

## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN DAN ANALISIS DATA**

Bab ini menyajikan hasil penelitian berdasarkan pengalaman reflektif peneliti, wawancara dengan narasumber utama, serta observasi partisipatif dalam praktik meditasi. Fokus utama bab ini adalah pemaknaan atas pengalaman meditasi menggunakan musik binaural, serta perbandingannya dengan praktik meditasi *vocal activation* yang dipandu oleh Robi Rusdiana.

Penjabaran dalam bab ini mencakup lokasi dan profil narasumber, pengalaman meditatif peneliti, observasi langsung dalam sesi meditasi bersama, serta analisis fungsi musik binaural berdasarkan teori Alan P. Merriam. Seluruhnya dirangkum untuk menjawab rumusan masalah dan menunjukkan makna mendalam dari praktik meditasi berbasis suara dalam konteks spiritualitas kontemporer.

#### **4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Sanggar Meditasi 7 Kerikil, sebuah ruang meditasi berbasis komunitas yang terletak di Jalan Buana Cicalengka Raya, Blok G2 Nomor 7, Desa Narawita, Kecamatan Cicalengka, Kabupaten Bandung, Jawa Barat. Sanggar ini didirikan pada Februari 2025 oleh Robi Rusdiana, seorang seniman vokal eksperimental dan musisi metal yang juga aktif sebagai fasilitator meditasi vokal.

Sanggar ini tidak sekadar berfungsi sebagai tempat praktik meditasi biasa, tetapi juga sebagai ruang lintas disiplin yang memadukan seni suara, spiritualitas, dan pendekatan penyembuhan. Kegiatan meditasi di 7 Kerikil mengintegrasikan elemen musik, baik vokal maupun instrumen akustik sebagai media utama untuk

mencapai kesadaran tubuh dan ketenangan batin dengan menekankan metode yang bersifat organik dan kontekstual.

Sanggar ini terletak di lingkungan yang relatif tenang dan asri. Ruang praktik utama berada di area teras depan rumah, dengan lantai kayu dan terbuka ke alam sekitar. Wilayah ini dikelilingi berbagai tanaman hias dan hamparan batu kerikil yang tersebar di atas tanah, yang selain berfungsi sebagai elemen estetika juga digunakan untuk terapi sensorik dan *grounding*, yaitu praktik menghubungkan tubuh manusia dengan medan energi bumi.

Gambar 4.1 Lokasi meditasi di Sanggar meditasi 7 Kerikil



Sumber: dokumentasi pribadi (2025)

Sesi meditasi rutin dilaksanakan dua kali dalam seminggu, dengan durasi berkisar antara 60 hingga 90 menit. Udara yang sejuk dan bersih karena letaknya di dataran tinggi memberikan nuansa alami yang memperkuat suasana kontemplatif.

Selain ruang utama untuk praktik meditasi, terdapat pula berbagai instrumen musik seperti singing bowl, angklung, kalimba, dan alat vokal improvisasi lainnya yang biasa digunakan untuk latihan suara dan eksperimen bunyi.

Sanggar Meditasi 7 Kerikil juga membuka layanan pendampingan psikologis yang dikelola oleh istri Pak Robi, seorang psikolog klinis yang turut aktif dalam mengembangkan pendekatan penyembuhan berbasis suara dan kesadaran. Dengan demikian, sanggar ini juga menyediakan ruang konsultasi dan terapi psikologis yang memungkinkan pendekatan holistik antara tubuh, pikiran, dan jiwa menggabungkan metode psikologi modern dengan elemen tradisi dan seni kontemporer.

Terdapat perpustakaan mini yang menyimpan puluhan buku bacaan bertema spiritualitas, musik, meditasi, filsafat, serta literatur psikologi di sudut ruangan. Kehadiran buku-buku tersebut tidak hanya memperkaya wawasan para peserta meditasi, tetapi juga menambah nilai edukatif pada pengalaman berada di ruang ini. Sarana audio di sanggar ini juga cukup mumpuni. Sistem audio dan *headphone* berkualitas tinggi tersedia untuk sesi tertentu, seperti pemutaran musik meditasi maupun eksperimen dengan musik binaural. Fasilitas ini memungkinkan ruang ini menjelma sebagai laboratorium kesadaran, di mana tubuh, bunyi, dan ruang dieksplorasi secara bersamaan untuk membentuk pengalaman meditatif yang lebih mendalam dan transformatif.

Sanggar meditasi 7 Kerikil menjadi salah satu contoh unik dari ruang praktik kontemplatif yang berbasis komunitas namun tetap membuka diri terhadap perkembangan metode kontemporer dengan suasana yang mendukung, fasilitas

yang lengkap, serta keterlibatan lintas profesi antara seni, spiritualitas, dan psikologi. Keberadaan tempat ini mencerminkan semangat integratif antara budaya lokal, praktik spiritual, dan pendekatan ilmiah terhadap penyembuhan dan kesadaran diri.

#### 4.2 Profil Subjek Penelitian

Subjek utama dalam penelitian ini adalah: Robi Rusdiana S.Pd., M.Sn., Robi Rusdiana adalah seorang seniman vokal, musisi eksperimental, dan fasilitator meditasi yang berbasis di Bandung. Ia dikenal melalui pendekatannya yang khas dalam mengolah suara, baik sebagai medium artistik maupun sebagai sarana penyembuhan. Dalam berbagai aktivitas seninya, Pak Robi tidak hanya tampil sebagai *performer*, tetapi juga sebagai pencipta, pengajar, sekaligus penggerak komunitas vokal eksperimental di Indonesia.

