SWARA: Jurnal Antologi Pendidikan Musik
Journal homepage: https://ejournal-arts.upi.edu/swara/index

Peran Latihan *Semi-Occluded Vocal Tract* (SOVT) dalam Pengembangan Teknik Vokal melalui Latihan Mandiri Mahasiswa Vokal di Universitas X

Sarita Marcellina Wurangian
[1] Program Studi Seni Musik, Universitas Pelita Harapan, Indonesia
*correspondence: E-mail: sarita.wurangian@uph.edu

Jane Andreas Djie
[1] Program Studi Seni Musik, Universitas Pelita Harapan, Indonesia
*correspondence: E-mail: jane.fis@lecturer.uph.edu

ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi dan mengkaji peran latihan *Semi-Occluded Vocal Tract* (SOVT) dengan penekanan pada *lip trill* dan *straw phonation* dalam pengembangan teknik vokal mahasiswa pada praktik latihan mandiri oleh mahasiswa vokal kontemporer di Universitas X. Untuk memberikan gambaran langsung mengenai pengalaman mahasiswa, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan subjek mahasiswa vokal angkatan 2022 sampai 2025. Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur, observasi langsung selama proses latihan, dan dokumentasi video latihan. Setelah itu, data dianalisis melalui tahapan reduksi data, penyajian deskriptif, dan penarikan kesimpulan. Analisis hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *lip trill* dan *straw phonation* berkontribusi positif serta memiliki peran saling melengkapi dalam menghasilkan produksi suara secara stabil, efisien, berkualitas, dan sesuai dengan kebutuhan individu dengan kondisi fisiologis yang berbeda-beda pada mahasiswa. Selain itu, penerapan latihan SOVT, khususnya dalam latihan mandiri, juga mampu meningkatkan kemampuan refleksi, berpikir sistematis, dan *self-regulation* yang sangat diperlukan oleh mahasiswa vokal di perguruan tinggi. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan *lip trill* dan *straw phonation* dapat digunakan sebagai pendekatan yang efektif dalam pengembangan teknik vokal yang berkelanjutan dalam konteks pendidikan tinggi.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:
Diserahkan, 28-02-2026
Revisi Pertama, 10-03-2026
Diterima, 10-03-2026
Tersedia Online, 16-03-2026
Tanggal Publikasi, 01-04-2026

Kata kunci:
Lip trill, pendidikan vokal, pengembangan teknik vokal, *Semi-occluded vocal tract exercises, straw phonation.*

1. PENDAHULUAN

Pengembangan teknik vokal adalah dasar yang esensial dalam pendidikan vokal. Untuk menghasilkan suara yang baik, penyanyi perlu mengoordinasikan sistem pernapasan, fonasi, dan resonansi secara efektif. Koordinasi ini membantu penyanyi menghasilkan suara yang stabil, efisien, dan tahan lama (McCoy, 2019). Dalam pedagogi vokal modern, pengembangan teknik vokal secara fisiologis didukung oleh pendekatan berbasis ilmu pengetahuan vokal. Salah satu pendekatan yang sering digunakan adalah latihan *Semi-Occluded Vocal Tract* (SOVT). *Semi-Occluded Vocal Tract* (SOVT) adalah teknik latihan vokal yang dilakukan dengan menciptakan pembatasan aliran sebagian pada saluran vokal, seperti melalui *straw phonation* atau *lip trill*. Penyempitan ini membantu menyeimbangkan tekanan udara dan getaran pita suara, sehingga produksi suara menjadi lebih efisien, stabil, dan terkontrol (Guzman *et al*., 2020; Titze, 2006, 2018).

