

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Tinjauan Pustaka**

Meditasi telah menjadi bagian integral dari tradisi budaya di berbagai belahan dunia, berfungsi sebagai sarana untuk mencapai keseimbangan mental, emosional, dan spiritual. Meditasi telah mengalami evolusi yang signifikan dalam perjalanan sejarahnya, mulai dari praktik spiritual yang dilakukan secara tradisional hingga menjadi alat modern yang relevan untuk manajemen stres di era digital. Kemajuan teknologi seperti musik binaural menawarkan pendekatan baru yang inovatif dalam mendukung praktik meditatif ini. Musik binaural dengan kemampuannya yang dapat memengaruhi gelombang otak, telah membuka peluang untuk memperkaya pengalaman meditasi dengan cara yang tidak pernah populer sebelumnya.

Bab ini akan membahas berbagai konsep dan kajian yang relevan dengan penelitian, dimulai dengan memahami meditasi sebagai budaya refleksi diri lalu prinsip kerja musik binaural. Landasan teori yang digunakan dalam penelitian ini, yakni teori fungsi musik Alan P Merriam, akan diuraikan untuk memberikan kerangka analitis yang kuat. Pada bagian akhir, kerangka pemikiran akan disusun untuk menggambarkan hubungan antara meditasi, musik binaural dan teori fungsi musik dalam konteks penelitian ini

##### **2.1.1 Meditasi**

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mendefinisikan meditasi sebagai pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu. Meditasi, juga disebut

sebagai semadi, adalah praktik mandiri yang digunakan untuk bersantai, menenangkan pikiran, dan relaksasi. Praktik ini sering dikaitkan dengan praktik keagamaan tertentu dan memiliki manfaat terhadap pengelolaan stres, ketenangan, relaksasi, dan kesehatan sebagaimana dijelaskan oleh Dr. Asep Achmad Hidayat pada karyanya yang berjudul *Mind-Body-Spirit Therapies (4) Meditasi (2020)*. Meditasi telah berkembang seiring waktu, baik dari segi metode maupun penggunaannya. Dalam banyak tradisi, meditasi tidak hanya dipandang sebagai praktik spiritual, tetapi juga sebagai cara untuk mengembangkan kesadaran diri dan hubungan yang lebih mendalam dengan kehidupan sehari-hari.

Meditasi memiliki akar budaya yang kuat dalam tradisi spiritual dan religius, seperti Hindu, Buddha, Taoisme, dan Sufi. Dalam konteks sejarah, meditasi digunakan sebagai praktik untuk mencapai pencerahan dan kesadaran transendental. Menurut Sharma et al. (2019), meditasi berfungsi sebagai metode untuk menenangkan pikiran dan memperkuat fokus mental, sebuah pendekatan yang tetap relevan di era modern. Tradisi meditasi sering ditemukan dalam praktik keagamaan seperti zikir dalam Islam di Indonesia, yoga dalam tradisi Hindu, atau ritual keheningan dalam budaya lokal.

Meditasi mengalami transformasi yang signifikan di era digital. Rahmawati (2021) mengungkapkan bahwa meditasi saat ini tidak hanya dilakukan dalam konteks keagamaan, tetapi juga sebagai bagian dari gaya hidup modern, terutama untuk manajemen stres dan peningkatan kualitas hidup. Perubahan ini menunjukkan fleksibilitas meditasi sebagai produk budaya yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan zaman.

Meditasi dikenal efektif dalam membantu individu mencapai keseimbangan mental dan spiritual. Lane et al. (2018) menyebutkan bahwa meditasi mampu menstimulasi gelombang otak alfa dan theta, yang berkontribusi pada relaksasi mendalam dan peningkatan fokus. Beauchene et al. (2017) menemukan bahwa meditasi secara signifikan mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional, terutama di kalangan individu yang hidup di lingkungan urban dengan tekanan tinggi.