Gambar 4.2 Poster kelas meditasi Robi Rusdiana



Sumber: instagram @singingbowlindonesia (2025)

Perjalanan Pak Robi dalam dunia musik dimulai sejak masa sekolah dasar, ketika ia mengenal musik metal melalui kaset berjudul *Metalic Clinic*. Alih-alih merasa takut, ia justru tertarik pada suara vokal yang *growl* dan *scream* yang menurutnya terdengar “keren”. Sejak saat itu, dunia musik ekstrem menjadi arena eksplorasi awalnya. Ia sempat tergabung dalam berbagai band metal dan tampil di panggung-panggung komunitas bawah tanah seperti di Sagarua, Bandung.

Minatnya pada seni vokal terus berkembang hingga ia memutuskan untuk melanjutkan studi magister di ISBI Bandung (dahulu STSI), mengambil konsentrasi pada penciptaan seni. Di lingkungan akademik ini, ia memperdalam pengetahuan tentang harmoni, bunyi, serta pendekatan eksperimental terhadap musik. Ia juga mulai menekuni konsep *extended vocal*, yaitu eksplorasi suara manusia di luar teknik vokal standar. Pengalaman bertemu dengan seniman-seniman internasional, seperti Lucy Guerin dari Australia, membuka pandangannya tentang luasnya potensi suara tubuh.

Pak Robi adalah salah satu anggota pendiri Ensemble Tikoro, sebuah kolektif vokal yang dikenal karena eksplorasi vokal ekstrem dan struktur bunyi nonkonvensional. Bersama kelompok ini, ia menciptakan karya-karya yang mengolah ruang dan suara secara radikal, termasuk dalam format pertunjukan kuadrofonik, di mana suara disebar melalui empat titik sumber untuk menciptakan pengalaman spasial yang mendalam bagi audiens.

Di luar dunia seni pertunjukan, Pak Robi juga dikenal sebagai fasilitator *vocal activation*, sebuah praktik meditasi vokal yang mendorong peserta untuk mengaktifkan kesadaran tubuh dan emosi melalui suara. Vokal bukan hanya alat

untuk berbicara atau bernyanyi dalam praktik ini, melainkan menjadi sarana untuk melepaskan tekanan batin, menjelajah ketenangan, dan mencapai keselarasan spiritual. Ia telah memfasilitasi berbagai sesi meditasi di komunitas, sanggar seni, hingga forum lintas disiplin.

Meskipun dikenal sebagai penganut pendekatan organik dalam praktik meditasi yang lebih mengandalkan suara langsung tanpa rekaman, Pak Robi tidak menutup diri terhadap teknologi seperti musik binaural. Baginya, teknologi tetap bisa menjadi alat bantu yang baik selama digunakan dengan kesadaran penuh terhadap ruang, intensi, dan konteks spiritual yang mendasari.

Dengan latar belakang sebagai musisi, akademisi, dan praktisi meditasi, serta dengan pengalaman di dunia seni ekstrem dan spiritualitas kontemporer, Pak Robi menjadi sosok narasumber yang kredibel dan relevan dalam membahas relasi antara musik binaural, meditasi, dan nilai-nilai budaya di Indonesia.

#### **4.3 Pandangan Awal dan Pengalaman Praktis tentang Musik Binaural**

Pengalaman Robi Rusdiana dalam mengenal dan mengeksplorasi musik binaural tidak lahir dari jalur akademik atau medis formal, melainkan dari keterlibatannya yang intens dalam dunia seni suara eksperimental. Ia pertama kali menemukan pendekatan serupa dengan prinsip musik binaural saat menghadiri acara “Bandung Noise Emergence” pada tahun 2015 yang diselenggarakan di Selasar Sunaryo Art Space. Dalam peristiwa tersebut, ia menyaksikan pertunjukan Om Jek Simanjuntak, seorang praktisi dan dosen desain suara dari Universitas Pelita Harapan (UPH), yang menampilkan eksperimen bunyi berbasis prinsip akusmatik dan spasial.

Dalam pertunjukan tersebut, bunyi dihadirkan dari dua arah speaker utama dan diarahkan langsung ke penonton yang diminta menutup mata. Bunyi-bunyi itu diputar dalam format lingkaran, menciptakan pengalaman pendengaran yang mengitari tubuh, menghadirkan kedalaman, jarak, dan arah, meskipun hanya bersumber dari dua kanal utama (kiri dan kanan). Pak Robi menafsirkan pengalaman tersebut sebagai bentuk persepsi tak terbatas (infinitif) dari suara, bahwa meskipun manusia memiliki dua input telinga, otak dapat menginterpretasikan variasi spasial suara secara kompleks. Refleksi inilah yang membuatnya sadar bahwa apa yang ia alami serupa dengan efek dari musik binaural.

Pak Robi mulai mengaitkan kembali praktik vokalnya setelah melalui pengalaman tersebut bersama Ensemble Tikoro dengan konsep serupa. Ensemble Tikoro menggunakan sistem kuadrofoni, empat sumber suara yang diposisikan di empat penjuru ruang pertunjukan, untuk menciptakan efek suara spasial. Eksperimen ini menciptakan ruang imajinatif bagi audiens, yang tidak hanya mendengar suara, tetapi juga “merasakannya” secara somatik. Hal ini sejalan dengan prinsip dasar binaural yang menggunakan selisih dua frekuensi untuk menciptakan efek resonansi dalam otak manusia.