Penelitian oleh Guzman et al. (2023) menunjukkan bahwa latihan *Semi-Occluded Vocal Tract* (SOVT) dapat mengurangi kelelahan dan ketidaknyamanan saat bernyanyi, serta meningkatkan persepsi kualitas suara. Beberapa penelitian lain juga menemukan bahwa latihan SOVT dapat meningkatkan kualitas suara secara keseluruhan dengan memengaruhi fungsi dan bentuk saluran vokal, mengurangi tekanan pada pita suara, menstabilkan getaran pita suara, dan meningkatkan volume saluran vokal (de Oliveira *et al*., 2022; Guzman *et al*., 2013; Titze, 2006). Secara khusus, SOVT dalam bentuk *straw phonation* dapat memperbaiki kualitas suara secara konsisten setelah latihan (Ford, Hunter, & Deliyski, 2024), bahkan pada individu dengan gangguan vokal (Narasimhan *et al*., 2025). Meskipun latihan SOVT sudah banyak digunakan dan diteliti, belum ada satu jenis latihan yang paling cocok untuk semua masalah suara, karena setiap individu memiliki efek fisiologis dan cara kerja yang berbeda (Andrade *et al*., 2014).

Dalam pendidikan vokal dalam konteks perguruan tinggi, latihan mandiri sangat menentukan pemahaman dan perkembangan kemampuan teknik vokal mahasiswa. Walaupun materi pembelajaran di kelas memfasilitasi pemahaman teori dan praktik yang berhubungan dengan teknik dalam bernyanyi, mahasiswa tetap perlu melakukan latihan secara mandiri di luar kelas guna mencapai penguasaan vokal secara efektif. Namun, terdapat permasalahan pada latihan yang dilakukan oleh mahasiswa dikarenakan terbatasnya pemahaman mahasiswa terhadap aspek fisiologis dalam produksi suara. Hal ini menyebabkan ketegangan dan kelelahan vokal, serta kualitas suara yang kurang optimal.

Melalui latihan SOVT yang dilakukan dalam bentuk latihan mandiri, mahasiswa memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi dan menyelaraskan sistem pernapasan, fonasi, dan resonansi yang relevan dan sesuai dengan kebutuhan vokal dan kondisi fisiologis masing-masing. Melalui latihan ini, mahasiswa juga dapat belajar untuk menerapkannya secara langsung ke dalam praktik vokal sehari-hari. Sehingga, latihan ini dapat memfasilitasi mahasiswa untuk mengembangkan teknik vokal dan juga memiliki pemahaman lebih dalam terhadap tubuhnya sendiri sebagai instrumen vokal, serta mendukung perkembangan kemampuan vokal dirinya.

Latihan SOVT terdiri dari *lip trill*, *straw phonation, tongue trill*, *humming*, *hand-over-mouth*, penggunaan sedotan, dan metode LaxVox. Salah satu bentuk umum yang banyak digunakan dalam latihan SOVT adalah *lip trill* dan *straw phonation*, yang secara khusus diaplikasikan untuk meningkatkan produksi suara dan fonasi yang lebih stabil dan efektif

DOI:https://doi.org/10.17509/swara.v6i1.39
e-ISSN 2807-2502 p-ISSN 2807-2677

(Pozzali *et al*., 2024; Titze, 2006). Meskipun latihan SOVT telah banyak diaplikasikan dalam bidang pedagogi vokal, penelitian yang mengkaji secara khusus mengenai *lip trill* dan *straw phonation* pada praktik latihan mandiri mahasiswa vokal dalam konteks perguruan tinggi masih terbatas. Sebagian besar penelitian masih berfokus pada pelatihan vokal secara umum dari sudut pandang klinis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengembangan teknik vokal melalui sudut pandang fisiologis, yang bertujuan untuk mengkaji peran latihan *Semi-Occluded Vocal Tract* (SOVT), dengan penekanan pada teknik *lip trill* dan *straw phonation* dalam pengembangan teknik vokal mahasiswa melalui praktik latihan mandiri di Universitas X. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih holistik mengenai latihan SOVT sebagai strategi latihan mandiri yang efektif dalam konteks pendidikan vokal di perguruan tinggi.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai bagaimana mahasiswa vokal kontemporer menerapkan latihan *Semi-Occluded Vocal Tract* (SOVT) dengan penekanan pada *lip trill* dan *straw phonation* dalam latihan mandiri mereka. Pendekatan ini dapat mendeskripsikan dan menggambarkan pengalaman, persepsi, serta praktik mahasiswa dalam konteks yang relevan dan bermakna (Creswell & Poth, 2018; Merriam & Tisdell, 2016). Subjek penelitian pada penelitian ini adalah mahasiswa vokal dengan spesialisasi kontemporer dari angkatan 2022 sampai 2025 di Universitas X. Para mahasiswa ini secara aktif melakukan latihan mandiri dan telah menggunakan teknik SOVT. Pemilihan partisipan dilakukan secara *purposive* dengan kriteria yang sesuai dengan penelitian ini (Creswell & Poth, 2018). Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi langsung dalam proses latihan, serta dokumentasi latihan untuk memperoleh gambaran yang menyeluruh mengenai proses latihan yang dilakukan mahasiswa.

