

PENGGUNAAN MUSIK BINAURAL SEBAGAI MEDIA MEDITASI

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
Guna mencapai gelar Sarjana
Program Studi Antropologi Budaya



MUHAMMAD BRAJA
NIM. 18323033

FAKULTAS BUDAYA DAN MEDIA
INSTITUT SENI BUDAYA INDONESIA BANDUNG
2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah
Diperiksa dan disetujui oleh:

Pembimbing Utama



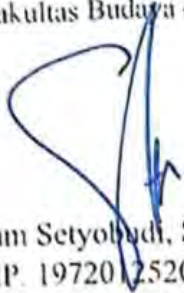
Dr. Imam Setyobudi, S.Sos., M.Hum.
NUPTK 4457750651130070

Pembimbing Pendamping



Iip Sarip Hidayana, S.Sn., M.Sn.
NUPTK 8546750651130100

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Antropologi Budaya
Fakultas Budaya dan Media



Dr. Imam Setyobudi, S.Sos., M.Hum.
NIP. 197201252006041001

PENGUNAAN MUSIK BINAURAL
SEBAGAI MEDIA MEDITASI

Disusun oleh:
MUHAMMAD BRAJA
NIM. 18323033

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 2 Juni 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji : Dr. Imam Setyobudi, S.Sos., M.Hum.
NUPTK 4457750651130070

Anggota Penguji 1 : Iip Sarip Hidayana, S.Sn., M.Sn.
NUPTK 8546750651130100

Anggota Penguji 2 : Annisa Arum Mayang, S.Sos., M.Hum.
NUPTK 3954765666237002

1.
2.
3.

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat kelulusan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.)

Bandung, 2 Juni 2025

Mengetahui
Dekan
Fakultas Budaya dan Media,
Dr. Cahya, S.Sen., M.Hum.
NIP. 196602221993031001

Mengesahkan
Koordinator
Prodi Antropologi Budaya,

Dr. Imam Setyobudi, S.Sos., M.Hum.
NIP. 197201252006041001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Penggunaan Musik Binaural sebagai Media Meditasi” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya tulis saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya tulis ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Bandung, 2 Juni 2025

Yang Membuat Pernyataan



Muhammad Braja

NIM. 18323033

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji pemanfaatan musik binaural sebagai media dalam praktik meditasi dari sudut pandang antropologi budaya. Musik binaural merupakan teknologi suara yang menghasilkan frekuensi ilusi di otak melalui perbedaan nada pada masing-masing telinga, yang diyakini mampu menstimulasi ketenangan dan kesadaran diri. Dengan pendekatan kualitatif etnografi, penelitian ini berfokus pada pengalaman personal penulis dan sesi observasi di Sanggar Meditasi 7 Kerikil, Kabupaten Bandung. Tujuan utama dari penelitian ini adalah memahami bagaimana musik binaural digunakan dalam proses meditatif serta menelaah fungsinya melalui teori fungsi musik Alan P. Merriam. Temuan menunjukkan bahwa penggunaan musik binaural dalam meditasi tidak hanya berperan sebagai musik pengiring saja, tetapi juga berpotensi untuk pelepasan emosi, pembentukan ruang refleksi, serta integrasi spiritual dalam praktik kontemporer. Dalam konteks budaya digital, musik binaural menawarkan cara baru yang fleksibel dan relevan bagi masyarakat modern dalam mengeksplorasi meditasi.

Kata kunci: meditasi, musik binaural, teori fungsi musik Alan P Merriam

ABSTRACT

This study examines the use of binaural music as a medium in meditation practices from a cultural anthropological perspective. Binaural music is a sound technology that generates an auditory illusion in the brain through the presentation of different tones to each ear, which is believed to stimulate calmness and self-awareness. Using a qualitative ethnographic approach, this research focuses on the personal experiences of the researcher and observational sessions at Sanggar Meditasi 7 Kerikil in Bandung Regency. The main objective of this study is to understand how binaural music is utilized in meditative processes and to analyze its functions through Alan P. Merriam's theory of the functions of music. The findings show that the use of binaural music in meditation is not merely as background sound, but also holds potential for emotional release, the creation of reflective spaces, and spiritual integration in contemporary practices. In the context of digital culture, binaural music offers a new, flexible, and relevant approach for modern society in exploring meditation.

Keywords: meditation, binaural music, Alan P. Merriam's theory of music functions

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan limpah karunia-Nya, sehingga skripsi dengan judul ***Penggunaan Musik Binaural sebagai Media Meditasi*** ini dapat diselesaikan sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial pada Program Studi Antropologi Budaya ISBI Bandung.

Penelitian ini berangkat dari ketertarikan penulis terhadap praktik meditasi kontemporer dan penggunaan teknologi audio, khususnya musik binaural, yang dipercaya dapat memengaruhi kondisi mental dan spiritual. Fenomena ini masih jarang dikaji dalam konteks budaya, terutama di Indonesia, sehingga menjadi dasar utama pemilihan topik ini. Selain itu, pengalaman pribadi penulis dalam praktik meditasi turut memperkuat dorongan untuk menggali keterhubungan antara suara, tubuh, dan kesadaran.