Pendekatan Pak Robi terhadap suara tak hanya dari segi teknis spasial, tapi juga sangat dipengaruhi oleh praktik vokal non-konvensional. Ia menggunakan pendekatan yang disebut *extended vocal*, yakni eksplorasi seluruh potensi suara tubuh di luar nyanyian formal. Suara tidak harus ‘clean’ di *extended vocal*. Tidak harus terdengar jernih, indah, atau harmonis, tetapi justru bisa menjadi kasar,

terdistorsi, hingga bising, namun tetap memiliki kualitas spiritual dan terapeutik. Ia menyebut bahwa dalam *extended vocal*, seringkali terjadi "saturasi suara" yang menyebabkan pengalaman meditatif mendalam karena tubuh dan ruang seakan larut dalam vibrasi.

Sebelum mendirikan Sanggar Meditasi 7 Kerikil, Pak Robi tidak mengasosiasikan kegiatannya dengan meditasi secara eksplisit, namun setelah melalui pengalaman panjang dalam praktik vokal ekstrem yang menuntut napas panjang, kesadaran tubuh, dan keheningan intens, ia mulai menyadari bahwa aktivitas tersebut bersifat terapeutik dan bahkan transformatif. Ia menyebut pendekatan ini sebagai *vocal activation*, sebuah teknik yang mendorong seseorang untuk mengaktifkan kesadaran tubuh dan emosi melalui getaran suara.

Pak Robi juga menceritakan bahwa dalam sesi praktik dan pertunjukan, beliau melihat bagaimana peserta mengalami efek transendental hanya melalui resonansi suara vokal dan ruang. Ia menyadari bahwa pengalaman semacam ini dapat diperkuat dengan penggunaan teknologi seperti musik binaural, terutama bila dibarengi dengan *headphone* berkualitas, kesadaran napas, dan pengaturan ruang yang mendukung. Musik binaural baginya bukan hanya perangkat digital, melainkan bagian dari ekosistem pengalaman suara yang mendalam.

Pak Robi tidak menempatkan musik binaural sebagai sesuatu yang sakral atau mistis, tetapi lebih sebagai "alat bantu" yang bisa memperluas pengalaman spiritual dan meditasi, asalkan digunakan dengan kesadaran penuh. Ia menekankan bahwa kualitas pengalaman akan sangat ditentukan oleh ruang, niat, dan keterbukaan tubuh terhadap bunyi, bukan semata-mata oleh jenis alat atau file audio

yang digunakan. Pengalaman Robi Rusdiana menempatkan musik binaural dalam kerangka yang bersifat kontemplatif dan eksperimental, bukan sekadar rekaman yang didengarkan untuk relaksasi. Ia memahami binaural sebagai bagian dari perjalanan panjang tubuh, suara, dan kesadaran manusia dalam menjangkau ruang batin yang lebih dalam.

#### **4.4 Musik Binaural sebagai Media Meditasi**

Bagi Robi Rusdiana, suara adalah salah satu unsur paling purba yang menghubungkan manusia dengan dunia dalam dan luar dirinya. Ia percaya bahwa sebelum kata, makna, atau simbol lahir, manusia telah lebih dulu mengalami dunia melalui getaran. Dalam konteks ini, musik binaural, yang bekerja dengan memanipulasi frekuensi suara untuk menciptakan efek resonansi di dalam otak, dianggapnya sebagai teknologi kontemporer yang kembali ke akar eksistensi manusia sebagai makhluk pendengar dan perasa.

Pak Robi sebagai fasilitator meditasi menyadari bahwa suara memiliki peran sangat penting dalam menuntun kondisi mental seseorang. Melalui musik binaural, misalnya, otak diarahkan secara halus dari frekuensi gelombang tinggi (seperti frekuensi *beta*, yang identik dengan kesibukan dan fokus luar) ke frekuensi gelombang rendah seperti *alpha*, *theta*, bahkan *delta*, yang berkaitan dengan relaksasi, perenungan, dan kesadaran non-linear. Namun bagi Robi, pencapaian kondisi ini tidak semata-mata tergantung pada jenis frekuensi atau perangkat yang digunakan, melainkan sangat ditentukan oleh intensi, ruang, dan kesiapan tubuh peserta meditasi itu sendiri.

Pak Robi menekankan bahwa pendekatan terhadap musik binaural haruslah disertai dengan niat yang jernih. Ia membedakan antara mendengarkan musik binaural sebagai bentuk relaksasi pasif dan sebagai jalan pembuka kesadaran. Yang pertama bisa menjadikan pendengar sebagai konsumen pasif yang hanya ingin “tenang”, sementara yang kedua mengajak pendengar untuk hadir secara utuh, mengamati napas, getaran, sensasi tubuh, dan perubahan emosi seiring dengan paparan suara.

Di Sanggar Meditasi 7 Kerikil, penggunaan musik binaural tidak dijadikan metode utama, melainkan sebagai salah satu alternatif yang dipilih secara kontekstual. Dalam banyak sesi, suara yang digunakan berasal langsung dari tubuh manusia atau instrumen akustik seperti singing bowl, angklung, dan alat-alat bunyi alami lain. Robi menyebut pendekatan ini sebagai organik dan reseptif, yakni menyalurkan suara yang ada di dalam tubuh dengan suara dari ruang sekitar. Namun bagi peserta tertentu yang memiliki kesulitan untuk memasuki keadaan meditatif atau yang memiliki trauma psikis tertentu, musik binaural bisa menjadi alat bantu untuk menciptakan “pintu masuk” ke kondisi keheningan.