Proses analisis data dilakukan secara bertahap melalui reduksi data, penyajian data dalam bentuk deskripsi naratif, serta penarikan kesimpulan (Miles *et al*., 2014). Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi (Creswell & Poth, 2018; Merriam & Tisdell, 2016). Melalui pendekatan ini, peneliti dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai peran latihan SOVT sebagai strategi dalam pengembangan teknik vokal mahasiswa melalui latihan mandiri dalam konteks perguruan tinggi.

3. ANALISIS PENERAPAN LATIHAN *SEMI-OCCLUDED VOCAL TRACT* (SOVT) DALAM LATIHAN MANDIRI MAHASISWA VOKAL UNIVERSITAS X

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi video latihan mahasiswa vokal, ditemukan bahwa latihan *Semi-Occluded Vocal Tract* (SOVT), khususnya *lip trill* dan *straw phonation*, telah menjadi hal yang penting dalam pengembangan latihan teknik vokal mahasiswa. Data menunjukkan bahwa *lip trill* menjadi preferensi dari sebagian besar mahasiswa sebagai latihan utama karena lebih mudah untuk dilakukan dan dapat secara efektif membantu koordinasi produksi suara. Salah satu mahasiswa (NN) menyatakan bahwa "yang paling sering dipakai sih *lip trill*," karena latihan tersebut dapat membantunya mengontrol aliran napas secara mandiri tanpa bergantung pada alat bantu. Menurut mahasiswa tersebut, penggunaan alat bantu seperti sedotan pada *straw phonation*

DOI:https://doi.org/10.17509/swara.v6i1.39
e-ISSN 2807-2502 p-ISSN 2807-2677

membuatnya merasakan sebuah tekanan dan dorongan yang membantu menjaga napas menjadi lebih stabil. Sedangkan dengan *lip trill*, koordinasi napas menjadi lebih aktif. Melalui pernyataan di atas, dapat terlihat bahwa mahasiswa mulai menyadari hubungan antara aliran napas, resistensi vokal, dan efisiensi produksi suara.

Mahasiswa lain (MT) juga menyampaikan bahwa melalui *lip trill*, ia merasakan "*breath management*" yang lebih stabil dan aliran napas yang lebih konsisten selama fonasi berlangsung. Sedangkan *straw phonation* dapat membantu memfokuskan arah produksi suara dan meningkatkan koordinasi pada sistem vokal. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya menerapkan latihan ini sebagai rutinitas pemanasan, tetapi juga mulai memahami manfaatnya secara spesifik dalam mendukung koordinasi sistem pernapasan dan produksi suara. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa latihan SOVT membantu meningkatkan efisiensi dan koordinasi dari sistem tubuh dan mekanisme vokal dengan mengintegrasikan hubungan antara tekanan udara dan saluran vokal, sehingga produksi suara menjadi lebih stabil dan efektif (Titze, 2006).

