

BAB I

PENDAULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Meditasi telah berkembang dari praktik tradisional menjadi metode modern dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional. Salah satu inovasi yang berkembang dalam praktik meditasi adalah penggunaan musik binaural, yaitu teknologi audio yang memanfaatkan perbedaan frekuensi di masing-masing telinga untuk menstimulasi gelombang otak. Teknologi ini dipercaya dapat membantu individu mencapai kondisi meditasi yang lebih dalam, meningkatkan fokus, serta mempercepat relaksasi.

Fenomena di lapangan menunjukkan peningkatan signifikan dalam praktik meditasi, khususnya yang didukung teknologi digital. Berdasarkan data dari platform meditasi global seperti Calm dan Headspace, terdapat peningkatan pengguna aktif hingga 200% selama beberapa tahun terakhir, terutama sejak pandemi COVID-19 yang memicu kebutuhan akan manajemen stres dan kesejahteraan mental. Dalam konteks lokal, penelitian oleh Rahmawati (2021) dalam Jurnal Psikologi Indonesia menunjukkan bahwa meditasi menjadi salah satu cara populer untuk mengurangi stres di kalangan pekerja urban di Indonesia. Hal ini mengindikasikan tingginya kebutuhan akan meditasi sebagai sarana relaksasi dan refleksi diri di tengah tekanan kehidupan modern.

Salah satu inovasi yang mendapat perhatian khusus adalah penggunaan musik binaural, teknologi audio yang bekerja dengan menghadirkan dua frekuensi

suara berbeda ke masing-masing telinga untuk menciptakan ilusi frekuensi tertentu di otak. Studi oleh Lane et al. (2018) dalam *Journal of Cognitive Enhancement* menunjukkan bahwa musik binaural dapat meningkatkan kemampuan fokus dan relaksasi dengan memengaruhi gelombang otak alfa. Penelitian lainnya oleh Beauchene et al. (2017) dalam *Frontiers in Human Neuroscience* mengungkapkan bahwa penggunaan musik binaural berkontribusi pada peningkatan ketenangan dan pengurangan tingkat stres. Prasetyo (2020) dalam Jurnal Teknologi Audio Visual menyatakan bahwa musik binaural telah mulai digunakan dalam berbagai aplikasi meditasi digital di Indonesia, meskipun pemahaman masyarakat tentang teknologi ini masih terbatas.

Manfaat dari integrasi teknologi dalam meditasi telah ditunjukkan dalam berbagai penelitian. Walau demikian, tetap masih ada tantangan untuk memastikan bahwa inovasi seperti musik binaural tidak menghilangkan nilai spiritual dan tradisional dari meditasi. Penelitian oleh Sharma et al. (2019) dalam *International Journal of Mental Health and Addiction* menyoroti perlunya pendekatan yang seimbang antara teknologi dan nilai budaya dalam praktik meditatif. Hal serupa diungkapkan oleh Sari (2022) dalam Jurnal Kebudayaan Nusantara, yang menekankan pentingnya mempertahankan nilai-nilai lokal dalam adaptasi praktik meditasi di era modern.

Praktisi yang telah mempraktikkan meditasi menggunakan jenis musik ini melaporkan beragam pengalaman subjektif melalui ulasan di berbagai laman forum serta sosial media terkait musik binaural. Sebagian besar merasa lebih mudah mencapai keadaan relaksasi dan fokus, sementara sebagian lain merasa pengalaman

ini lebih terfragmentasi dibandingkan meditasi tradisional. Hal ini menunjukkan bahwa teknologi seperti musik binaural membuka dimensi baru dalam praktik meditatif, tetapi juga memerlukan pemahaman yang lebih mendalam untuk memastikan esensi meditatif tidak hilang. Sayangnya, penggunaan musik binaural sebagai meditasi di kalangan masyarakat Indonesia masih belum populer bahkan dapat dikatakan belum ada orang yang melakukan musik ini sebagai sarana meditasi. Tentunya hal ini diakibatkan oleh kurangnya pemahaman akan eksistensi musik binaural sehingga metode atau cara meditasi di Indonesia masih sangat terbatas dan cenderung kurang variatif.

Penulis tertarik mengeksplorasi bagaimana meditasi sebagai warisan budaya dapat tetap relevan di tengah era digital dengan menggunakan musik binaural sebagai mediumnya setelah melihat fenomena ini. Penelitian ini berupaya menggali pemahaman tentang pengalaman meditatif melalui refleksi diri, serta menganalisis relevansi meditasi sebagai budaya tradisional yang terus bertransformasi di era modern. Efektivitas musik binaural dalam berbagai aspek kognitif dan emosional sudah beberapa kali dibahas dalam penelitian, namun masih sedikit kajian yang secara khusus mengaitkan musik binaural dengan pengalaman meditasi dalam konteks budaya, oleh sebab itu penelitian ini akan mengeksplorasi bagaimana musik binaural digunakan dalam meditasi serta bagaimana teknologi ini berperan dalam praktik meditasi.

