

DAFTAR PUSTAKA

- Abadin, A. F. M. Z., Imtiaz, A., Ahmed, M. M., & Dutta, M. (2021). *A brief study of binaural beat: A means of brain-computer interfacing*. Advances in Human-Computer Interaction, <https://doi.org/10.1155/2021/6814208>
- Atwater, F. H. (2001). *Inducing Altered States of Consciousness with Binaural Beat Technology*. Journal of Scientific Exploration, 15(2), 175-184. <https://hemi-sync.com/research-papers/inducing-states-of-consciousness-with-a-binaural-beat-technology/>
- Beauchene, C., Abaid, N., Moran, R., Diana, R. A., & Tegeler, C. (2017). The Effect of Binaural Beats on Conscious States: A Pilot Study. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11, 376. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00376>
- Calm. (2022). *State of Calm Report: Meditation Trends and Insights*. Retrieved from <https://www.calm.com>
- Gram, T. C. (1966). Review: The Anthropology of Music by Alan P. Merriam. Journal of the American Musicological Society, 19(1). <https://doi.org/10.2307/830883>
- Headspace. (2022). *The Rise of Digital Meditation Platforms: A Market Report*. Retrieved from <https://www.headspace.com>
- Hidayat, A. A. (2020). *Mind-Body-Spirit Therapies* (4) Meditasi. Bandung: Nuansa Cendekia
- Lane, J. D., Kasian, S. J., Owens, J. E., & Marsh, G. R. (2018). Binaural Auditory Beats Affect Vigilance Performance and Mood. *Journal of Cognitive Enhancement*, 2(1), 2-10. <https://doi.org/10.1007/s41465-017-0039-2>
- Prasetyo, A. (2020). Pemanfaatan Musik Binaural dalam Mendukung Meditasi Digital. *Jurnal Teknologi Audio Visual*, 12(2), 45-56.

- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Edisi Keempat). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Rahmawati, E. (2021). Meditasi Sebagai Sarana Manajemen Stres di Kalangan Pekerja Urban. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 15-23.
- Sari, N. A. (2022). Tradisi dan Modernitas dalam Praktik Meditasi: Studi Kasus Penggunaan Teknologi Digital. *Jurnal Kebudayaan Nusantara*, 14(3), 67-81.
- Setyobudi, I. (2020). Metode Penelitian Budaya, Desain Penelitian : tiga model kualitatif: *Life History, Grounded Theory, Narrative Personal*. Bandung: Sunan Ambu Press
- Sharma, R., Subramaniam, M., & Bhattacharya, J. (2019). Cultural Adaptation and Technology Integration in Meditation Practices. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 834-847.
<https://doi.org/10.1007/s11469-018-9954-3>
- Sirait, R. A. (2021). Tujuan dan Fungsi Musik dalam Ibadah Gereja. Tonika: Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Seni, 4(1).
<https://doi.org/10.37368/tonika.v4i1.234>

LAMPIRAN – LAMPIRAN

Lampiran 1 : Form Pedoman Wawancara

Judul Penelitian	: Penggunaan Musik Binaural sebagai Media Meditasi
Nama Narasumber	: Robi Rusdiana S.Pd., M.Sn.,
Posisi/Jabatan	: Praktisi Meditasi, Seniman/ Musisi, dan Akademisi
Tempat Wawancara	: Sanggar Meditasi 7 Kerikil
Tanggal Wawancara	: 17 april 2025
Waktu	: 19.30 – 21.00

A. Pembukaan dan Perkenalan

1. Ceritakan sedikit latar belakang Bapak/Ibu dalam dunia meditasi:
.....
.....
2. Sejak kapan mulai mempraktikkan meditasi secara intensif?
.....
3. Apa yang menginspirasi untuk menggabungkan musik dengan meditasi?
.....

B. Pemahaman dan Pengalaman tentang Musik Binaural

4. Apa definisi musik binaural menurut Bapak/Ibu?
.....
5. Sejak kapan mengenal dan menggunakan musik dalam meditasi?
.....
6. Apakah menciptakan musik tersebut sendiri? Jelaskan prosesnya.
.....

C. Fungsi Musik Binaural dalam Meditasi

7. Bagaimana pengaruh musik binaural terhadap suasana dan proses meditasi?
.....
8. Apakah musik binaural membantu peserta mencapai relaksasi lebih cepat?
.....
9. Bagaimana respons peserta terhadap penggunaan musik binaural dalam praktik meditasi di sanggar Bapak/Ibu?
.....

D. Aspek Budaya dan Spiritual

10. Apakah penggunaan musik binaural memengaruhi nilai spiritual dari praktik meditasi?

.....

11. Bagaimana cara menjaga nilai-nilai tradisi saat menggabungkan teknologi dalam meditasi?

.....

E. Tantangan dan Harapan

12. Apa saja tantangan memperkenalkan musik binaural kepada masyarakat luas?

.....

13. Apa harapan Bapak/Ibu terhadap masa depan musik binaural dalam praktik meditasi di Indonesia?

.....

F. Penutup

14. Apakah ada pesan tambahan untuk masyarakat atau generasi muda terkait meditasi dan musik binaural?

.....

Lampiran 2 : Transkrip Wawancara

Narasumber : Robi Rusdiana S.Pd., M.Sn.,
 Lokasi : Sanggar Meditasi 7 Kerikil
 Tanggal : 17 April 2025

*font merah pada transkrip merupakan dialog yang dilakukan peneliti

Bismillah ,

Bisa tolong sedikit dijelaskan bagaimana pandangan pak Robi terhadap musik binaural?

Oke, jadi gini, dulu Saya Sebetulnya pernah mendengar Beberapa kali cuman untuk serius gitu ya Tapi gak serius juga sebenarnya Um, belajar mendapatkan Informasi yang lebih ini dari orang Yang melakukan langsung Itu ketika ‘Bandung noise emergence’ Dua ribu lima belas.

2015 di selasar Sunaryo, Itu ada om Jek, om Jek Simanjuntak. Dia salah satu pembuatnya, dia dosen di UPH untuk sound design, untuk musik, departemen. Nah, yang saya tau sebetulnya, saat itu saya juga jujur baru tau, oh musik binaural itu bisa buat meditasi juga toh,

Tapi dulu saya taunya memang itu perkara sound design yang berhubungan dengan akusmatik. Jadi gini, ketika seseorang mendengar sebuah persepsi bunyi dari. Tadi ya, banyak frekuensi yang berbeda, bahkan sebetulnya bukan hanya dua. Katakanlah, dua frekuensi itu beranak -pinak. Misalkan kita pilih yang harmoni, atau yang konsonan, yang nyaman, dan yang satu yang distraktif, mengganggu, disonan, atau fales, dan tidak enak, dan lain -lain lah ya.

Ada gelap, terang, hitam, putih, dan seperti itu. Asosiasinya bisa jadi apapun. Nah dulu itu pentingnya kita menghadirkan bunyi, ya akusmatik itu kan kita menutup salah satu indera kita. Uh, audien khususnya. Audien yang nonton kita itu mereka enggak lihat kita, jadi matanya ditutup. Mereka akan menghadirkan persepsi -persepsi tadi.

Persepsi -persepsi bunyi yang kami hadirkan lewat vokal, lewat bunyi elektronik ya dulu pakai sama Joseph Lamon, kebetulan teman dari Australia. Nah, kami tidak tahu saat itu bahwa yang dihadirkan punya hubungan dengan noise yang dihadirkan dalam konsepsi -konsepsi binaural tadi. Ya, karena memang amplifikasinya itu memang pertama dua, dan, Nggak tau dioprek seperti apa ya dulu, kita nggak tau menjadi apa pokoknya seperti itulah.