Selain berperan dalam stabilisasi napas, mahasiswa juga mengatakan bahwa *lip trill* membantu mengurangi ketegangan vokal dan mempersiapkan mekanisme produksi suara sebelum menyanyikan repertoarnya. Mahasiswa (SP) menyampaikan bahwa latihan ini membantu mekanisme vokal menjadi lebih rileks dan mempersiapkan suara secara bertahap sebelum bernyanyi. Namun, pada bagian lagu yang membutuhkan kontrol vokal yang lebih spesifik, mahasiswa cenderung lebih memilih menggunakan *straw phonation* karena memberikan produksi suara yang lebih ringan dan stabil. Data ini menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan kedua latihan tersebut sesuai dengan kebutuhan. Secara fisiologis, latihan SOVT diketahui dapat meningkatkan efisiensi getaran pita suara dan mengurangi beban fonasi melalui keseimbangan tekanan dalam sistem vokal (Guzman *et al*., 2013).

Mahasiswa pada angkatan yang lebih baru menunjukkan perkembangan refleksi teknis yang lebih mendalam dalam penggunaan latihan ini. Mahasiswa (ST) menjelaskan bahwa setelah memahami teknik pelaksanaan *lip trill* yang tepat, ia merasakan bahwa produksi suara menjadi lebih stabil dan efektif. Selain itu, mahasiswa lain (KK dan SP) menyampaikan bahwa ketegangan pada suara mereka semakin berkurang dan sensasi produksi suara menjadi lebih seimbang setelah melakukan *straw phonation*. Dengan menggunakan sedotan, mahasiswa mendapatkan umpan balik dan kesadaran tubuh yang membantu mahasiswa dalam mengontrol suaranya. Penelitian ini mendukung penelitian Guzman dan rekan-rekannya (2013) yang menyampaikan bahwa *straw phonation*

DOI:https://doi.org/10.17509/swara.v6i1.39
e-ISSN 2807-2502 p-ISSN 2807-2677

mengurangi ketegangan ketika memproduksi suara dikarenakan interaksi antara tekanan udara dan vibrasi pita suara yang menjadi lebih efisien.



Gambar 1. Penggunaan *Straw Phonation* dalam Latihan Mandiri SOVT

Terlebih lagi, melalui latihan SOVT, khususnya pada *lip trill*, mahasiswa juga dapat melakukan transisi antar register dan mencapai nada tertentu dengan lebih stabil, yang diungkapkan oleh beberapa mahasiswa (CP, DT, dan ST). Seorang mahasiswa juga menjelaskan bahwa ia menggunakan *lip trill* untuk merasakan koordinasi suara sebelum mulai menyanyi, dengan mengatakan bahwa latihan ini membantu "*merasakan posisi suara, apakah lebih dominan di chest voice, head voice, atau mixed voice."* Salah satu mahasiswa menjelaskan bahwa melalui latihan ini, ia mulai menyadari kondisi aliran napasnya dan berupaya melakukan penyesuaian secara mandiri ketika terjadi ketidakstabilan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan SOVT berperan dalam meningkatkan kesadaran internal tubuh, yang merupakan aspek penting dalam pengembangan teknik vokal yang efisien dan sehat (Titze, 2006).

Dalam konteks latihan mandiri, mahasiswa berefleksi dan mampu menerapkan strategi yang baik selama penggunaan latihan SOVT. Sebagian besar mahasiswa memulai latihan dengan pengelolaan napas (*breath management*) terlebih dahulu, yang kemudian dilanjutkan dengan melakukan *lip trill* untuk membantu menstabilkan koordinasi fonasi. Mahasiswa pada angkatan yang lebih baru juga mengombinasikan penggunaan *straw phonation* dan *lip trill* dalam latihannya. Hal ini mengindikasikan pendekatan yang dilakukan dengan lebih terstruktur. Salah satu mahasiswa (IG) menjelaskan alasan ia memulai latihan dengan *straw phonation* adalah karena cara ini membantu "membangun suara". Setelah itu, ia melakukan *lip trill* supaya produksi suara menjadi stabil sebelum bernyanyi. Mahasiswa lain (SD) juga menyampaikan bahwa kesadarannya terhadap keterkaitan antara tubuh dan produksi suara semakin meningkat melalui latihan tersebut.