Meditasi semakin dianggap sebagai cara untuk memadukan keseimbangan mental dengan praktik spiritual di era modern. Prasetyo (2020) mencatat bahwa meditasi membantu individu mengelola stres kerja dan memperkuat ketahanan emosional. Hal tersebut menjadi penting mengingat gaya hidup urban yang sering kali menyebabkan kecemasan dan tekanan psikologis

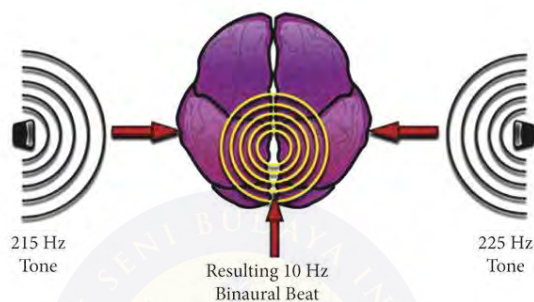
Transformasi meditasi menjadi praktik yang lebih universal dan sekuler menunjukkan bahwa meditasi tetap relevan sebagai budaya refleksi diri. Menurut Sari (2022), meditasi memungkinkan individu untuk mengintegrasikan tradisi dan teknologi, menciptakan pengalaman yang unik dalam konteks kehidupan modern. Hal ini menunjukkan bahwa meditasi tidak hanya bertahan, tetapi juga berkembang di tengah perubahan sosial dan teknologi.

### **2.1.2 Musik Binaural**

Menurut Atwater, F. H. (2001) Musik binaural merupakan teknik yang memanfaatkan ilusi akustik untuk menstimulasi gelombang otak tertentu, membantu menciptakan keadaan relaksasi, konsentrasi, atau tidur yang lebih dalam. Teknologi ini bekerja dengan menghadirkan dua frekuensi suara yang berbeda pada

masing-masing telinga. Ketika kedua frekuensi ini diproses oleh otak, tercipta perbedaan frekuensi (*binaural beats*) yang merangsang aktivitas gelombang otak tertentu. Musik binaural telah banyak digunakan dalam berbagai konteks, termasuk meditasi, manajemen stres, peningkatan konsentrasi, hingga terapi kesehatan mental.

Gambar 1.1 Cara kerja musik binaural



Sumber: Abadin et al. (2015) A Brief Study of Binaural Beat.

Musik binaural memanfaatkan kemampuan otak untuk memadukan dua frekuensi suara berbeda menjadi satu persepsi auditori. Misalnya, jika telinga kiri menerima frekuensi 200 Hz dan telinga kanan menerima 210 Hz, otak akan memproses perbedaan 10 Hz sebagai sebuah "frekuensi" tambahan. Menurut Lane et al. (2018), gelombang otak yang dihasilkan dari musik binaural ini memengaruhi aktivitas otak sesuai dengan rentang frekuensi yang dipilih.

Tabel 1.1 Pengaruh Frekuensi Musik Binaural terhadap Aktivitas Otak

No	Rentang Frekuensi (Hz)	Pengaruh terhadap aktivitas otak
1	0.5 – 4	Untuk tidur nyenyak dan relaksasi mendalam
2	4 – 8	Untuk meditasi ringan dan kreativitas
3	8 – 12	Untuk keadaan relaksasi yang terjaga dan fokus
4	12 – 30	Untuk konsentrasi tinggi dan kewaspadaan

Sumber: Beauchene et al. (2017) The Effect of Binaural Beats on Conscious States: A Pilot Study

Penelitian oleh Beauchene et al. (2017) menunjukkan bahwa musik binaural

mampu meningkatkan stabilitas jaringan kortikal di otak, yang pada gilirannya meningkatkan kinerja kognitif dan kesejahteraan emosional. Beberapa penelitian yang mendukung efektivitas musik binaural dalam mendukung meditasi dan relaksasi meliputi:

1. Lane et al. (2018): Musik binaural pada frekuensi alpha (10 Hz) meningkatkan relaksasi dan menurunkan tingkat kecemasan.
2. Prasetyo (2020): Penggunaan musik binaural di Indonesia semakin populer, terutama untuk mendukung meditasi digital. Penelitian ini menemukan bahwa musik binaural dapat meningkatkan fokus meditatif hingga 20% pada pengguna aplikasi meditasi.
3. Beauchene et al. (2017): Musik binaural pada frekuensi beta membantu meningkatkan konektivitas kortikal, yang berkaitan dengan peningkatan perhatian dan kinerja memori.
4. Sharma et al. (2019): Musik binaural dapat memperkuat efek meditasi tradisional dengan menciptakan suasana yang lebih kondusif untuk refleksi diri. Mereka juga mengingatkan pentingnya penggunaan frekuensi yang sesuai dengan tujuan meditatif, karena tidak semua frekuensi memberikan efek yang sama.