Ada dua speaker utama yang ditembakkan langsung ke audien dengan amplifikasi. Tapi sebetulnya itu juga dimulti search -kan. Si audienya itu kita surrounding ya, kita muter. Kita muter, jadi kan ruang kotak ya, si pendopo itu tuh, , balai handap itu, Kotak dan itu ditutup. Kita, kita muter -muter di

situ. Dan teman -teman disini kan ditutup matanya. Nah, binauralnya kira -kira sebagaimana dulu yang kami tahu itu sebagai bentuk resepsi dari dua input kita, dua telinga. Itu, gitu ya. Dan memang, uh, Apa ya, jadi bukan hanya soal perkara stereo ya, kalau om jek bilang gitu, saya juga saat itu, oh yaudah gitu, nah dari situ juga sebetulnya kami mengilhami, atau mungkin lah memaknai, bahwa walaupun input telinga manusia kita ya dua, secara anatomi, tapi persepsi yang hadir itu infinitif, tidak terbatas.

Karena walaupun input dua itu kiri kanan, tapi rasa -rasanya kan ada jauh, dekat, keras, lembut. Dan spasial sound, spasialnya yang lebih kuat justru gitu, walaupun balik lagi intinya dua. Nah, kalau hubungannya dengan binaural untuk meditasi, saya juga baru tahu gitu ya, karena kebetulan saya salah satu yang melakukan meditasi itu dengan bentuk -bentuk yang lebih organik (tanpa menggunakan musik playback atau menggunakan instrument musik seperti singing bowl secara langsung).

Jadi walaupun pernah juga menggunakan amplifikasi, dan tentu kalau kelas besar menggunakan amplifikasi juga, justru, Ya, mungkin lebih balance lah. Tidak, tidak, tidak diselisihkan. Atau in, uh, output -nya mono. Gitu, ya kan? Dibagi. Nah, kecuali kalau sama temen -temen Ensemble Tikoro. Justru pembagian porosnya (frekuensi-nya) justru cukup ekstrim, sebetulnya.

Gitu ya? Karena kita terbiasa bahkan tidak hanya dibagi dua, bahkan dibagi empat. Untuk kuadrofonik, gitu ya? Um, tapi empat pun blur. Empat pun blur, gitu ya? Bisa pindah ke mana -mananya switching, gitu. Apa ya, kalau kami bilang ada algoritma spasial gitu, ada pola -pola yang berpindah. Nah gitu, kayak dulu karya Tarantula, terus kalau kita improv beberapa tempat ya, kadang kedekatan terhadap audience, kayak gitu.

Nah, jika, jika dimistifikasi, disambung -sambungkan dengan wilayah meditasi tadi ya, sebetulnya kayak gitu, ada persepsi -persepsi baru dari audien terhadap pengangkapan warna -warna bunyi. Lebih banyak warna. Kita sendiri kadang -kadang Nggak ngerti. Karena frekuensi Extended vocal itu kan beda Dengan clean tune ya. Tadi sih yang saya ngajar harmoni Kan untuk bentuk -bentuk Kayak gitu. **Eh maaf, warna Yang dimaksud disini tuh saturasi vocal kan? Bukan spektrum?** Bukan, bukan. Saturasi vocal. Tapi berhubungan Dengan spektrum. Karena begini, Ketika kita membunyikan Satu nada, hiii, itu kan spektrum Lebih jelas, opportunisiris.

Ketika Kita Itu rapat, blur. Ya, kalau dibuktikan, coba nanti direkam ya. Kalau hiiii itu, kalau di audio spektrum equalizer itu jelas ada satu nada tinggi kurpanya, yang setelah ini ngikutin. Tapi di telinga kita mungkin nggak dengar, tapi spektrum audio dia ngerekam. Ada empat ke sana biasanya kalau clean tune, tapi ketika di distorsi itu, Ya, gitu.

Hadir di beberapa frekuensi. itu yang mengakibatkan Extended vocal itu sebetulnya kelebihannya bisa masuk ke banyak tune. Banyak wilayah. Tuningnya lebih kuat. Tapi kelemahannya itu. Clarity -nya menghilang. Tapi kalau kita perhatikan kan bunyi -bunyi instrument yang digunakan pada

meditasi itu justru tidak bisa clarity banget. Kemisteriusannya, blur -nya justru kayak tadi gitu ya. Abstract -nya lebih kuat. Terasa versim -nya ketimbang nada Major, minor, atau nada A, B, dan sejenisnya yang lebih jelas, gitu ya. Dengan sangat ketat, kalau meleset sedikit nggak nyaman, gitu. Kalau tadi kan nggak meleset juga ya sudah, fine, gitu.

Karena tadi frekuensinya, paling itu yang saya tahu ya, awal -awal tentang konsep binaural. Tapi kalau dijadikan meditasi, ya senang banget saya dapat info itu. Yang pernah dengar, tapi dulu teman kami Ucrit melakukan itu juga ya. Tapi kami tidak terfokus pada, kalau saya pribadi ya, tidak. Tidak menekankan pada bentuk konsepsi, justru yang kita senang itu mengolah ruangnya, ruang gitu. Oke, balik lagi bahwa input 2 tetapi ruangnya kan infinitif saya kira. Lebih surround daripada Dolby Atmos, ya. Dolby Atmos bisa sampai 64 gitu ya. Uh, ya 9.1 atau 7.1. Tapi arwah akustik tuh enggak. Saya kira dia bisa dimana saja gitu. Seperti itu. Asli,

Bagus banget. Paling mau sedikit tanya -tanya ya, tentang... Pak Roby... Sama... Tujuh Kerikil kan itu ya? pengen nge -profiling gitu. Kalau latar belakang Pak Roby dalam dunia media sih gimana pak awalnya?.

Ini unik. Jadi saya awalnya ya standar, udah main musik metal di Saparua gitu ya. Seneng teriak -teriak. Jadi saya nggak tau, pokoknya ketika SD. Saya mendengar ada kaset dulu tulisan nya metalic clinic. dan saya tuh nggak tau itu kaset apa. namun, pas denger vokalisnya kok nyanyinya beda. Nge-gerung gitu ya. nge -growl gitu. Eh, kok nyanyinya gini nih? Keren. Saat itu saya menganggap itu keren, Bukan takut, tapi keren. Terus, seiring waktu, saya tahu, oh, itu musik metal, hardcore, dan lain -lain. lalu nonton band, terus punya band juga. Main -main di banyak band. Terus jadi vokalis metal. Terus kuliah S2, di STSI (ISBI). Saya sekelas sama Pak Iip, seangkatan. beliau pengkajian, saya penciptaan. Saat itu, akhirnya saya masuk ke wilayah akademisi lah ya. jadi saya sebetulnya ngajar angklung dan paduan suara konvensional yang biasa.

Tapi saya anak metal, kenapa nggak kepikiran bikin paduan suara tapi suara leher (scream/growl). Nah, masuklah saya ke musik kontemporer. Terus, tapi tetap dominasinya masih ekstrim vokal. Lalu dari ekstrim vokal kita memberanikan diri untuk mengolah extended vokal. Ketika setelah ketemu sama Lucy Guerin di Australia. Potensi itu ternyata banyak banget. Ternyata bukan hanya vokal ekstrim saja. Banyak banget bunyi yang bisa kita hasilkan dari tenggorokan. Nah, lalu dua atau tiga tahun yang lalu ada Adelina Windy, dia dari komunitas singing bowl Indonesia. Dia datang ingin belajar teriak. Teriak buat apa? Saya bilang gitu ya. Ya saya ingin mengaktifasi vokal saya kan.