Berdasarkan hasil observasi pada latihan mahasiswa, dapat terlihat juga bahwa mereka mempraktikkan *lip trill* secara berulang untuk mengurangi ketegangan dan meningkatkan stabilitas produksi suara, terutama ketika menghadapi nada yang lebih tinggi. Hasil ini mendukung pernyataan salah satu mahasiswa (MT) yang menjelaskan bahwa ia mengulangi latihan tersebut untuk mengurangi ketegangan yang dirasakan, terutama pada area leher. Latihan SOVT membantu mahasiswa mengoordinasikan artikulator, seperti posisi bibir, sehingga produksi suara menjadi lebih efisien dan tanpa ketegangan. Latihan ini juga meningkatkan kesadaran tubuh dan koordinasi mekanisme vokal. Penelitian menunjukkan SOVT menyeimbangkan tekanan udara dan resistensi saluran vokal, sehingga fonasi lebih

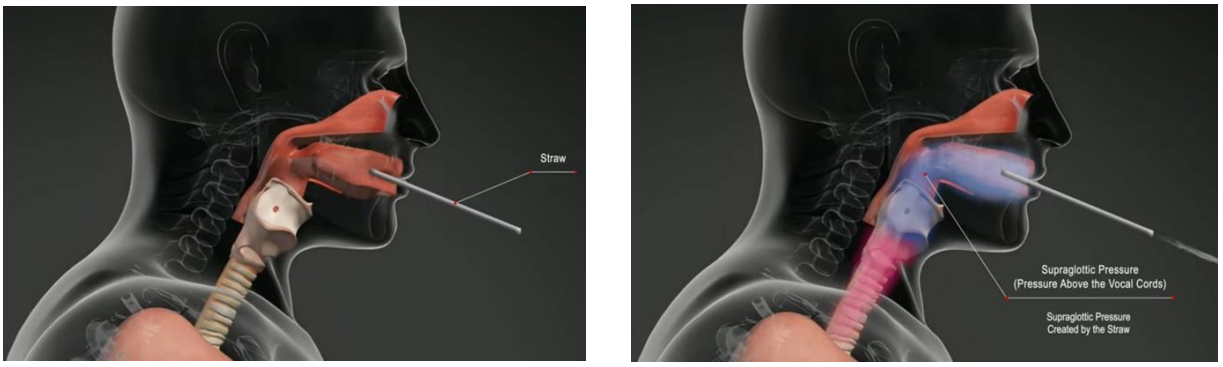
DOI:https://doi.org/10.17509/swara.v6i1.39
e-ISSN 2807-2502 p-ISSN 2807-2677

stabil, efisien, dan mendukung kesehatan pita suara secara optimal (Guzman *et al*., 2020; Titze, 2018).



Gambar 2. Bentuk *Lip Trill* dalam Latihan SOVT

Straw phonation membantu mahasiswa mengurangi ketegangan, memperlancar transisi register, dan mengembangkan mixed voice. Mahasiswa menyimpulkan bahwa penggunaan *straw phonation* sangat membantu mereka untuk merasa jauh lebih ringan dan nyaman pada saat mereka menggunakan latihan ini untuk memulai pemanasan ataupun menyanyikan bagian materi atau lagu yang menyebabkan sebuah ketegangan, terutama pada otot leher. Latihan ini membuat suara terasa lebih ringan, stabil, dan terkontrol. Pengulangan latihan memperkuat integrasi sensasi ke dalam bernyanyi. Efek ini berkaitan dengan peningkatan inertansi saluran vokal, stabilitas vibrasi pita suara (Guzman *et al*., 2020; Titze, 2006), serta peningkatan koordinasi dan kesadaran vokal mahasiswa.



Gambar 2. Alur penggunaan dan mekanisme vokal dengan *straw phonation*
Fauquier ENT (2023), YouTube, How do straw exercises help the voice get better?