Praktik Meditasi ini juga diperkaya oleh keterlibatan istri Robi yang merupakan seorang psikolog klinis. Kombinasi pendekatan vokal dan terapi psikologi membuka ruang baru bagi penggunaan musik binaural dalam ranah penyembuhan emosional dan pemulihan trauma. Musik tidak lagi diperlakukan hanya sebagai seni atau ritual, tetapi sebagai stimulus neuropsikologis yang dapat menyentuh lapisan bawah sadar individu.

Pak Robi menyampaikan bahwa meskipun musik binaural dapat didengarkan dengan perangkat sederhana seperti *headphone*, kualitas ruang dan kesadaran tetap tidak bisa ditinggalkan. Ia menyarankan penggunaan headphone dengan tingkat kejernihan tertentu agar frekuensi yang diproduksi dapat bekerja optimal. Lebih dari itu, lingkungan yang tenang, penerangan yang redup, dan posisi tubuh yang nyaman akan sangat menentukan kualitas pengalaman meditasi. Ia percaya bahwa bunyi hanya akan menjadi resonansi batin ketika tubuh bersedia mendengar, bukan sekadar mendengarkan.

Pak Robi tidak memandang musik binaural sebagai sesuatu yang sakral atau harus diideologikan dari segi spiritualitas. Baginya, semua jenis suara bisa menjadi media spiritual, asalkan hadir dengan kesadaran dan niat yang tepat. Namun, ia juga mengingatkan bahwa tidak semua konteks budaya menerima penggunaan teknologi dalam praktik meditatif. Ia mencontohkan masyarakat Baduy yang sangat menjaga kesakralan ritual dan menolak penggunaan perangkat elektronik dalam aktivitas spiritual mereka. Dalam hal ini, Robi menilai bahwa spiritualitas harus kontekstual: teknologi bisa digunakan bila masyarakatnya hidup dalam lanskap urban dan digital, sementara masyarakat adat mungkin memilih bentuk keselarasan yang lebih langsung dengan alam.

Dalam praktik yang dijalankannya, musik binaural menjadi salah satu jembatan antara keheningan kuno dan hiruk-pikuk dunia modern. Ia tidak menggantikan suara alam atau tubuh, tetapi melengkapinya. Ia tidak membuat manusia spiritual secara instan, tetapi menawarkan kemungkinan untuk hadir lebih utuh dalam ruang batin mereka sendiri.

Pak Robi mengajak peserta meditasi untuk tidak hanya “menikmati” musik binaural, tetapi untuk menggunakannya sebagai alat refleksi diri, pembuka kejujuran emosi, dan penyelaras tubuh serta jiwa. Dalam perspektifnya, musik binaural dapat menjadi sahabat perjalanan spiritual manusia di tengah dunia yang semakin berisik, bukan untuk lari dari kebisingan, tetapi untuk kembali mendengar dirinya sendiri.

#### **4.5 Fungsi Musik Binaural Menurut Teori Alan P. Merriam**

Dalam usahanya menjembatani seni, spiritualitas, dan praktik penyembuhan kontemporer, Robi Rusdiana menghidupkan berbagai fungsi musik yang dirumuskan oleh Alan P. Merriam. Teori ini mengidentifikasi sepuluh fungsi musik dalam masyarakat, dimulai dari ekspresi emosional hingga kontribusi terhadap kesinambungan budaya. Melalui praktik musik binaural yang diterapkannya dalam sesi meditasi di Sanggar meditasi 7 Kerikil, hampir semua fungsi tersebut tercermin, baik secara eksplisit maupun implisit. Penjabaran berikut menunjukkan bagaimana musik binaural, dalam konteks praktik Robi, bukan hanya fenomena akustik tetapi juga fenomena sosial, psikologis, dan spiritual yang menyatu dalam kehidupan manusia.

##### **4.5.1 Ekspresi Emosional**

Fungsi ini merupakan salah satu yang paling dominan dalam penggunaan musik binaural di Sanggar meditasi 7 Kerikil. Menurut Robi, musik binaural mampu membuka akses ke lapisan emosi yang tersembunyi, rasa cemas, takut, sedih, bahkan rasa syukur yang selama ini tidak terungkap. Dalam sesi meditasi, banyak peserta mengalami pelepasan emosional spontan, baik melalui tangisan,

getaran tubuh, maupun perasaan tenang yang mendalam. Suara menjadi kendaraan yang menghantarkan energi emosi tanpa perlu dijelaskan secara verbal.

#### **4.5.2 Reaksi Jasmani**

Musik binaural dirancang untuk memengaruhi gelombang otak dan sistem saraf, sehingga memberikan efek fisiologis yang nyata. Robi menyebut bahwa dalam beberapa menit setelah mendengarkan musik binaural, peserta mengalami perlambatan detak jantung, pernapasan yang lebih dalam, serta pelepasan otot-otot tubuh. Efek ini sangat mendukung tujuan meditasi, yakni membawa tubuh dan pikiran ke dalam kondisi istirahat aktif (*active rest*) atau keheningan sadar (*conscious silence*).