Musik binaural telah menjadi salah satu alat yang banyak digunakan dalam platform meditasi digital seperti Calm dan Headspace. Penggunaannya memungkinkan akses yang lebih luas ke meditasi tanpa memerlukan pelatihan formal, sehingga menjadikannya relevan untuk masyarakat urban dengan gaya hidup sibuk. Sari (2022) menyebutkan bahwa musik binaural membantu

menjembatani tradisi meditasi dengan kebutuhan modern, menciptakan pengalaman yang lebih personal dan fleksibel.

Adaptasi teknologi ini memerlukan pendekatan yang hati-hati agar nilai spiritual dan tradisional meditasi tetap terjaga. Prasetyo (2020) menekankan pentingnya mengintegrasikan teknologi seperti musik binaural dengan praktik meditatif tradisional untuk menjaga keseimbangan antara inovasi dan budaya.

## **2.2 Landasan Teori**

Landasan teori merupakan kerangka konseptual yang digunakan untuk menganalisis dan memahami fenomena yang diteliti. Penelitian ini menggunakan teori fungsi musik Alan P Merriam.

Teori Fungsi Musik Alan P. Merriam menjelaskan bahwa musik memiliki berbagai fungsi dalam kehidupan manusia, baik secara individu maupun sosial. Menurut Merriam (1964), musik tidak hanya berperan sebagai bentuk ekspresi artistik, tetapi juga memiliki fungsi yang lebih luas, seperti komunikasi, ekspresi emosional, hiburan, terapi, serta penguatan identitas budaya. Teori tersebut relevan digunakan pada penelitian ini untuk memahami bagaimana musik binaural tidak hanya digunakan sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai alat bantu dalam praktik meditasi yang semakin populer di era digital.

Musik binaural dalam praktik meditasi dapat dianalisis melalui beberapa fungsi musik yang dikemukakan oleh Merriam, terutama fungsi reaksi jasmani, ekspresi emosional, dan komunikasi. Fungsi terapi berkaitan dengan bagaimana musik binaural membantu individu mencapai ketenangan mental, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas meditasi. Fungsi ekspresi emosional terlihat dari

bagaimana pengguna musik binaural menggambarkan pengalaman meditatif mereka, baik dalam bentuk ulasan maupun testimoni di berbagai platform digital. Sementara itu, fungsi komunikasi muncul dalam bagaimana komunitas meditasi berbagi pengalaman mereka dengan musik binaural di forum daring, aplikasi meditasi, dan media sosial.

Relevansi teori ini terletak pada analisis tentang bagaimana musik binaural tidak hanya berfungsi sebagai elemen estetis dalam praktik meditasi, tetapi juga memiliki dampak psikologis dan sosial yang signifikan. Penelitian ini mengamati bagaimana kelompok pengguna musik binaural mempraktikkan meditasi dalam berbagai konteks sosial dan budaya dengan pendekatan etnografi. Teori Fungsi Musik Merriam membantu menjelaskan bagaimana musik binaural berperan dalam kehidupan modern sebagai alat bantu meditasi.

Penelitian ini diharapkan dapat mengkaji bagaimana musik binaural dapat memenuhi berbagai fungsi musik yang dikemukakan oleh Merriam, serta bagaimana teknologi seperti musik binaural dapat mengubah atau memudahkan pengalaman meditasi.