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa latihan *lip trill* dan *straw phonation* memiliki peran yang fundamental dan saling melengkapi satu sama lain dalam pengembangan teknik vokal mahasiswa saat melakukan latihan mandiri. Sebagai latihan dasar, *lip trill* lebih sering menjadi pilihan utama mahasiswa karena lebih praktis dan mampu membuat aliran napas lebih stabil dan fonasi yang lebih terkoordinasi. Sedangkan mahasiswa cenderung lebih menggunakan *straw phonation* untuk manfaat yang lebih spesifik seperti efisiensi produksi suara, pengurangan ketegangan, serta peningkatan

DOI:https://doi.org/10.17509/swara.v6i1.39
e-ISSN 2807-2502 p-ISSN 2807-2677

kesadaran fisik dalam produksi suara. Dengan mengombinasikan kedua latihan ini secara berulang, produksi suara mahasiswa menjadi lebih stabil dan sehat.

4. KESIMPULAN

Latihan *Semi-Occluded Vocal Tract* (SOVT), khususnya *lip trill* dan *straw phonation,* memiliki kontribusi yang besar terhadap pengembangan teknik vokal mahasiswa, terutama dalam konteks latihan mandiri. Latihan ini menjadi salah satu persiapan yang penting dalam meningkatkan kualitas produksi suara dan mekanisme vokal supaya menjadi lebih siap dan terkoordinasi dengan baik sebelum maupun pada saat menyanyikan sebuah repertoar. Dampak dari kombinasi kedua latihan ini dapat dilihat pada penjelasan di bawah ini.

A. Mengurangi Ketegangan Suara dan Menjaga Kestabilan *Breath Management*

Latihan *lip trill* dan *straw phonation* sebagai bagian dari SOVT mampu membantu mengontrol aliran napas, mengurangi tekanan berlebih saat melakukan fonasi, dan menghasilkan produksi suara yang lebih ringan dan efektif. Dengan terjadinya keseimbangan antara tekanan udara dan kontrol aliran udara saat melakukan latihan ini, vibrasi pita suara pada mahasiswa menjadi lebih rileks dan sehat. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh penelitian-penelitian sebelumnya, di mana latihan SOVT mampu membuat penggunaan udara menjadi lebih efisien, mengurangi beban kerja saat melakukan fonasi, dan mengontrol pernapasan (Titze, 2006, 2018; Guzman *et al*., 2020).

B. Meningkatkan Produksi Suara yang Efisien dan Terkontrol

Latihan SOVT dengan *straw phonation* dan *lip trill* dapat membantu suara menjadi lebih mudah dihasilkan, lebih stabil dan terkontrol, khususnya dalam tahap persiapan pada materi yang lebih kompleks. Latihan ini membantu mempersiapkan mekanisme vokal secara fisiologis, sehingga produksi suara menjadi lebih efisien. Terlebih lagi, latihan SOVT juga mampu meningkatkan kesadaran tubuh terhadap produksi suara, sehingga mahasiswa dapat menyelaraskan pernapasan, getaran pita suara, dan resonansi dengan lebih baik. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa latihan SOVT meningkatkan efisiensi fonasi, memperbaiki kontrol vokal, dan mendukung fungsi vokal yang lebih maksimal (Joa & Lee, 2024; Wischhoff *et al*., 2025; Guzman *et al*., 2020).

C. Mengintegrasikan Mekanisme Vokal dalam Transisi Antar Register

Lip trill dan *straw phonation* juga terbukti dapat membantu mahasiswa dalam mengembangkan koordinasi register vokal. Latihan ini membantu mempersiapkan transisi antar register agar lebih lancar dan tidak terputus. Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan SOVT membantu meningkatkan koordinasi dan mekanisme vokal yang diperlukan ketika melakukan transisi register. Latihan ini membuat aktivitas otot laring dan tekanan udara menjadi lebih seimbang, sehingga memungkinkan transisi register menjadi lebih stabil. Terlebih lagi, latihan SOVT juga

DOI:https://doi.org/10.17509/swara.v6i1.39
e-ISSN 2807-2502 p-ISSN 2807-2677

membantu menciptakan frekuensi dan kontrol vokal yang lebih stabil, yang penting dalam pengembangan teknik vokal untuk tingkat lanjut (Titze, 2018).