Saat itu saya nggak ngerti. Aktivasi vokal itu apa? Saya jujur -jujur aja ya, nggak tau. akhirnya saya yaudah saya tau, nah ternyata yang saya lakukan dari jaman SMP memetalan tuh bahkan SD lah sebetulnya SD akhir -akhir Sampai serius sekali, dibawa ke wilayah kuliah S2 Itu tuh bagian dari

vocal activation Oh gitu, kata saya Terus saya hanya berpikir, ayo tunggu untuk main musik atau seni lah pokoknya Dan ternyata saya tuh inget lagi, ngerasa ke recall ketika mbak Adelina bilang gitu jadi Inget juga ketika, Kak Ari Makrifat, salah satu komposer di Bandung pernah bilang, “Rob, metodenya tuh meditatif ya, bukan ekstrim dikirain teh Baru -baru itu metodenya tek ekstrim, strong gitu”, lumayan berat gitu sih treatmentnya Nggak kayak tadi kan, kita mengolah nafas dulu.

Jadi, nggak, wah gimana -gimana lah. Makan lebih ketenangan dulu, gitu. Jangan dihasilkan bukan langsung ke teknik nyanyi, atau apa gitu. Enggak, gitu. Lebih keterangan. Itu yang pertama. Terus, recall yang kedua, dari Pak Naryo. Selasar Sunaryo. Ya Pak Naryo, dia bilang, “Ah, Ensemble Tikoro, kalian mah nggak akan positif waktu pandemi, nggak akan kena virus, kan.”

“Ah, masa sih, Pak?” Gitu, kita nggak percaya. Nah, setelah ada linovidi, datang lagu Bimpas, deh. Bilang kayak gitu. Pak, ini, ya emang gitu kan, betul? Ketika vocal cord kita terekstensikan, katanya ter-extended, kan. Uh... Ketarik -tarik gitu ya, di luar seperti biasanya. Nah virus pun akan menganggap sebuah saraf itu baru.

Ini aneh ruangnya, gitu ya. Kok gini ini mah, gitu. Digeterin ketika dia main slok, gitu ya. Terus kita geterin, ih kok ini mah gini, gitu ya. Oh gitu, jadi saya semakin akhir. Terus akhirnya mikir -mikir lagi, mikir -mikir lagi. Oh yaudah deh, gitu. Memberanikan diri dan akhirnya diundang untuk Misi sesi workshop di single Indonesia dulu, ternyata banyak yang suka gitu ya ada orang yang Ternyata lupa kapan terakhir teriak, kapan terakhir emosinya dirilis lewat nangis, atau lain -lain. Nah kita, udah kebalik. Kita tuh teriak bukan udah gak marah -marah lagi gitu. Padahal diantima ya, acting ya, ketawa ya, biasa gitu. Stabil emosinya, cuman teriak. Walaupun ketika diluar kesenian, ya marah -marah suka ada gitu ya, normal gitu ketika kita berteriak. Cuman setidaknya teriak itu tidak menjadi satu bagian yang memberatkan kehidupan kita.

Kita bersahabat dengan kita. Itu gitu. Awal perjalanan saya ya, di meditasi dasar aja sama temen -temen, gitu. Ternyata, kita alami lah ya, personil kita gak ada yang mati, gitu. Gak ada yang meninggal ketika pandemi, ya setidaknya kita mengolah itu. Mengolah pokok, mengolah nafas. Walaupun kadang pandemi kan di rumah masing -masing ya, gak kayak sekarang lah.

Gitu, gantian masing -masing kadang sempet pake Zoom, dan... Itu di dunia meditasi dan akhirnya di memberanikan diri jadi vokal aktivator gitu. Dimunistikan walaupun saya tidak selalu berusaha beda. Tidak bukan vokal activation yang bikin orang selalu kalem dan lainnya. Itu diacak -acak kayak tadi gitu.

Metodenya gitu. Diparadox -kan. Jadi kalau misalkan direlasikan dengan konsep -konsep Binaural atau dualitas yang berbeda, saya mengambil sisi -sisi

yang mungkin, Sisi -sisi yang terlupakan. Kayak tadi, bunyi purba, primal scream gitu ya. Bahwa orang dari lahir sampai meninggal itu, dia membutuhkan bunyi -bunyian yang Ada drive -nya, ada distorsi gitu ya.

Karena bunyi yang menyembuhkan tuh pasti punya distorsi, ada drive -nya. Kentut, sendawa, bersin ya. Kan gak clean. Yah, nggak clean gitu, pasti karena untuk mempersatukan frekuensi itu, kalau kita dengar checksound kan, kalau band mau checksound, misalkan, kalibrasi audio, speaker atau yang punya sound system, misalkan, itu blur, sama.

Jadi, itu buat nge -tune tuh nggak bisa satu bunyi aja, gitu. Tapi nggak tau kalau persoalannya apakah ada beberapa frekuensinya gitu, nah justru kalau saya terbalik, sebetulnya, kenapa dulu Om Jack bilang begitu. Ini persoalannya beda nih, gitu ini mah kok malah diblurkan, gitu.

Si frekuensinya itu rata, Jadi ada di semua frekuensi, ini gimana, gitu. Jadi tidak, tidak bertolak pada satu titik, gitu ya. Kecuali kalau untuk high pitch kayak tadi, yang, tinggi -tinggi itu mungkin oke pada satu titik. Tapi ketika kita nge -growl, gutural, dan lain -lain, Enggak, kalau kita rekam pakai spektrum equalizer bisa kelihatan.

Jadi, intinya saya nggak sadar bahwa itu tuh ternyata dunia meditasi. Saya sekali lagi berpikir itu just for music, untuk seni, komposisi saja. Dan ternyata ya itu yang bikin kita sehat setiap kita latihan, sebetulnya kita sehat secara lahir batin, sebetulnya, ya. Capek, tapi nyaman, dan mengobati kerinduan ketemu kawan. Walau keringetan. Nggak ngokrot kayak olahraga, tetapi ya ada kebadan enak lah gitu sebetulnya.

Wih bagus, Pak. dari penjelasan Bapak tadi, itu udah ngejawab 6 pertanyaan saya sekaligus. hehe Bagus. , Alhamdulillah.

Mau nanya lagi pak, dengan Pak Roby, yang sebagai musisi, praktisi meditasi serta akademisi, tadi kata pak Robi kan udah ada nih musik binaurel yang khusus didesain Untuk mengantar si audiensnya masuk ke kondisi meditatif, lalu bagaimana pandangan Pak Roby Sama penggunaan musik binaural sebagai alat pengantar Buat masuk kondisi meditatif ?

Oke, yang pertama saya tentu mendukung Mendukung, tapi begini, persoalannya ketika Konsep si bunyi tersebut totally dihadirkan pada sebuah amplifikasi atau speaker. Itu juga perlu dipertimbangkan ulang. Karena tadi, kesadaran ruang akustiknya itu akan berbeda. Walaupun mungkin itu direkam dari instrumen akustik frekuensi yang diambil dari sumber bunyi akustik - akustik juga.

Itu bukan totally elektronik atau noise dan lain -lain gitu ya. Pokoknya main listrik gitu. Nah, paling itu yang jadi catatan. Jadi, rata -rata kenapa sound healing itu Semuanya akustik, Karena memang ada misteri nya disitu. Akustik itu kekuatan. Nah, jika binaural, media -nya Apa, speaker atau record ya sudah direkam, tentu kita harus pintar -pintar milih speaker yang proper.