#### **4.5.3 Hiburan**

Meskipun praktik meditasi di sanggar tidak bertujuan memberikan hiburan dalam arti populer, tetap ada dimensi kenikmatan dalam mendengarkan musik binaural. Kenikmatan ini tidak bersifat menghibur secara eksternal, melainkan muncul dari pengalaman estetik dan kontemplatif yang mendalam. Robi menyebut bahwa saat bunyi menyatu dengan napas dan keheningan, ia menjadi sesuatu yang “nikmat”, dalam arti menenangkan, menyejukkan, dan memuaskan secara batiniah.

#### **4.5.4 Komunikasi**

Musik binaural memungkinkan komunikasi dalam bentuk paling purba: getaran. Robi percaya bahwa sebelum bahasa diciptakan, manusia sudah lebih dulu berkomunikasi melalui suara, gerak, dan ritme. Dalam praktik meditasi, komunikasi ini tidak bersifat verbal, melainkan resonansi antar tubuh dan antar energi. Ia menyebut bahwa dalam ruang meditatif, ada pertukaran diam-diam yang terjadi

antara peserta dan ruang, sebuah komunikasi diam yang hanya bisa dirasakan, bukan dijelaskan.

#### **4.5.5 Representasi Simbolik**

Banyak komposisi binaural yang digunakan Robi membawa makna simbolik tertentu, baik secara struktural maupun intuitif. Sebagai contoh, suara yang bergerak dari tinggi ke rendah melambangkan proses pelepasan atau “turun ke dalam diri.” Bunyi statis panjang bisa dimaknai sebagai keheningan batin, sementara vibrasi yang berlapis mewakili kompleksitas emosi. Meski tidak selalu dirancang secara simbolik, pengalaman mendengarkan binaural sering diartikan peserta sebagai representasi kondisi batin mereka saat itu.

#### **4.5.6 Integrasi Sosial**

Walau praktik mendengarkan musik binaural sering dilakukan secara individual menggunakan headphone, Robi berhasil menciptakan ruang komunitas yang menjadikan pengalaman ini sebagai bagian dari proses kolektif. Peserta meditasi datang dari berbagai latar belakang, tetapi saat sesi berlangsung, mereka menyatu dalam keheningan yang sama. Dalam sunyi yang dibentuk oleh bunyi, tercipta rasa kebersamaan, kepercayaan, dan keamanan sosial yang sulit ditemukan di ruang publik biasa.

#### **4.5.7 Pengesahan Norma Sosial**

Melalui praktik rutin meditasi dengan musik binaural, terbentuklah norma-norma spiritual tertentu yang diinternalisasi oleh komunitas, seperti pentingnya kesadaran napas, keheningan, kejujuran batin, dan penghormatan terhadap tubuh sendiri. Robi tidak menetapkan aturan kaku, tetapi melalui pengalaman bersama,

peserta belajar untuk hidup lebih pelan, lebih sadar, dan lebih lembut terhadap diri sendiri maupun orang lain.

#### **4.5.8 Validasi Institusi Sosial dan Spiritualitas**

Meskipun Sanggar meditasi 7 Kerikil tidak berafiliasi pada institusi keagamaan tertentu, praktik yang dijalankan di dalamnya, termasuk penggunaan musik binaural, memperkuat nilai-nilai spiritual universal seperti keselarasan, kasih sayang, dan koneksi dengan alam. Dalam hal ini, musik binaural menjadi bagian dari “ritus kontemporer” yang tidak terikat dogma, tetapi tetap menyentuh dimensi sakral dalam kehidupan.

#### **4.5.9 Kontribusi terhadap Kestinambungan Budaya**

Melalui pendekatan yang menggabungkan teknologi kontemporer dengan nilai-nilai lokal dan spiritualitas Nusantara, Robi membantu mengembangkan bentuk baru dari praktik budaya yang relevan dengan zaman. Ia tidak sekadar meneruskan tradisi meditasi atau terapi suara, tetapi mengolahnya menjadi pengalaman modern yang tetap berakar pada nilai kesadaran tubuh, ruang, dan bunyi, sebuah jembatan antara masa lalu dan masa kini.

#### **4.5.10 Pengalaman Estetika**

Terakhir, musik binaural menghadirkan pengalaman keindahan yang tidak hanya dirasakan oleh telinga, tetapi juga oleh seluruh tubuh dan pikiran. Robi menggambarkan bahwa keindahan musik tidak berasal dari harmoni nada semata, melainkan dari “kedalaman ruang sunyi” yang ditawarkan oleh setiap getaran. Dalam ruang meditatif, keindahan tidak perlu dijelaskan, cukup dialami.

Melalui perspektif teori Alan P. Merriam, musik binaural terbukti bukan sekadar alat teknologi atau tren kesehatan populer, melainkan sebuah pengalaman multidimensi yang menyentuh berbagai aspek kehidupan manusia. Dalam praktik yang dijalankan oleh Robi Rusdiana, musik binaural berfungsi sebagai bahasa emosional, alat kesadaran, jembatan antar manusia, serta pintu masuk menuju ruang spiritual yang personal dan penuh makna. Dengan demikian, praktik ini menegaskan pentingnya memahami musik sebagai bagian dari kehidupan yang menyatu, mendalam, dan terus-menerus berkembang.