Secara spesifik pada latihan mandiri, mahasiswa menunjukkan kemampuan refleksi yang baik, sehingga mampu memilih dan menerapkan latihan SOVT dengan *lip trill* dan *straw phonation* dengan lebih terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi fisiologis yang mereka rasakan masing-masing. Para mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka cenderung memulai sesi latihan dengan *straw phonation* sebagai tahap awal dalam mempersiapkan produksi suara. Setelah itu, hampir seluruh mahasiswa melanjutkan dengan *lip trill* sebelum menampilkan materi lagu yang akan dibawakan. Hal ini menunjukkan bagaimana mahasiswa mampu menentukan dan mengembangkan strategi latihan mandiri yang menjawab kebutuhan masing-masing secara lebih efektif.

Selain itu, melalui latihan *lip trill* dan *straw phonation* dalam konteks latihan mandiri, mahasiswa belajar menghasilkan produksi suara yang sehat dan berkualitas, melalui pemahaman akan mekanisme vokal dan sistem kerja fisiologis, terutama pada daerah *voice box* masing-masing individu saat melakukan pemanasan ataupun bernyanyi. Hal ini membuktikan dampak positif dari latihan ini terhadap kemampuan *self-regulation* para mahasiswa, di mana mereka mampu melakukan evaluasi kebutuhan vokal mereka dan memilih latihan yang sesuai tanpa menyebabkan kelelahan vokal, cedera, atau penggunaan suara yang berlebihan (Nayebian *et al*., 2025).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan SOVT merupakan salah satu metode yang efektif dalam mendukung pengembangan teknik vokal yang efisien, stabil, dan berkelanjutan, baik dalam konteks pembelajaran maupun latihan mandiri (Titze, 2018). Dengan terbatasnya penelitian sebelumnya yang membahas latihan SOVT secara khusus pada *lip trill* dan *straw phonation*, penelitian ini memberikan sudut pandang baru dalam pengembangan teknik vokal mahasiswa di perguruan tinggi. Penelitian ini membantu memberikan gambaran lebih spesifik mengenai kontribusi latihan *lip trill* dan *straw phonation* dan bagaimana latihan ini dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam konteks latihan mandiri. Latihan ini membentuk pola koordinasi yang konsisten antara koordinasi sistem tubuh dengan produksi suara, sehingga para mahasiswa dapat membiasakan latihan mandiri dengan SOVT serta mengaplikasikannya ke dalam praktik vokal mereka ke tahap yang lebih lanjut.

5. PERNYATAAN PENULIS

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam penulisan maupun publikasi artikel ini. Penulis juga menegaskan bahwa naskah ini merupakan hasil karya sendiri, disusun secara orisinal, dan tidak mengandung unsur plagiarisme. Selain itu, artikel ini belum pernah dipublikasikan sebelumnya dan tidak sedang diajukan pada jurnal lain.

6. DAFTAR PUSTAKA

Andrade, P. A., Wood, G., Ratcliffe, P., Epstein, R., Pijper, A., & Švec, J. G. (2014). Electroglottographic study of seven semi-occluded exercises: LaxVox, straw, lip-trill, tongue-trill, humming, hand-

DOI:https://doi.org/10.17509/swara.v6i1.39
e-ISSN 2807-2502 p-ISSN 2807-2677

over-mouth, and tongue-trill combined with hand-over-mouth. *Journal of Voice, 28*(5), 589–595. https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2013.11.004

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.