Penjelasan latar belakang ini bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai musik binaural beserta fungsi dan penggunaannya dalam konteks meditasi. Penulis akan mengkaji dan mengajukan proposal penelitian dengan judul,

“PENGUNAAN MUSIK BINAURAL SEBAGAI MEDIA MEDITASI.”

1.2 Rumusan Masalah

Meditasi telah mengalami transformasi signifikan di era digital, berkembang dari praktik tradisional yang berfokus pada spiritualitas menjadi alat modern untuk manajemen stres dan peningkatan kesejahteraan mental. Salah satu inovasi yang mendukung perubahan ini adalah penggunaan musik binaural, teknologi audio yang dirancang untuk memengaruhi gelombang otak dan meningkatkan pengalaman meditatif. Teknologi ini membuka peluang baru untuk memperluas aksesibilitas meditasi dan memperkaya pengalaman meditasi di satu sisi, namun di sisi lain muncul pertanyaan mengenai apa fungsi musik binaural dalam konteks meditasi. Hal ini menimbulkan kebutuhan untuk memahami bagaimana penggunaan musik binaural sebagai media meditasi di era digital. Berdasarkan latar belakang ini, penelitian ini difokuskan pada rumusan masalah berikut:

1. Bagaimana peran musik binaural dalam mendukung pengalaman meditasi?
2. Bagaimana fungsi musik binaural dalam perspektif teori fungsi musik Alan P. Merriam?

1.3 Tujuan Penelitian

Seiring dengan transformasi meditasi dari praktik tradisional menjadi bagian dari budaya digital, cukup penting sepertinya untuk memahami bagaimana inovasi teknologi, seperti musik binaural, dapat memperkaya pengalaman meditatif

tanpa menghilangkan nilai-nilai budaya yang melekat. Penelitian ini mengeksplorasi pengalaman dalam penggunaan musik binaural untuk meditasi serta menganalisis peran musik binaural dalam mendukung pengalaman meditasi, dengan tujuan penelitiannya yaitu:

1. Menganalisis peran musik binaural dalam praktik meditasi.
2. Mengkaji fungsi musik binaural berdasarkan teori fungsi musik Alan P. Merriam.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan, baik secara akademis maupun praktis, dalam memahami peran dan fungsi dari musik binaural sebagai media meditasi modern. Penelitian ini tidak hanya memperkaya literatur tentang praktik meditasi di era digital dengan menjadikan musik binaural sebagai fokus kajian, melainkan memberikan wawasan baru tentang bagaimana teknologi dapat mendukung meditasi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pengembang teknologi meditasi dan masyarakat umum dalam mengoptimalkan manfaat musik binaural untuk kesejahteraan mental dan spiritual di tengah tantangan modernitas.

1.4.1 Secara Akademik

Penelitian ini secara akademik, memiliki beberapa kontribusi penting yang memperkaya khasanah keilmuan, khususnya dalam kajian lintas disiplin antara teknologi, musik, dan praktik meditasi. Adapun manfaat akademik yang diharapkan dari penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Menambah wawasan dan literatur terkait peran teknologi, khususnya musik binaural, dalam mendukung praktik meditasi di era digital.
2. Menambah wawasan dalam kajian etnomusikologi terkait penggunaan musik dalam praktik meditasi.
3. Mengintegrasikan perspektif budaya dan teknologi dalam memahami transformasi meditasi sebagai warisan budaya di era modern.

1.4.2 Secara Praktis

Penelitian ini secara praktis diharapkan dapat memberikan manfaat nyata yang dapat diterapkan oleh berbagai pihak di luar ranah akademik. Penelitian ini membuka peluang pemanfaatan musik binaural secara lebih luas dalam praktik keseharian, khususnya dalam bidang meditasi, kesehatan mental, dan pengembangan diri. Manfaat praktis dari penelitian ini antara lain:

1. Memberikan panduan bagi individu yang ingin memanfaatkan musik binaural sebagai alat pendukung meditasi untuk mencapai keseimbangan mental dan emosional.
2. Menambah wawasan dalam kajian etnomusikologi terkait penggunaan musik dalam praktik meditasi.
3. Menjadi sumber informasi bagi praktisi meditasi, psikolog, atau pelaku industri kesehatan mental dalam memahami manfaat penggunaan musik binaural untuk relaksasi dan refleksi diri.