Melalui pendekatan etnografi dan teori fungsi musik Alan P. Merriam, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan kontribusi terhadap kajian musik, teknologi, dan spiritualitas dalam konteks budaya urban modern. Kata pengantar ini juga menjadi ruang reflektif yang tidak seluruhnya dapat dimuat dalam isi skripsi, terutama tentang proses batiniah yang menyertai penelitian ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa karya ini belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, segala bentuk masukan, kritik, dan saran akan diterima dengan terbuka demi pengembangan pemikiran dan penelitian di masa mendatang. Semoga laporan penelitian ini dapat memberikan kontribusi berarti bagi kajian tentang musik, meditasi, serta dinamika spiritualitas di era digital.

Bandung, 2 Juni 2025

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Proses penyusunan skripsi ini tentu tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Imam Setyobudi, S.Sos., M.Hum., selaku pembimbing utama, atas bimbingan yang sabar, arahan yang tajam, dan motivasi yang terus menguatkan penulis sepanjang proses penulisan skripsi.
2. Iip Sarip Hidayana, S.Sn., M.Sn., selaku pembimbing pendamping, yang telah memberikan saran teknis dan pemahaman kontekstual yang memperkaya isi dan arah penelitian ini.
3. Robi Rusdiana, S.Pd., M.Sn., selaku narasumber utama, yang telah membuka pintu ruang praktik dan memberikan pengalaman nyata yang tidak tergantikan dalam memahami musik dan meditasi secara mendalam.
4. Seluruh dosen dan sivitas akademika di Program Studi Antropologi Budaya ISBI Bandung, yang telah menjadi bagian dari perjalanan intelektual penulis selama masa studi.
5. Keluarga tercinta yang tak henti memberikan doa, kesabaran, dan cinta yang menjadi fondasi utama dalam menjalani proses ini. Khususnya kepada Ibu dan mendiang Ayah yang senantiasa mendorong penulis untuk dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini sampai selesai.
6. Rekan-rekan seperjuangan dan teman-teman di ISBI Bandung yang telah memberikan semangat, diskusi kritis, dan kebersamaan yang hangat sepanjang masa kuliah hingga penyusunan skripsi ini.
7. Teman, Sahabat, serta Kekasih yang terus berharap dan turut mendoakan penulis untuk segera lulus dari pendidikan kuliah yang sudah memakan waktu kurang lebih 7 tahun ini

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Secara Akademik	5
1.4.2 Secara Praktis.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Tinjauan Pustaka.....	7
2.1.1 Meditasi.....	7
2.1.2 Musik Binaural	9
2.2 Landasan Teori	12
2.3 Kerangka Pemikiran	13
BAB III METODE PENELITIAN	16
3.1 Pendekatan Penelitian.....	16
3.2 Lokasi Penelitian.....	16
3.3 Subjek Penelitian.....	17

3.4	Rentang Waktu Penelitian.....	17
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	17
3.6	Teknik Analisis Data.....	19
3.7	Dataset Penelitian.....	22
BAB IV PEMBAHASAN DAN ANALISIS DATA.....		24
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	24
4.2	Profil Subjek Penelitian	27
4.3	Pandangan Awal dan Pengalaman Praktis tentang Musik Binaural	29
4.4	Musik Binaural sebagai Media Meditasi.....	32
4.5	Fungsi Musik Binaural Menurut Teori Alan P. Merriam.....	35
4.6	Pengalaman Meditasi dengan Musik Binaural.....	39
4.7	Observasi Partisipatif dalam Sesi Meditasi Vocal Activation	41
4.8	Perbandingan Persepsi Pribadi dan Praktik Meditasi Bersama.....	45
4.9	Perspektif Narasumber terhadap Musik Binaural dalam Meditasi.....	48
4.10	Temuan Utama Penelitian.....	51
BAB V SIMPULAN		55
5.1	Simpulan	55
5.2	Saran	57
5.3	Rekomendasi.....	58
DAFTAR PUSTAKA		60
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....		62
RIWAYAT HIDUP		85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Cara kerja musik binaural	10
Gambar 2.1 Diagram Kerangka Pemikiran.....	14
Gambar 3.1 Dataset Penelitian.....	22
Gambar 4.1 Lokasi meditasi di Sanggar meditasi 7 Kerikil	25
Gambar 4.2 Poster kelas meditasi Robi Rusdiana	27
Gambar 4.3 Sesi meditasi di Sanggar meditasi 7 Kerikil (latihan pernafasan).....	42
Gambar 4.4 Sesi meditasi di Sanggar meditasi 7 Kerikil (meditasi diiringi musik)	43
Gambar Penulis bersama Narasumber Penelitian	80
Gambar Profile Penulis	83



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Pengaruh Frekuensi Musik Binaural terhadap Aktivitas Otak.....	10
Tabel 3.1 Dataset Penelitian	22



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Form Pedoman Wawancara.....	10
Lampiran 2 Transkrip Wawancara.....	14
Lampiran 3 Log Meditasi Mandiri.....	22
Lampiran 4 Dokumentasi.....	25

