, relaksasi, dan optimisme. Selain digunakan untuk yoga, pijat, meditasi, dan metode meredakan stress, selain itu musik *new age* juga dipakai untuk menciptakan suasana damai dirumah atau lingkungan lain.
2. Ada 10 (sepuluh) judul lagu musik *new age* yang dipakai sebagai iringan senam yoga di *New Life Gym* Medan yaitu “*Aniron*”, “*The Memory Of The Trees*”, “*The Reflection of The Moon*”, “*Positive Thinking*” “*Love Is All*” dan “*In The Morning Light*”, “*Om Asatoma*”, “*Om Namah Shivaya*”, “*Relaxing Arabic*”, “*Arabic Spirit*” . Ciri-ciri ke 10 (sepuluh) musik *new age* memiliki kecenderungan *free* ritem yang mengikuti gerak dan rasa. Mengambil suara alam, musik tradisi, dan musik kontemporer. Tidak ada membuat kecepatan yang tinggi serta melodinya yang pendek. Musik *new age* ini juga biasanya memiliki sekuen yang tidak sulit dan jarang memakai modulasi serta lebih kepada pengulangan- pengulangan.

3. Kontribusi musik *new age* sebagai iringan senam yoga di *New Life Gym Medan* menjadi unsur kedua setelah gerakan senam yoga. Musik *New Age* berkontribusi sebagai relaksasi, sebagai motivator, dan mempunyai nilai estetika. Keunggulan dari musik *new age* adalah bunyi instrumentalis dan suara alam serta beberapa musik tradisi yang diatur sedemikian indah menghadirkan bunyi-bunyi yang menghipnotis pendengarnya. Musik *new age* yang disajikan di *New Life Gym Medan* diyakini membantu peserta senam membantu merilekskan pikiran dan mengatasi sulit tidur dari seseorang yang memiliki penyakit insomnia. Bukan hanya menenangkan pikiran tapi juga fisik.
4. Tujuan dari kontribusi musik *new age* sebagai iringan senam yoga di *New Life Gym Medan* secara psikologi, yaitu efek atau suasana perasaan dan emosi baik persepsi, ekspresi, maupun kesadaran pengalaman emosional yang ditimbulkan ketika mendengarkan musik *new age* saat yoga, akan berperan besar bagi kesehatan psikologi seseorang. Senam yoga di *New Life Gym Medan*, memiliki gerakan meditasi yang merupakan salah satu teknik senam yoga yang dapat menyehatkan pikiran dan meningkatkan kesehatan psikologis seseorang. Dengan bermeditasi seseorang dapat meringankan emosional dan berpusat pada hal tertentu yang bersifat positif. Sedangkan ditinjau dari kesehatan, mendengarkan musik relaksasi seperti musik *new age* akan mengurangi tekanan darah menjadi lebih normal dan tetap stabil. Tidak hanya itu, musik *new age* didalam senam yoga berkontribusi menghilangkan kelelahan dan membantu mengkoordinasikan gerakan tubuh.

5. Keberadaan musik *new age* menjadi satu hal positif karena dapat dijadikan media untuk membantu sistem pelaksanaan senam yoga di *New Life Gym* Medan. Dengan memakai musik *new age* sebagai iringannya, ternyata disukai oleh hampir seluruh peserta yang mengikutinya. Manfaat dari musik ini juga dirasakan langsung oleh pesertanya. Selain sebagai media alat bantu instruktur, musik *new age* juga memberikan relaksasi untuk pesertanya. Musik *new age* juga baik untuk kesehatan pikiran, karena bunyi alam yang disajikan dapat mengembalikan emosional seseorang keposisi normal atau tenang.

## **B. SARAN**

Sejalan dengan kesimpulan yang dipaparkan, beberapa saran dikemukakan oleh peneliti sebagai berikut :

1. Di bidang pengetahuan pendidikan musik, musik *new age* sangat jarang dibahas. Alhasil banyak masyarakat bahkan yang berkecimbung di dalam pendidikan musik tidak mengenal jenis musik ini. Musik *new age* seharusnya diketahui latar belakang munculnya, siapa pencetusnya, dan bagaimana fungsinya. Karena musik ini patut diperhitungkan keberadaannya. Selain fungsinya yang sangat bermanfaat, musik ini juga menghadirkan nuansa baru di dalam dunia musik yang selalu diproduksi sebagai hiburan saja.
2. Setelah mengenal dan mempelajari musik *new age*, sebaiknya para pencipta muda musik khususnya mahasiswa/mahasiswi prodi Seni Musik FBS Universitas Negeri Medan terdorong untuk menciptakan musik-musik *new age* dengan menggabungkan unsur-unsur budaya Sumatera Utara seperti

budaya Batak, Melayu, dan Jawa. Hal ini dapat menggebrak dunia musik *new age* guna menjunjung nilai budaya hingga sampai ke tarap Internasional.

3. *New Life Gym* Medan sudah sangat membantu memperkenalkan musik *new age* dengan menggunakan musik didalam pelaksanaan senam yoga. Namun, musik *new age* disini masih belum menjadi unsur yang penting dilihat dari beberapa instruktur yang masih mengandalkan aba-aba dan hitungan saja. Didalam kota yang hiruk pikuk dibutuhkan suasana yang nyaman untuk melengkapi sensasi bersenam yoga. Maka musik *new age* menawarkan bunyi-bunyi yang nyaman sehingga dapat merelaksasikan peserta untuk menemukan rasa tenang tersebut. Jadi alangkah sangat baik jika seluruh instruktur senam yoga mengabungkan musik *new age* pada setiap pelaksanaan senam yoga. Dengan begitu musik *new age* dapat dikenal dan dipromosikan orang banyak serta ditempatkan menjadi unsur penting dalam pelaksanaan yoga.
4. Senam yoga yang diiringi musik *new age* belum terlalu dikenal oleh masyarakat luas khususnya masyarakat kota Medan. Hal ini sangat disayangkan karena manfaatnya yang besar tidak dapat dinikmati oleh banyak orang. Dengan adanya karya ilmiah ini, kiranya dapat menghimbau masyarakat untuk mengenal dan melakukan senam yoga sambil menikmati manfaat musik *new age*. Selain untuk kesehatan dan pikiran kegiatan ini dapat menciptakan semangat baru dan lebih mencintai hidup.