#### **4.6 Pengalaman Meditasi dengan Musik Binaural**

Salah satu tahapan penting dalam penelitian ini adalah praktik meditasi mandiri yang dilakukan penulis dengan menggunakan musik binaural sebagai media utama. Praktik ini bertujuan untuk mengalami secara langsung bagaimana musik binaural dapat membentuk ruang meditatif serta menstimulasi kesadaran tubuh dan pikiran dalam konteks personal.

Sesi meditasi dilaksanakan pada tanggal 28 Maret 2025, pukul 20.30 hingga 21.00 WIB, di kamar pribadi penulis dalam suasana redup dan sejuk. Lampu sengaja dimatikan untuk menciptakan suasana yang tenang, dengan sirkulasi udara cukup dan tanpa gangguan dari luar. Musik yang digunakan berjudul “Twin Heart Meditation” dari album *The Pranic Healer* karya Sapien Medicine, yang diputarkan secara daring melalui platform Spotify. Audio tersebut memiliki durasi asli sekitar 3 menit 56 detik dan diatur dalam mode loop selama 30 menit. Musik diperdengarkan melalui speaker stereo yang terhubung ke laptop, serta dibantu timer otomatis untuk menandai akhir sesi meditasi.

Meditasi dimulai dengan sikap duduk bersila di atas karpet, punggung tegak, mata terpejam, dan napas diarahkan ke ritme yang tenang dan panjang. Setelah merasa tubuh cukup rileks dan siap, penulis memutar musik binaural tersebut dan mulai mengarahkan seluruh atensi hanya pada alunan suara.

Dalam beberapa detik setelah musik dimulai, muncul sensasi halus dalam tubuh, seperti getaran atau desiran energi yang sulit didefinisikan secara pasti. Sensasi ini terutama terasa pada bagian uluh hati (tepat di bawah tulang rusuk) dan area tengah ubun-ubun. Getaran ini tidak mengganggu, bahkan cenderung lembut dan menyenangkan. Tubuh terasa lebih ringan seiring berjalannya waktu. Pikiran menjadi jernih, napas semakin stabil, dan seluruh kesadaran seperti ditarik masuk ke dalam ruang batin yang sunyi dan utuh. Hanya musik yang terdengar, tanpa gangguan dari suara lain maupun pikiran yang berseliweran.

Selama 30 menit praktik berlangsung, tubuh seperti tidak ingin bergerak. Diam menjadi pilihan yang nyaman. Kesadaran tidak tertidur, tetapi tetap aktif dalam pengamatan internal. Ketika bunyi timer menandai akhir sesi, tubuh terasa segar kembali, dan muncul perasaan damai yang dalam. Ada dorongan emosional untuk menghargai keberadaan orang-orang terdekat, mereka yang telah menyayangi dan mendukung penulis. Rasa syukur dan kehangatan batin menjadi penutup alami dari pengalaman tersebut.

Dari pengalaman ini, penulis merefleksikan bahwa musik binaural dapat berfungsi sebagai media pengantar yang cukup efektif dalam menciptakan kondisi meditatif. Efek yang dirasakan tampak bukan semata hasil dari sugesti, melainkan melalui sensasi tubuh yang nyata dan transformasi keadaan pikiran yang jernih.

Walau tidak menutup kemungkinan bahwa keyakinan terhadap media yang digunakan turut memengaruhi efektivitasnya, namun pengalaman ini menunjukkan bahwa bunyi memiliki daya untuk mengarahkan tubuh dan kesadaran ke dalam keheningan yang dalam.

Pengalaman ini menjadi dasar reflektif bagi penulis untuk memahami potensi musik binaural sebagai medium meditatif yang bersifat personal sekaligus transformatif, terutama di tengah kehidupan modern yang penuh distraksi dan tekanan mental.

#### **4.7 Observasi Partisipatif dalam Sesi Meditasi Vocal Activation**

Pada tanggal 17 April 2025, penulis turut berpartisipasi secara langsung dalam sesi meditasi bertajuk Vocal Activation yang dipimpin oleh Robi Rusdiana di Sanggar Meditasi 7 Kerikil. Sesi ini berlangsung selama tiga jam, dimulai pukul 17.00 dan berakhir sekitar pukul 20.00 WIB. Pengalaman ini menjadi salah satu komponen penting dalam pengumpulan data kualitatif dengan pendekatan etnografis, karena memungkinkan penulis merasakan dan mengamati secara langsung dinamika praktik meditasi berbasis vokal dalam komunitas yang dipimpin oleh narasumber utama penelitian.

Vocal Activation, sebagaimana dijelaskan oleh Robi Rusdiana, merupakan bentuk latihan meditatif yang bertujuan untuk mengaktifkan kembali kesadaran tubuh melalui media suara. Latihan ini diciptakan sebagai respons terhadap fenomena masyarakat urban yang, menurutnya, hidup dalam tekanan dan kesunyian emosional. Robi menyampaikan bahwa banyak individu di kota-kota besar tidak memiliki ruang untuk "berteriak" secara bebas, baik secara harfiah maupun

simbolik, sehingga emosi cenderung mengendap dan membeku dalam tubuh. Hal ini berbeda dengan masyarakat pedesaan yang secara alami menggunakan volume suara yang lebih lantang dalam kehidupan sehari-hari, sebagai bentuk ekspresi yang lebih terbuka terhadap lingkungan.