Karena beberapa speaker kan tidak bisa, apa ya, memfasilitasi semua praktiknya. **Yang flat berarti ya?** Tentu, mungkin yang flat lebih aman. Makanya ketika saya ngisi sesi, amplifikasi itu pakai speaker flat, yang 8 inch. Jadi tidak pakai speaker di atas 12 inch, gitu ya. Karena pasti itu.... Apa ya, aplikasinya terlalu kuat.

Paling enak tuh kan sebenarnya kayak tadi gitu ya (merujuk pada sesi meditasi yang sebelumnya dilakukan bersama), gak pake playback. Itu asli gitu. Cuman ya sesuai kebutuhan kan ada kalanya instrument itu tidak bisa menghadirkan suatu frekuensi tertentu ya. Kecuali kalau misalkan pemain viola atau satu piano atau apalah ya yang bisa dimainkan langsung.

Karena beda, ketika kita jamming pake instrumen yang totally plug - in dengan yang akustik, itu ada karakter yang berbeda. Gitar akustik, elektrik beda -beda. **Ada resonansi yang nggak ada di digital gitu ya.** Betul, di digital itu gitu. Walaupun dua -duanya punya equal ya, punya kelebihan juga gitu. Di digital ada yang tidak bisa ditiru dari akustiknya. **Belum lagi dinamika si pemain instrumennya ya kan kadang juga nggak ada di digital tuh.** Betul, di digital. Misalkan Frekuensi tertentu adalah yang memang cuman panjang gitu. Nah itu menimbulkan banyak kemungkinan. Orang bisa menikmati, tenggelam, ada juga yang mungkin bosan dan lain -lain. Nah bentuk -bentuk, ya paling kritik saya itu tetap harus divariasikan.

Kecuali kalau kita berbicara meditasi yang agak ini ya, lumayan - lumayan berat kan. Sebetulnya tuning itu berada pada Stillness. Cakra tujuh itu kan tidak ada apa -apa, ya. Dan di cakra tujuh itu silent. Jadi, sebetulnya kesunyian, entah frekuensinya apa, adalah kesadaran ruang berpijakan kita. Di sini. Ketika saya nge -tune, ketika saya di kereta, tuning rasa saya kan berbeda ketika saya di kamar. Di rumah. Ketika saya di pasar, gitu ya, saya harus aware terhadap harga -harga yang melonjak dan lain -lain, gitu. Ketika di sekolah, di kelas, itu beda. Bukan hanya perkara frekuensi bunyi, sebetulnya.

Tapi ada kesadaran. Itu yang saya sampaikan kalau lagi sesi meditasi, gitu ya. Kesadaran berbicara dengan siapa, ruangnya di mana, gitu ya. Terus kebutuhannya apa, atau maksudnya itu apa, gitu. Nah, memang kesadaran tertinggi itu sih. Ya stillness, silent, ya. Ketika entah frekuensinya seperti apa, tapi keseluruhan itu adalah menerima Eksepsi (acception) 'ruang semesta'. Eksepsi (acception) ruang termasuk ruang -ruang kegelisahan. Maksudnya kan, ketika Koko pekerjaannya gini, dia lebih senang jualan kaset daripada jadi akademisi atau jadi pekerja di kantor. Itu karena dia tidak nge -tune (selaras). Tuning -nya beda antara dirinya, pengalaman hidupnya, trauma -trauma baik dan buruknya yang dialami dengan wilayah sekolah apa, apa kampus yang harus dia jejak. Akhirnya memutuskan memerdekaan diri sebagai eksepsi (acception) nya. Mungkin tidak jadi pegawai kantor, tapi lebih merdeka.

Karena tuning -nya lebih pas. Dan sama seperti kita. itu lah hidup. Ketika kita harus pindah ke lain tempat, kita harus berpindah. Tuning -nya beda gitu -gitu. Saya kan di rumah sendiri jarang sholat ketika di rumah

mertua mah rajin. Nah, gitu ya. Itu Tuning ya, menyelaraskan. Itu harmoni agar tidak konflik. Pales (fals) lah. Nah, itu. Jadi balik lagi ke pertanyaan yang tadi. Saya setuju sekali dengan Kesedaran -kesedaran itu, karena saya juga suka iseng ya, bukan, tapi serius lah, di Youtube kan udah banyak ya, ini, frekuensi ini buat ini, saya coba memfokuskan ke situ, oke gitu.

Tapi ketika kita sadar, balik lagi terhadap realitas, nyaman itu kadang -kadang ya non -attachment. Non -attachment tuh, kayak tadi ya (merujuk pada meditasi bersama yang dilakukan sebelumnya) kita menghilangkan, betul, seperti di buddhis kan ada ya, non -attachment jadi, Jadi kita melepaskan semua ambisi kita, nafsu kita, rasa ingin, gitu ya, jadi ya eksepsi (acception/penerimaan) tadi. Kita lepaskan apa yang kita lihat, kita dengar.

Kalau kita tidak punya daya eksepsi kayak kita tadi lihat ya, kan anak kecil berisik disana, nah distraksi buat kita. Itu frekuensi yang bikin ganggu kita, gitu bunyi yang mereka hadirkan. Tapi ketika kita terima, apapun bentuk frekuensinya, jadi kita punya absorb (kelapangan dada) yang kuat. Tidak membenci, tidak mudah menolak. Nah jika ada dalam teknologi binaural juga bisa menstimulus ruang eksepsi nya itu, wah itu makin keren juga sih. Tapi ya eksepsi ada di telinga manusia sih. Karena mungkin, oh speaker kan dia merubah energi listrik ke suara lagi ya. Tapi kan tetap, di speaker pun dia punya keterbatasan.

Saya tidak sama sekali tertarik. beli, wireless earphone. Saya kadang heran, ketika di kereta, kok banyak orang pakai itu. Kok enggak sakit, gitu ya. Noise dari alam ini aja udah kenceng. Ditambahin tuh, kasihan, gitu. Gendang telinganya. Jadi saya kalaupun pakai, harus pakai earphone yang Bukan earphone, tapi headset, kalau ketika nge -mixing serius. Karena headset masih punya masih punya space, air space -nya masih kuat. Gitu.

Spotify aja kalo bosen dikit, di swipe Spotify. Saya juga kadang sama, gitu. Tapi ketika kita kaset atau dengerin PH kan gak bisa. Gitu ya susah, gitu ya. Harus ini, gitu. Harus dengerin aja. Nah, itu kekuatan bunyi tuh menarik. Itu yang harus dilatih. Bawa cakra lima itu, di throat ini kan. **Cakra visshuda ya?** Iya, visshuda. Betul. Bukan hanya perkara output ya, perkara ekspresi, gak hanya keluar tapi ke dalam juga. Sampai akhirnya menerima. seperti telinga, kita harus dengar suara kita sendiri ketika kita bicara. Orang lain bicara ke kita, masuknya lewat telinga dulu gitu. Nah, persoalan sekarang, aktivasi itu tuh nggak sadar.

Tapi saya senang ketika Bina Warto menyadarkan kembali bahwa telinga kamu harus dipakai dua -duanya. Dan harus mendengarkan secara betul gitu. Karena orang lebih seneng ngomong kan. Jadi cakra balancing itu kan kalau diem, diem banget. Itu banyak kasus yang paling banyak itu diem. Tidak diaktifkan. Tapi banyak juga yang cerewet, gak bisa berhenti ngomong. yang paling parah lagi, gibah dan selalu motong orang. Atau, ya yang tidak baik lah. Dan banyak yang gak sehat gitu. Termasuk berbohong, manipulasi. Karena ‘speak the truth’ adalah hal yang paling penting dalam hidup kita.