### **2.3 Kerangka Pemikiran**

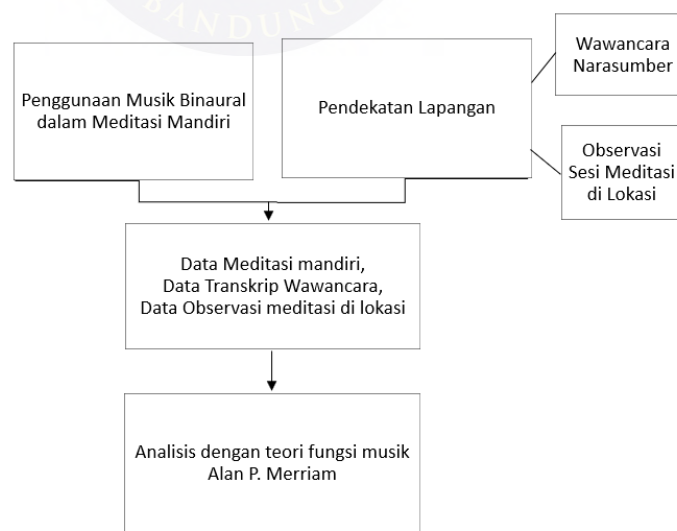
Kerangka pemikiran adalah representasi konseptual yang menggambarkan hubungan antara variabel-variabel atau elemen-elemen yang menjadi fokus penelitian. Kerangka pemikiran berpusat pada bagaimana fungsi musik binaural dalam meditasi dapat dikaji melalui teori fungsi musik Merriam serta bagaimana teknologi berperan dalam praktik budaya.

1. Meditasi memiliki akar tradisional yang kuat sebagai alat untuk mencapai

keseimbangan mental dan spiritual. Dalam konteks budaya, meditasi digunakan untuk refleksi diri dan pengembangan kesadaran yang mendalam. Nilai-nilai ini menjadi dasar dalam praktik meditasi tradisional.

2. Musik binaural adalah inovasi teknologi audio yang mampu memengaruhi kondisi mental melalui stimulasi gelombang otak. Teknologi ini memadukan dua frekuensi berbeda yang diproses oleh otak untuk menciptakan efek relaksasi, fokus, atau meditasi mendalam. Penggunaan teknologi ini menawarkan pendekatan baru untuk memperkaya pengalaman meditasi.
3. Musik binaural dalam praktik meditasi dapat dianalisis melalui beberapa fungsi musik yang dikemukakan oleh Merriam, terutama fungsi terapi, ekspresi emosional, dan komunikasi.

Gambar 2.1 Diagram Kerangka Pemikiran



Sumber: Dokumentasi Pribadi (2025)

Kerangka pemikiran penelitian ini menggambarkan hubungan antara meditasi, musik binaural, dan Teori Fungsi Musik Alan P. Merriam. Teori fungsi

musik Merriam memberikan landasan konseptual dalam memahami bagaimana musik binaural berfungsi dalam praktik meditasi. Merriam mengemukakan bahwa musik memiliki berbagai fungsi, seperti terapi, komunikasi, dan ekspresi emosional, yang dapat dikaitkan dengan penggunaan musik binaural sebagai alat bantu meditasi.

Inti dari kerangka pemikiran ini adalah memahami pengalaman meditatif melalui penggunaan musik binaural dalam sesi meditasi mandiri serta melakukan wawancara narasumber dan mengikuti sesi meditasi di lokasi penelitian untuk mendapatkan data tambahan pembandingan. Penelitian ini berupaya mengeksplorasi bagaimana musik binaural digunakan dalam praktik meditasi dan bagaimana fungsi musik yang dikemukakan oleh Merriam dapat menjelaskan fenomena penggunaan musik binaural tersebut.

Pada akhirnya, penelitian ini mengungkap bagaimana efektivitas penggunaan musik binaural sebagai media meditasi serta mengkaji bagaimana musik binaural dalam perspektif teori fungsi musik Alan P Merriam. Kerangka pemikiran ini mengintegrasikan elemen-elemen utama penelitian dengan fokus pada hubungan antara meditasi dan fungsi musik binaural dalam praktik meditasi modern.