Sesi dimulai dengan tahap pertama, yaitu latihan pernapasan sadar. Para peserta diarahkan untuk duduk dengan posisi senyaman mungkin dan membuka diri terhadap semua suara di lingkungan sekitar. Menariknya, alih-alih menghilangkan distraksi, peserta justru diajak untuk menerima keberadaan suara eksternal seperti deru motor, pedagang keliling, maupun suara anak-anak yang bermain. Pendekatan ini mencerminkan prinsip meditatif bahwa kedamaian tidak selalu hadir dalam keheningan, melainkan dalam penerimaan penuh terhadap realitas apa adanya.

Gambar 4.3 Sesi meditasi di Sanggar meditasi 7 Kerikil (latihan pernafasan)



Sumber: Dokumentasi Pribadi (2025)

Latihan pernapasan dilakukan dalam dua format bertingkat. Pada tahap pertama, peserta dilatih menarik napas lembut dan dalam melalui hidung, dengan

fokus pertama pada otot diafragma, dan kedua pada rongga paru-paru. Teknik ini disertai dengan visualisasi: udara masuk ke diafragma, lalu naik memenuhi paru-paru hingga dada terlihat membusung. Setiap siklus napas melibatkan penahanan selama 20 hitungan, pengeluaran napas secara perlahan dari area yang sama, dan penahanan tubuh tanpa udara sebanyak 20 hitungan. Latihan ini diulang hingga peserta benar-benar tenang dan mampu mengatur ritme napasnya secara teratur.

Latihan pernapasan kemudian dilanjutkan ke tahap yang lebih dalam, dengan penambahan tarikan ketiga yang difokuskan ke otot punggung bawah. Teknik ini mengintegrasikan kesadaran napas dari bagian tubuh depan hingga belakang, menciptakan sensasi perluasan ruang pernapasan secara menyeluruh. Seluruh tahapan napas, tarik, tahan, hembus, dan tahan kosong, dilakukan secara berurutan dengan panduan visualisasi tubuh sebagai wadah energi.

Setelah peserta dinilai siap secara napas dan kesadaran tubuh, sesi dilanjutkan ke tahap kedua: aktivasi vokal. Robi bersama anggota Ensemble Tikoro mendemonstrasikan suara-suara dasar manusia yang ia sebut sebagai "primal scream", teriakan purba yang pernah secara alami dimiliki oleh setiap individu sejak bayi. Menurutnya, bunyi ini adalah ekspresi suara hati terdalam, dan menjadi jembatan untuk melepaskan beban emosional yang tersimpan lama dalam tubuh.

Latihan vokal dimulai dengan teknik growl pada nada terendah sebanyak 20 hitungan. Peserta diarahkan untuk membayangkan pita suara yang terbuka lebar dan bebas bergetar. Kemudian dilanjutkan dengan growl nada tertinggi selama 20 hitungan, kali ini dengan visualisasi pita suara yang lebih tertutup. Lalu peserta diminta melakukan transisi suara dari nada terendah ke tertinggi secara perlahan

selama 20 hitungan, melatih kontrol, ekspansi vokal, dan pengenalan terhadap dinamika tubuh saat menghasilkan suara ekstrem.

Setelah sesi growl selesai, tahap berikutnya adalah guttural scream, yaitu teknik teriakan dalam yang menekankan resonansi dari rongga dada dan perut. Latihan ini dilakukan dengan nada bebas namun diarahkan untuk tetap sadar pada sensasi yang muncul dalam tubuh, terutama di bagian leher, dada, dan diafragma.

Gambar 4.4 Sesi meditasi di Sanggar meditasi 7 Kerikil (meditasi diiringi musik)



Sumber: Dokumentasi Pribadi (2025)

Tahap ketiga dari sesi vocal activation adalah jamming vokal secara bebas. Dalam tahap ini, semua peserta diajak untuk mempraktikkan seluruh teknik vokal yang telah dipelajari secara spontan, diiringi oleh musik dari denting singing bowl dan ketukan instrumen membran. Ruang dibuka seluas mungkin untuk ekspresi suara, tanpa batasan nada, bentuk, atau makna. Robi menekankan bahwa dalam tahap ini tidak ada suara yang salah, semua yang muncul dari tubuh dan hati adalah bagian dari ekspresi yang valid. Peserta didorong untuk mengamati bagaimana suara keluar dari tubuh mereka: apakah bernuansa marah, sedih, ringan, berat,

tajam, atau bergema panjang. Jamming ini menjadi semacam ritual pelepasan, sekaligus ruang kesaksian kolektif terhadap ekspresi emosi manusia yang selama ini tersembunyi.

Sebagai peserta, penulis merasakan bahwa praktik vocal activation membuka dimensi meditasi yang sangat berbeda dibandingkan dengan meditasi hening yang berbasis musik binaural. Suara bukan lagi hanya sebagai stimulus, tetapi sebagai “wujud” dari kehadiran diri itu sendiri. Suara menjadi tubuh, tubuh menjadi resonansi, dan resonansi menjadi pengalaman spiritual. Proses ini bersifat intens, jujur, dan rawan secara emosional, namun justru di situlah letak kekuatannya.

Pengalaman ini memberikan sudut pandang baru bahwa meditasi bukan hanya duduk diam dalam keheningan, melainkan juga bisa menjadi proses aktif, dinamis, dan ekspresif. Melalui teknik vocal activation, tubuh tidak hanya menjadi objek kesadaran, tetapi juga menjadi instrumen utama untuk menyuarakan kehadiran batin.