Cakra lima, cakra throat seperti itu. Setujulah tanggapan saya. Tapi sekali lagi harus dengan ruang dan amplifikasi yang proper.

Tapi sekali lagi, kalau tadi ya. Kalau misalkan kasus saya kaya mau ngomong, misalkan gimana? Buat saya pribadi, jujur saya... Black Metal itu lo-fi, tapi kadang saya lebih nyaman ketika saya dengerin Black Metal yang sekarang. Bisa terbalik lho. Hi-fi banget ya. Hi-fi. Jelas. Jelas. Justru heel-nya itu gila. Sama kejadiannya seperti budaya toak masjid, atau hajatan di lembur, bebeledagan gitu kan. Pake toa (megaphone) tau ya? Pake bebeledagan. Disitu ada nilai budaya, itu antropologinya disitu, aku kira. Ya, jadi binaural itu belum tentu harus digunakan pada speaker yang proper saat meditasi. Karena speaker toa itu mungkin lebih nyaman pada persepsi-persepsi masyarakat tertentu. Toa, sound hajatan. Itu bisa saja.

Konsepsi-konsepsi kayak gitu. Jadi yang jelek, katakanlah ya buat yang hi-fi mah, gitu. Aduh, itu tuh suara ngegulung gitu. Tapi ada yang merasa itu yang bikin nyaman. Ketika kita nge-mixing dandut. Kan beda dengan pop. Nge-mixing ketika dandut nge-mixing. Pas di balik kan, kan. Kurang kampung mana? Pas di ekual ulam gitunya. **Panning balancing lagi itu tuh ya. Eq-ing lagi.** Nah, jadi, ya yang gitu tuh. Dia punya nilai budaya juga. Yang ada kebudayaan. Gak bisa. Mending ngambil si Karling. Tapi kualitasnya Siga Dewa 19, gitu ya. Kalau si PHB gitunya dimixing jadi Siga Saha gitu. Atau PMR, dah gitu. Karena ketika terlalu rapih justru enggak nyambung.

Tidak, bukan kebudayaan. Ada, itu maksudku tuning ruang kebudayaan itu itu. Ruang, ruang tuning itu, gitu. Ya, kamu yang bertugas untuk menghubungkan dengan konsep Binaural itu seperti apa lah, kamu ngerti? Bagus banget, tapi... Itu kan konteks kebudayaan, Toh. Konteks kebudayaan. Bawa, ya itu, tentang sebuah persepsi dua hal yang, aku kira alternatifnya banyak sih, bukan hanya soal selisih frekuensi. Karena terma Binaural kan bisa banyak, ya. Ya. Tidak tidak satu, aku kira. Karena yang aku tahu tadi, gitu, yang objek itu, gitu.

Oah baik, bagus sekali penjelasan nya pak. Sekarang, saya mau tanya lagi? Tadi pak robi sudah sedikit menyenggung soal konteks budaya.

Meditasi itu kan sebenarnya produk budaya. Ya, tradisional sifatnya gitu. Turun temurun dari entah dari jaman kapan. Ketika meditasi disandingkan dengan musik binaural contohnya sebagai alat pengantarnya, apa itu bakal mempengaruhi nilai-nilai spiritualnya enggak?

Aku kira, mungkin, ya, tentu ya, kalau menggunakan teknologi. Ya, tapi kalau misalkan binaural, misalkan tadi ada perbedaan selisih frekuensi, frekuensi ini kan beda, yang bikinnya orangnya beda. Tapi fine. Ya, kenapa? Karena balik lagi, ruangnya, Aku kira ada batasan. Pengaruh itu kan ada, batasan pengaruhnya seperti sepanjang apa. Jika ini terlalu ekstrim, kalau misalkan berbandingkan dengan yang ini (sambil menunjuk instrument singing bowl), kenapa tadi nggak dipakai? Karena ini akan beda sekali karakternya.

Tapi kalau misalkan ini (singing bowl) sama ini (singing bowl yang ukurannya kecil), ini bisa lebih aman. Ya, paling aman kan ini. Sama, sama gitu. Pembuatnya sama. Ini pasti ada perbedaan frekuensi. Di gamelan aja kan beda sama. Antara yang satu, tubuhnya nada nya di A, ada di A#, ada yang di B# bahkan, ya, ada yang di E paling jauh itu ya, paling rendah itu, itu bisa beda -beda. Um, apa tadi, teh konteks budaya, lupa pertanyaan nya. **Apakah penggunaan musik atau teknologi dalam meditasi, gitu, sebagai alat pengantar meditasi?** Akan memengaruhi nilai spiritual dari praktik meditasi. Apalagi kalau misalkan orang sadar betul seperti misalkan kayak di Baduy, di Kanekes, kan sound nggak boleh. pake sound system nggak boleh. Nggak enak. Jadi dia tidak mau suaranya terartifisialkan. Tergantikan dengan speaker. Jadi harus asli itu. Jadi buatku mungkin akan berpengalaman ketika ada orang atau satu komunitas yang Berpendapat gitu, atau melakukan itu, ya berarti iya, mempengaruhi, sangat mempengaruhi.

Kalau aku sendiri, fleksibel ya, karena konsepnya bisa kesadaran ruang. Tapi kalau pemangku tradisi itu, enggak. Dia, kalau enggak boleh, ya enggak boleh, kalo boleh, boleh, gitu biasanya. Kalau yang konservatif ya, yang konservatif, yang betul -betul.

Lalu apa ada kemungkinan nilai -nilai spiritual atau nilai -nilai tradisi, budaya, itu tuh masih bisa didapetin ketika kita meditasi pakai musik atau pakai teknologi lainnya?

Oh ya bisa. Yang paling utama adalah apa? Pendekatannya. pendekatannya masa atau objeknya ya. Subjek -objek sekaligus. Maksudnya kan begini, kalau kita bawa anak muda, ibu -ibu, Kita produksi ya. Kedalam konsep binaural bisa di record, bisa disimpan di platform digital. Anak muda download, punya kesadaran baru. Itu kan mempengaruhi. Dia tidak harus sengaja datang ke sebuah ritus. Ada ruatan, sekurang -kurangnya. Atau misalkan ke bumi lambak, gitu. Setahun sekali ngajak -ngajak. Nah, tapi dengan adanya itu, adanya teknologi, dia bisa kapanpun. Dia bisa dengar di kereta pakai headset gitu ya, dia bisa dengar sambil kerja.

Kalau meditasi konservatif tadi ya nggak bisa, harus langsung gitu ya, harus orang menyediakan waktu khusus, gitu. Itu nggak kan sambil jualan, misalkan sambil di jalan, gitu. Itu pasti berpengaruh, dan di sisi positifnya akan lebih menyebarkan. Tapi, di selain positif tentu ada Ekslusivitasnya tentu akan berkurang. Karena sama aja kasusnya seperti recording kaset, ya.

Sisi positifnya, orang bisa dengan mudah mengenal, bisa menikmati karyanya. Tapi jeleknya, orang cepat menjustifikasi ketika sudah dengan karyanya, gak mau datang ke pertunjukannya. Sama dengan itu, ketika ada teknologi, bisa di -record atau di -download kapanpun, dimanapun. Terima kasih. Orang nggak mau lagi ketemu sama ruang -ruang yang aslinya itu.

Kayak gini, tadi yang kita lakukan, gitu ya. Nggak ada, ini juga udah cukup, gitu. Padahal kan yang penting itu, tadi transfer energi pada satu ruang. Kenapa wayang itu guyub, tari rogeng itu guyub. Karena kan

silaturahmi, kan. Ketemu, atau sholat tuh harus berjamaah. Kenapa ibadah kebanyakan harus bareng banyak, gitu.