de Oliveira, K. G. S. C., de Lira, Z. S., da Silva, H. J., Lucena, J. A., & Gomes, A. O. C. (2022). Oropharyngeal geometry and the singing voice: Immediate effect of two semi-occluded vocal tract exercises. *Journal of Voice, 36*(4), 523–530. https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2020.06.027

Fauquier ENT. (2023, February 28). *How do straw exercises help the voice get better?* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=tHucfipASpo

Ford, D. S., Hunter, E. J., & Deliyski, D. D. (2024). Immediate effects of semi-occluded vocal tract exercises on acoustic, auditory-perceptual, and self-perceptual measures of voice production. *Folia Phoniatrica et Logopaedica, 76*(5), 467–481. https://doi.org/10.1159/000536002

Guzman, M., Laukkanen, A. M., Krupa, P., Horáček, J., Švec, J. G., & Geneid, A. (2013). Vocal tract and glottal function during and after vocal exercising with resonance tube and straw. *Journal of voice : official journal of the Voice Foundation*, *27*(4), 523.e19–523.e5.230000000000001E34. https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2013.02.007

Guzman, M., Calvache, C., Pacheco, F., Ugalde, N., Ortiz, V., Lago, J. D., & Bobadilla, M. (2023). A voice rehabilitation protocol with the semioccluded ventilation mask in subjects with symptoms of vocal fatigue and phonatory effort. *Journal of Voice, 37*(1), 60–67. https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2020.10.011

Joa, H. A., & Lee, S. J. (2024). Effects of semi-occluded vocal tract exercises with different vibration sources and duration on healthy adults' voice. *Communication Sciences & Disorders, 29*(1), 160–169. https://doi.org/10.12963/csd.240007

Kang, J., Xue, C., Lou, Z., Scholp, A., Zhang, Y., & Jiang, J. J. (2020). The therapeutic effects of straw phonation on vocal fatigue. *The Laryngoscope, 130*(11), E674–E679. https://doi.org/10.1002/lary.28498

McCoy, S. (2019). *Your voice: An inside view* (3rd ed.). Plural Publishing.

Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2016). *Qualitative research: A guide to design and implementation* (4th ed.). Jossey-Bass.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Sage Publications.

Narasimhan, S. V., Raju, M., Shivaramu, N., & Thimmaraju, A. (2025). The impact of semi-occluded vocal tract exercises on multidimensional measures of voice in dysphonia: A randomized controlled study. *Journal of Voice.* Advance online publication. https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2025.05.007

Nayebian, R., Hasanvand, A., Darouie, A., & Vahedi, M. (2025). Multidimensional comparison of immediate effect of semi-occluded vocal tract exercises and vocal facilitating techniques on vocal function. *Journal of Voice.* Advance online publication. https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2025.01.026

Pozzali, I., Pizzorni, N., Ruggeri, A., Schindler, A., & Dal Farra, F. (2024). Effectiveness of semi-occluded vocal tract exercises in patients with dysphonia: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Voice, 38*(1). https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2021.06.009

DOI:https://doi.org/10.17509/swara.v6i1.39
e-ISSN 2807-2502 p-ISSN 2807-2677

Simberg, S., & Laine, A. (2007). The resonance tube method in voice therapy: Description and practical implementations. *Logopedics Phoniatrics Vocology, 32*(4), 165–170. https://doi.org/10.1080/14015430701207790

Titze, I. R. (2006). Voice training and therapy with a semi-occluded vocal tract. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research, 49*(2), 448–459. https://doi.org/10.1044/1092-4388(2006/035)

Titze, I. R. (2018). *Principles of voice production.* National Center for Voice and Speech.

Wischhoff, O. P., Holm, J. R., Ravi Shankar, S. S., Bienhold, G. J., & Jiang, J. J. (2025). Efficacy of a Tesla valve straw in a semi-occluded vocal tract exercise in a normal-voiced population. *Journal of Voice.* Advance online publication. https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2025.03.036

DOI:https://doi.org/10.17509/swara.v6i1.39
e-ISSN 2807-2502 p-ISSN 2807-2677