

## **BAB V**

### **SIMPULAN**

Bab ini berisi penarikan kesimpulan dari hasil penelitian serta saran yang dapat diberikan berdasarkan temuan-temuan yang telah diuraikan sebelumnya. Kesimpulan disusun untuk menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan, sementara saran ditujukan bagi praktisi, penulis selanjutnya, dan pihak lain yang berkepentingan. Penutup ini diharapkan dapat memberikan gambaran akhir mengenai peran dan fungsi musik binaural sebagai media meditasi dalam konteks pengalaman subjektif dan spiritualitas kontemporer.

#### **5.1 Simpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman meditasi dengan musik binaural serta mengkaji fungsinya dalam kerangka teori Alan P. Merriam. Pendekatan yang digunakan adalah etnografi, dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan refleksi pengalaman pribadi. Berikut merupakan kesimpulan yang secara langsung menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini:

1. Peran musik binaural dalam mendukung pengalaman meditasi  
Musik binaural berperan sebagai media pengantar yang efektif untuk memasuki kondisi meditatif yang lebih dalam. Melalui perbedaan frekuensi antara dua telinga (binaural beats), musik ini menciptakan resonansi yang secara bertahap menstimulasi otak untuk bertransisi dari gelombang beta (kondisi aktif) ke alpha atau theta (kondisi relaksasi dan meditatif). Dalam pengalaman penulis,

penggunaan musik binaural memberikan efek menenangkan secara signifikan: tubuh terasa ringan, napas menjadi stabil, pikiran lebih jernih, dan kesadaran mengarah ke dalam. Musik ini menciptakan ruang internal yang mendukung refleksi dan keheningan batin, terutama ketika digunakan dalam suasana yang minim gangguan dan dengan intensi yang jelas. Peran musik binaural juga dapat dipahami sebagai jembatan yang memudahkan individu, terutama mereka yang belum terbiasa bermeditasi, untuk mengalami ketenangan secara lebih cepat. Musik binaural mampu memfasilitasi pencapaian kondisi meditatif tanpa harus melalui teknik-teknik pernapasan atau konsentrasi yang kompleks. Namun, efektivitasnya sangat bergantung pada kesiapan tubuh, ketenangan lingkungan, kualitas perangkat audio, dan kesadaran penuh selama proses mendengarkan.

2. Melalui perspektif teori fungsi musik Alan P. Merriam, musik binaural dalam meditasi tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu teknologi, tetapi juga menjalankan fungsi sosial, emosional, fisik, dan spiritual. Musik ini menjadi medium ekspresi emosi yang mendalam—membangkitkan rasa tenang, reflektif, dan damai. Efek relaksasi pun nyata secara fisik, seperti napas yang lebih teratur, detak jantung melambat, dan tubuh lebih rileks, menunjukkan pengaruhnya terhadap sistem saraf. Dari sisi estetika, musik binaural menawarkan keindahan dalam kesederhanaan: repetitif, harmonis, dan menenangkan. Ia bukan untuk hiburan, melainkan membangun ruang batin yang kontemplatif. Dalam konteks komunikasi simbolik, musik ini menyampaikan makna non-verbal—ketenangan, keikhlasan, bahkan penyembuhan—melalui getaran dan resonansi. Fungsi integrasi sosial juga

muncul melalui komunitas meditasi digital yang saling berbagi pengalaman dan praktik. Di sisi spiritual, musik binaural menjadi ruang personal bagi pencarian makna tanpa ikatan institusi, menghadirkan spiritualitas yang intim dan fleksibel. Dengan demikian, musik binaural memiliki fungsi multidimensi: sebagai alat, jembatan, dan ruang reflektif yang transformatif dalam praktik meditasi

## 5.2 Saran

Saran yang dapat disusun penulis berdasarkan hasil penelitian dan pemaknaan terhadap pengalaman meditasi menggunakan musik binaural, serta observasi terhadap praktik *vocal activation*, antara lain:

1. Bagi praktisi meditasi, khususnya pemula, musik binaural dapat menjadi media awal yang efektif untuk membantu memasuki kondisi meditatif. Namun penggunaannya sebaiknya disertai dengan kesadaran penuh, pemilihan waktu dan tempat yang kondusif, serta perangkat audio yang mendukung agar pengalaman meditasi menjadi lebih optimal dan bermakna.
2. Bagi fasilitator atau pengajar meditasi, eksplorasi metode *vocal activation* dapat dikembangkan sebagai bentuk praktik kesadaran tubuh dan pelepasan emosi yang mendalam. Pendekatan ini dapat menjadi alternatif yang kuat bagi peserta yang kesulitan bermeditasi dalam keheningan atau memiliki beban emosional yang tertahan.
3. Bagi masyarakat umum, khususnya di lingkungan urban yang penuh tekanan, meditasi dengan musik binaural maupun *vocal activation* dapat dijadikan sebagai bentuk perawatan diri yang murah, fleksibel, dan berdampak positif

bagi kesehatan mental. Praktik ini dapat menjadi bagian dari gaya hidup reflektif yang menghubungkan tubuh, pikiran, dan batin secara harmonis.

4. Bagi penulis selanjutnya, kajian serupa dapat diperluas dengan pendekatan kuantitatif untuk mengukur dampak musik binaural secara fisiologis, misalnya melalui detak jantung, variabilitas napas, atau tingkat stres. Penelitian juga dapat diarahkan untuk membandingkan berbagai jenis musik binaural dengan karakter frekuensi yang berbeda.
5. Bagi lembaga pendidikan seni, budaya, atau kesehatan, praktik meditasi berbasis suara seperti yang dilakukan di Sanggar Meditasi 7 Kerikil dapat dijadikan sebagai model pembelajaran interdisipliner yang menggabungkan dimensi artistik, psikologis, dan spiritual. Pendekatan ini dapat memperluas pemahaman mahasiswa atau peserta didik tentang tubuh dan suara sebagai ruang refleksi dan pemulihan.

### **5.3 Rekomendasi**

Penulis memberikan beberapa rekomendasi berdasarkan hasil penelitian dan saran yang telah diuraikan sebelumnya sebagai bentuk kontribusi terhadap pengembangan praktik meditasi dan pemanfaatan musik binaural dalam kehidupan sehari-hari:

1. Disarankan adanya pengembangan aplikasi atau platform digital yang menyediakan pilihan musik binaural yang sesuai dengan tujuan meditasi, seperti untuk relaksasi, fokus, tidur, atau penguatan spiritualitas. Platform ini dapat menjadi media edukasi sekaligus alat bantu praktis yang mudah diakses masyarakat.

2. Praktisi psikologi dan terapis dapat mempertimbangkan penggunaan musik binaural dalam sesi konseling atau terapi sebagai alternatif non-farmakologis yang mendukung proses penyembuhan emosional dan pengelolaan stres.
3. Fasilitator meditasi dianjurkan untuk mengikuti pelatihan atau *workshop* khusus mengenai teknik penggunaan musik binaural agar dapat mengintegrasikannya secara tepat dalam sesi meditasi kelompok maupun individu.
4. Diperlukan kerja sama lintas bidang antara komponis musik binaural, penulis seni dan budaya, serta komunitas spiritual untuk menciptakan karya musik yang tidak hanya memenuhi aspek teknis frekuensi, tetapi juga memiliki nilai estetika dan makna budaya.
5. Disarankan dilakukan penelitian lanjutan yang mengukur respons fisiologis (seperti detak jantung, gelombang otak, atau tekanan darah) secara kuantitatif untuk mendukung bukti empiris manfaat musik binaural terhadap kondisi meditatif.