Walaupun sendiri juga bisa. Karena ada, ada apa ya, energi kan terpendam. **Kultivasi kolektif mungkin ya?**

Ya ketika, kenapa gigs metal itu salah satu gig musik yang paling besar di dunia. Lebih besar dari konser musik klasik. Energinya kenceng, musiknya padat, padat merayap, musiknya solid, makanya disebut metal. Energi di panggungnya pun dan audience banyak banget, gitu. Ribuan, biasa konser metal jumlahnya diatas 500 orang, 700 orang, memang gitu, gitu. Karena ada satu tuning tadi, ada satu ruang.

Lanjut lagi mungkin ya? Kalau di luar negeri kan udah ramai ya. Penggunaan musik benar -benar itu gak cuma buat meditasi gitu. Bahkan untuk nyembuhin beberapa gangguan mental. Sampai, ya, sampai ke fisik juga bisa bahkan. Sampai diperjual belikan, ada dosisnya. dan ada kajian ilmiyahnya juga, cuman di Indonesia masih belum ada, gitu. Tapi menurut Pak Roby, apa saja yang sekiranya bakal jadi tantangan dalam memperkenalkan si musik binaural ini kepada masyarakat di sini?

Oke, ini back to the root, kesadaran, kesehatan, atau yang biasa disebut wellness, gitu ya. Kesehatan jiwa raga. Itu yang perlu disediakan tantangan utamanya. Karena itu kan sudah jadi tools. Sebelum itu, orang harus sadar dulu mengapa orang membutuhkan itu. Frekuensi itu untuk menyembuhkan ya mental spiritnya, ataupun fisiknya tadi ya. Dan, keyakinan untuk belief system, apakah itu bisa menyembuhkan. Nah, orang yang gak percaya, bilang saya bohong -bohong itu, Beberapa anak ensemble tikoro, pada jarang minum obat.

Serius, kan ini kita yang latihan gitu ya, makan organik, tidak terlalu banyak ini itu. Itu diyakini dulu gitu ya, pokoknya vokal atau instrumentnya. Um, apa tadi? Sorry, sorry. **Tantangan memperkenalkan musik binaural ke masyarakat lokal disini, Mungkin, ini mungkin ya yang paling jadi tantangan tuh. mental block masyarakatnya yang sangat -sangat menutup diri sama keberadaan teknologi ini.** nah, orang kan kalau sakit dikit cepet banget ke puskesmas, atau mulai oskadon gitu itu, bintang tujuh, dan obat warung lainnya. fisik dikit bisa langsung disadari dan diobatin. Sedangkan kalo mental sakit, jarang ya padahal setiap manusia itu punya mental yang bisa sakit juga, kalau ada emosi, ekspresi, pasti pada titik tertentu, gabut, gitu -nya. kaya lelah, gitu, bete, dan lain -lain, itu harus diobati, nah obatannya ya salah satunya meditasi. itu, jadi tantangan tadi, mental awareness, kesadaran masyarakat untuk Apa, itu ya, mental health ya. Salah satunya pake itu, benar -benar, atau mendengarkan musik kan ya. Nah, musik kan kebagi, sebagian orang sadar hanya untuk just entertainment. Ya, hiburan musik semata. Sorry, uh, industri musik hari ini kan kebanyakan hanya fokus ke entertainmentnya bukan pada estetika bunyi. Bahkan gak sedikit yang menggunakan visual erotisme, mohon maaf. Ibaratnya mah, katarsisnya, dapat jadi dikatakan sebagai bentuk dosa -

dosa baru. Bukannya sebagai bentuk kesadaran -kesadaran baru. Itu dulu, sih, tantangan yang paling kuat.

Yang kedua, mungkin di Indonesia, ya, ini ada hubungannya dengan landscape. Begini, jadi kenapa, kelas -kelas untuk wellness, mental health, di Jakarta dan di bali lebih laku, ya. Kalau Jakarta, laku itu betul -betul memang kebutuhan. Karena landscape -nya, dia udah sibuk. Napasnya pendek -pendek. orang yang nafasnya paling pendek sebetulnya aku tahu. Ada, gitu. Cuman ya, biarin aja dia berusaha, gitu. Karena ruangnya pendek, napasnya pendek. Ada yang sadar, jadi selingan sampai Jam kerja di kantor, merusak kehidupan tubuhnya. Sabtu minggu, ikut yoga, ikut kelas -kelas kayak gini, gitu ya. Benerin badan. Di Bandung, beda lagi. Landscape -nya udah enak. Ga perlu pake AC, kita ngomong -ngomong gini. Ga dingin, ga panas kan?

Nyaman. Biasanya kan lebih tenang. Nah, persoalannya kalo di Bali gimana? Itu wisata, sudah jadi wisata. **Rekreasi budaya lah ya.** Nah iya, maksudnya jika kembali ke pertanyaan tentang tantangan pemasaran, kita harus tahu betul kebutuhannya. Karena tentu narasi itu juga salah satu instrumen yang kuat untuk, katakanlah, membuat orang percaya dan mau menggunakan. ya semua kan kekuatan narasi ya. Orang kok ini mah ini sih ya, ini ini, gitu. Jadi orang akhirnya beli, percaya, dan menggunakan, gitu. Padahal kan enggak juga sebetulnya bisa saja, gitu ya. Kayak tadi sih, musik meditasi itu kuduna kalem. Terus ada komen dari temen ketika tidur sama saya dulu, nginep, “Naha mang Robi mah mau tidur tuh dengerin jasad (band metal asal bandung)”.

Buat saya mah, itu yang bikin saya tidur. bisa juga personal, selain ruang landscape kota itu tuh, atau ruang masyarakat hidupnya, ya pengalaman individunya. Misalkan begini, kenapa saya bisa tidur dengan mendengarkan musik seperti itu? Mungkin ya saya punya ngerasa banyak teman di komunitas metal. Yang kedua, emosi -emosi saya merasa terwakili. seperti kemarahan, kegelisahan, ya, ketidakbetahan tinggal di rumah atau ada clash dengan orang tua atau apapun, nasib -nasib yang menyertai saya merasa tersubstitusi, tergantikan lewat bunyi -bunyi di musik metal. jadi kesadaran ruang, kesadaran masyarakatnya itu perlu ditutup. Nah, kalau untuk cost produksi itu relatif, gitu. Bicara tantangan untuk produksinya seperti apa, gitu.

Tapi kalau strategi ya, kalau strategi kan sebenarnya bisa saja. Kalau reggae itu mah penikmat reggae. Pernah nonton konser Bob Marley tuh? Bob Marley kalau perform, Penontonnya itu trance loh. Trance ya. Memang pakai weed. Tapi, transnya itu kayak meditasi. Dan betul -betul. Wuh, itu nikmat banget gitu. Orang tuh bisa betul -betul enjoy banget. Jimi Hendrix sama, The Beatles pun sama dapat membuat penontonnya mengalami pengalaman spiritual dan mental seperti histeris.

Itu aja sih mental block masyarakat, setuju, kok yang ada itu ya Orang gak sadar bahwa kita tuh butuh di treatment Ya minimal ketemu temen tuh kan itu ya, ngerilis emosi, gitu, cepat, walaupun masalahnya tetap ada, tapi setelah pulang, ya kita hadapi lagi, gitu. narasinya tuh balik lagi soal kudu

panggih jeng Batur. Silaturahmi. Perpanjangan umur itu kan itu, Sinaturami. Sehat, lebih sehat. Nah, tapi ketemu siapa dulu? Persoalannya. Kalau ketemunya sama yang nggak sehat, berarti hidupmu sedih, kan? Makanya tadi ya, tuningnya tuh hati -hati. Kamu mau pakai yang mana, gitu.

Lanjut, ya. Pertanyaan selanjutnya. Mungkin, tadi kan sudah memaparkan kira -kira apa saja tantangannya. Apa ada harapan, buat kedepannya mengenai Penggunaan musik binaural ini sebagai alat bantu meditasi dari pak Robi?

Oh tentu, harapannya kalau saya dalam posisi sebagai supporting binaural, orang akan lebih banyak mengenal konsep itu. Itu yang pertama, itu harapan. Jadi bahwa musik itu atau teknologi audio atau apapun, alternatifnya tidak hanya, Ya ngomongin stream aja gitu, bahwa kesadaran perbedaan frekuensi itu membawa kita kesadaran terhadap realitas hidup. Perbedaan ya, persoalan menghadapi persoalan dan lain -lain itu kesadaran untuk menghadapi persoalan -persoalan hidup yang lebih nyata. tapi kalau saya berada pada sebuah wilayah kritik tadi, harapannya, di sisi lain kesadaran, Infinity, ketidak terbatasan itu sendiri tetap harus didukung.

Misalkan dengan teknologi apapun. Kesadaran terhadap, non - attachment. Jadi, ya memang tingkat tinggi. Itu kalau di cakra itu kan memang stillness ya, silent gitu. Jadi tanpa bantuan apapun, saya berharap orang tuh bisa bikin rileks tubuhnya. Nah, idiopon, instrumen ini kan instrumen buat nge -tune Sama dengan si binaural tadi Kenapa instrumen -instrumen yang sakral itu biasanya kalau nggak membran itu pasti metal Logam, seperti Gamelan, Singing bowl Gitu ya Idiopon, sumber bunyi nya langsung dari tubuhnya itu sendiri Kenapa? Karena dia tidak dipengaruhi oleh cuaca Ya Logam itu mau panas, dingin, tuning, angget. Sama dengan proses audio yang tadi.

Nah ini harapan saya, bahwa itu bisa mewakili kestabilitasan instrumen -instrumen yang ini kan mahal. Ya satu bisa 6 juta, 4 juta paling mahal. Itu kan bisa bener -bener murah, tapi stabil kan? Speaker itu stabil, beda dengan ini. Atau vokal kita kan harus tuning, harus diundurin dulu. Itu harapannya sebagai alternatif, bukan menggantikan ya. Alternatif aja ya, alternatif instrument yang, mungkin mahal, atau. Karena kan, nanti akan bertabrakan pada realitas itu sih sebetulnya. Maksudnya apa, kalau kita perhatikan. Kalian kan tadi lihat, tamu -tamu saya rata -rata, mohon maaf ya, keluarga mendekat ke atas. Kenapa? Karena kesadaran di situ berada pada titik itu.

Dan mohon maaf modalnya gede, gitu. Sedangkan yang di bawah boro -boro mikirin mental health kali, buat makan aja bingung gitu kan. Yang menengah ke atas ya, persoalan makan, kuat udah safe. Apalagi yang ingin mereka capai. Kalo yang sadar akan, memperbaiki diri, mental health , menenangkan, sedangkan yang tidak sadar, terus serakah dan lain -lain seperti itu.

Itu harapannya gitu ya, sepertinya menjadi alternatif. Dari media - media instrumen meditasi yang lain. Karena orang pakai meditasi bisa buat

cantik, simbol, atau instrumen -instrumen yang lain, ya itu bisa jadi salah satu. Bisa jadi variasi tambahan. Variasi, dan mungkin tentu akan lebih murah, saya kira. Dan mudah didapat, lebih murah, dan fleksibilitasnya bisa dimenangkan. Dan bagian dari kesadaran. Dan yang paling penting juga, bahwa Itu alternatif selain nikmatin musik. Kalo musikan, sebenarnya mumusikan ajaib. Iya, dia punya misteri. Kalo perhatikan, Sok, para bramacari atau para sage -sage di Himalaya itu para musisi rata -rata. Karena ada, karena kemampuan untuk memproduksi Audio, atau sound, atau bunyi yang, ya itu menyembuhkan dirinya, atau dia bisa menyembuhkan. Dekat menenangkan. Tetap ada will diri kita ya. Entah ada atau tidak. Banyak lah yang percaya yang ada. diri kita yang menimbulkan ini. walaupun operasi dengan teknologi secanggih apapun. Tetap ada pada diri kita sendiri.

Apa ada pesan atau tambahan buat generasi muda, karena mengetahui fenomenanya sekarang kan si musik binaural ini tuh udah ramai banget dipake di Amerika sana. Mungkin beberapa tahun ke depan juga bakal pupuler disini. Apa ada, ya pesan gitu buat generasi mendatang?

Pesan? Ya bersiap lah akan kesadaran -kesadaran itu. Harus sehat, secara mental. Tapi sehat itu kan proses. Tidak ada yang namanya sehat stabil, nggak ada, gitu. Kesehatan yang nyata itu ya imperfection, tidak sempurna. Pasti pada titik terakhir, capek, lelah, stress, nggak punya uang, gitu ya. Atau justru kebanyakan, atau justru hedon, punya uang, malah jadi stress juga. Kesadaran untuk itu. singkatnya pesan saya, bersiaplah untuk apapun nanti yang datang, termasuk konsep binaural ini.

Kalo temen -temen muda lah katakan, karena sakit hati, ya harus punya daya eksepsi, balik lagi yang tadi, punya daya eksepsi yang lebar lah, yang kuat, yang menampung bahwa itu bisa membantu kita. kesadaran yang lebih kuat, baik spiritual, mental, dan fisik, bahkan sampai fisik kan tadinya, saya percaya bahwa bunyi itu bisa menyembuhkan, dan bisa menghancurkan. Ya, ada sound healing, ada sound destruction. makanya kita harus hati -hati. mungkin ini pertanyaan terakhir dari saya. Hmm... Saya penasaran sama musik binaural berdasarkan landasan teori yang saya pake yaitu, Sepuluh teori fungsi musik Alan P.Meriem. menurut pak robi musik binaural ini teh Memenuhi fungsi musik sebagai apa saja?

Kan kata merriem ada sepuluh fungsi. Mulai dari pengungkapan emosional, Penghayatan estetis, Fungsi hiburan, Fungsi komunikasi, Fungsi perlambangan, reaksi jasmani, pengesahan lembaga sosial, fungsi normal sosial, fungsi budaya, dan fungsi integrasi sosial. Kita kira -kira di antara fungsi -fungsi ini, musik binaural, mengandung fungsi apa saja?

Apa aja ya, bisa sangat banyak lah. Dari mulai sosial tadi tentu ya, itu pasti karena sudah terjadi interaksi. Interaksi antar si seniman atau kreator rekordisnya atau pembuat frekuensinya yang mengolah itu maksudnya, terhadap semesta atau terhadap orang lain yang bekerja. Pasti ada motif ekonomi tentu, biasanya karena produksi pada teknologi bagaimanapun juga.

Pengungkapan emosional mungkin, apa tidak? Emosional, bisa saja ya. Itu bisa semuanya, saya kira. Iya, **reaksi Jasmani juga ada ya?** Reaksi Jasmani ada, tentu. Tentu itu, saya kira setuju, semuanya ada lah, gitu ya. Tapi mungkin kan yang fokusnya ya, yang dominannya, kira -kira. Tadi ya reaksi Jasmani. Jasmani kan tetap akan berhubungan dengan rohani dan dengan jiwanya itu yang paling kuat. **Berkaitan dengan budaya juga?** Berkaitan, sebagai simbol untuk mewakili ide, konsep, atau nilai -nilai tertentu dalam budaya terlebih jika itu budaya urban. budaya modern. Tapi kalau budaya lama ya belum tentu. .



Lampiran 3 : Log Meditasi Mandiri

No. 1

Tanggal	: 7 April 2025
Waktu	: 20.30 – 21.00 WIB
Durasi	: 30 menit
Lokasi	: Kamar pribadi
Musik	: Binaural “Twin Heart Meditation” karya Sapien Medicine
Perangkat	: Speaker multimedia stereo, diputar melalui Spotify di laptop
Intensi	: Mencapai kondisi meditatif dengan fokus penuh pada musik

Sesi meditasi dimulai dengan penulis duduk bersila di atas karpet, dalam kondisi gelap (lampu dimatikan) dan udara yang sejuk. Musik diputar secara daring melalui Spotify dengan mode loop agar dapat mengalun selama 30 menit. Penulis juga menyalakan timer untuk menandai akhir sesi. Posisi tubuh dijaga tegak namun rileks, mata terpejam, dan napas diarahkan menjadi lebih lembut serta panjang.

Beberapa saat setelah musik dimulai, muncul sensasi fisik yang halus, seperti getaran atau aliran lembut, terutama di bagian uluh hati (di bawah tulang rusuk) dan ubun-ubun. Suasana batin menjadi lebih tenang, pikiran tidak banyak bergerak, dan napas mulai stabil. Musik terdengar sebagai elemen tunggal yang mengisi ruang batin, tanpa disertai distraksi atau pikiran lain. Tubuh terasa ringan, dan keheningan fisik menjadi nyaman untuk diamati.

Ketika sesi berakhir, penulis merasa tubuh lebih segar, dan secara emosional muncul rasa damai yang mendalam. Terdapat juga dorongan untuk menghargai keberadaan orang-orang terdekat yang selama ini memberi perhatian dan kasih sayang.

Pengalaman ini menunjukkan bahwa musik binaural dapat menjadi media yang efektif dalam menghantarkan tubuh dan kesadaran menuju kondisi meditatif. Efek tenang dan jernih yang muncul bukan semata hasil sugesti, tetapi dapat dirasakan melalui perubahan fisiologis seperti stabilitas napas, ketenangan pikiran, dan keheningan tubuh. Praktik ini memberikan ruang yang intim dan reflektif, serta memperlihatkan potensi musik sebagai alat kontemplasi yang relevan di era digital.

No. 2

Tanggal	: 9 April 2025
Waktu	: 06.00 – 06.30 WIB
Durasi	: 30 menit
Lokasi	: Teras rumah (pagi hari, udara segar)
Musik	: Binaural “Morning Peace – Theta Healing” dari YouTube
Perangkat	: Headphone over-ear, pemutar YouTube di ponsel
Intensi	: Menenangkan pikiran dengan kesadaran penuh

Meditasi dilakukan setelah bangun pagi, dengan posisi duduk menghadap ke taman kecil. Udara segar dan sinar matahari pagi membantu menciptakan suasana yang tenang. Musik binaural diputar menggunakan headphone berkualitas untuk memastikan kejernihan suara.

Pada awal sesi, pikiran masih agak aktif dan tubuh terasa kaku karena baru bangun tidur. Namun setelah sekitar lima menit, napas mulai stabil dan tubuh terasa lebih rileks. Sensasi yang muncul adalah rasa hangat di dada dan aliran lembut di tangan. Pikiran menjadi lebih jernih dan muncul rasa ringan serta syukur terhadap pagi yang damai.

Meskipun awalnya sulit fokus karena kondisi tubuh baru terbangun, musik binaural secara bertahap membantu menciptakan kestabilan batin. Suara berfrekuensi rendah dan konstan mendorong tubuh untuk tenang dan membuka ruang refleksi diri. Musik binaural kembali menunjukkan efektivitasnya sebagai media untuk membawa kesadaran ke dalam dan memulai hari dengan penuh kehadiran.

No. 3

Tanggal	: 11 April 2025
Waktu	: 21.30 – 22.00 WIB
Durasi	: 30 menit
Lokasi	: Kamar pribadi
Musik	: Binaural “Deep Focus & Inner Peace” – aplikasi Insight Timer
Perangkat	: Speaker bluetooth mobil
Intensi	: Mengurangi tekanan batin setelah aktivitas panjang

Meditasi dilakukan dalam kondisi lelah setelah seharian beraktivitas. Penulis menyiapkan suasana kamar yang tenang dengan pencahayaan remang-remang. Musik binaural diputar melalui speaker portabel dengan suara cukup pelan.

Di awal sesi, tubuh terasa berat dan pikiran cenderung meloncat-loncat. Namun, setelah mengikuti alunan suara selama beberapa menit, tubuh mulai mengikuti pola irama dan napas menjadi lebih teratur. Muncul sensasi getaran di kaki dan punggung, disertai rasa mengantuk ringan. Pikiran melambat dan perasaan tertekan berkurang secara bertahap.

Meskipun tidak mengalami “kejernihan penuh” seperti sesi sebelumnya, musik binaural tetap memberikan efek meredakan stres dan kelelahan. Sesi ini memperlihatkan bahwa musik tidak selalu membawa pada keheningan mendalam, tetapi juga dapat berperan sebagai alat penyeimbang kondisi psiko-fisik setelah hari yang berat.

No. 4

Tanggal	: 14 April 2025
Waktu	: 14.00 – 14.30 WIB
Durasi	: 30 menit
Lokasi	: Dalam kendaraan (mobil terparkir, suasana hening)
Musik	: Binaural “Clarity and Grounding – Delta Brainwave”
Perangkat	: Headset noise-canceling, pemutar Spotify
Intensi	: Menenangkan pikiran di tengah waktu luang

Meditasi dilakukan dalam mobil yang diparkir di tempat yang cukup tenang. Penulis menggunakan headset noise-canceling untuk menghilangkan suara dari luar. Posisi duduk bersandar nyaman, dengan fokus diarahkan ke napas dan suara yang terdengar melalui headset.

Awalnya ada sedikit gangguan dari suara luar seperti kendaraan lewat, namun segera teredam. Musik yang berfrekuensi delta memberikan efek “berat” pada kepala dan membuat tubuh terasa melambat. Kesadaran menjadi lebih diam, dan muncul sensasi seperti melayang sesaat. Di akhir sesi, muncul perasaan tenang dan rileks, serta kejernihan pikiran untuk kembali melanjutkan aktivitas.

Sesi ini menunjukkan bahwa meditasi dengan musik binaural tetap dapat dilakukan di ruang terbatas dan tidak konvensional. Dengan niat dan perangkat yang memadai, musik binaural tetap berhasil menciptakan kondisi tenang dan terfokus, bahkan di tengah mobil yang sempit. Pengalaman ini memperkuat kesimpulan bahwa musik binaural dapat menjadi alat praktis dan fleksibel untuk menata kondisi batin.

Lampiran 4: Dokumentasi

Gambar Penulis bersama Narasumber Penelitian



Sumber: Dokumentasi Pribadi (2025)

Gambar 4.3 Sesi Meditasi di Lokasi Penelitian (latihan pernafasan)



Sumber: Dokumentasi Pribadi (2025)

Gambar 4.4 Meditasi bersama di lokasi penelitian (meditasi diiringi musik)



Sumber: Dokumentasi Pribadi (2025)