#### **4.8 Perbandingan Persepsi Pribadi dan Praktik Meditasi Bersama**

Setelah menjalani dua pengalaman meditatif yang berbeda, yakni meditasi mandiri menggunakan musik binaural dan sesi meditasi bersama dalam bentuk vocal activation, penulis melakukan refleksi mendalam untuk mengevaluasi bagaimana masing-masing bentuk praktik tersebut memengaruhi tubuh, emosi, kesadaran, dan makna spiritual yang dirasakan. Perbandingan ini bukan untuk menetapkan keunggulan salah satu metode, tetapi untuk memahami perbedaan

kualitas pengalaman dan potensi terapeutik dari kedua pendekatan, terutama dalam konteks tubuh sebagai medium utama kesadaran.

Meditasi mandiri dengan musik binaural memberikan ruang batin yang bersifat privat, hening, dan relatif stabil. Suara yang hadir tidak berasal dari tubuh, melainkan dari luar, melalui musik binaural yang mengalun konstan. Dalam kondisi ini, tubuh berperan sebagai penerima getaran. Penulis berada dalam posisi yang pasif namun sadar, menerima vibrasi yang dihasilkan dari dua frekuensi berbeda yang menyatu di otak, menciptakan persepsi resonansi tertentu. Efek dari pengalaman ini berupa ketenangan pikiran, kestabilan napas, dan kejernihan batin. Tubuh menjadi tenang, tidak banyak bergerak, dan seluruh kesadaran diarahkan ke dalam. Musik binaural menjadi media yang mengantarkan pikiran dan tubuh menuju kondisi rileks, bahkan hampir transenden, tanpa perlu melakukan gerakan atau ekspresi eksternal apa pun.

Sebaliknya, praktik vocal activation membawa pengalaman yang sangat kontras. Suara dalam meditasi ini tidak datang dari luar, tetapi justru berasal dari tubuh peserta sendiri. Tubuh tidak hanya menerima bunyi, tetapi menjadi sumbernya. Praktik ini bersifat aktif, dinamis, dan melibatkan seluruh aspek tubuh sebagai medium produksi bunyi, mulai dari napas, pita suara, diafragma, hingga struktur otot. Penulis harus mengeluarkan suara dengan teknik tertentu, seperti growl dan guttural scream, serta menyatukannya dengan napas dan intensi batin. Efek yang muncul dari proses ini tidak hanya sensasi getaran, tetapi juga pelepasan emosional yang sangat kuat. Ada perasaan lega, lepas, bahkan tak jarang muncul

tangisan atau gemetar, hal-hal yang tidak muncul dalam sesi meditasi dengan musik binaural.

Dari segi hubungan antara tubuh dan kesadaran, meditasi dengan musik binaural mengarahkan kesadaran ke dalam tubuh dalam posisi diam, sedangkan vocal activation justru membuat tubuh menjadi kanal kesadaran yang aktif. Dalam meditasi dengan binaural, tubuh menjadi ruang yang “diisi” oleh suara eksternal. Dalam vocal activation, tubuh menjadi medan resonansi yang “mengisi” ruang sekitar dengan suara internal. Dalam satu pengalaman, keheningan adalah pintu masuk, sedangkan dalam yang lain, kebisingan yang terarah menjadi alat pembuka ruang batin.

Dari sisi emosional, meditasi binaural cenderung melunakkan emosi, membuatnya hadir perlahan dan tenang. Emosi tidak diekspresikan secara eksplisit, tetapi lebih kepada diamati dan diterima. Sementara dalam vocal activation, emosi justru diundang untuk muncul secara terbuka. Ia diberi ruang untuk disuarakan, diteriakkan, atau dilagukan secara spontan. Penulis menyadari bahwa dalam praktik ini, suara yang keluar bukan hanya vibrasi fisik, tetapi juga membawa muatan emosional yang selama ini tidak diberi tempat.

Dalam aspek spiritual, musik binaural cenderung menghadirkan rasa transendensi. Ada perasaan larut dalam keheningan, rasa tidak-berbatas, dan kesadaran bahwa diri adalah bagian dari ruang yang luas. Ini sejalan dengan spiritualitas kontemplatif yang menekankan kesunyian sebagai jalan menuju ke dalam. Sedangkan vocal activation menghadirkan spiritualitas yang lebih inkarnatif, menyatu dengan tubuh, merasakan dunia dari dalam, dan mengalami

kehadiran Tuhan atau kesadaran semesta melalui suara yang mentah dan penuh energi. Ini lebih menyerupai spiritualitas tubuh, di mana yang sakral bukanlah keheningan semata, tetapi juga jeritan, resonansi, dan bunyi yang terlahir dari perut dan dada.

Keduanya merupakan bentuk valid dari meditasi, namun menysasar ruang batin yang berbeda. Musik binaural cocok bagi mereka yang membutuhkan ketenangan dan relaksasi dalam ruang privat, sebagai alat untuk melatih fokus dan kedalaman meditasi. Sedangkan vocal activation sesuai bagi mereka yang merasa tertekan, penuh emosi terpendam, atau tidak memiliki ruang untuk mengekspresikan diri secara terbuka. Dalam hal ini, meditasi bukan hanya tentang duduk diam dan mendengarkan, tetapi juga tentang berani hadir secara utuh, bersuara, dan bahkan “berteriak” demi merawat keseimbangan psikis.

Perbandingan ini memperkaya pemahaman penulis bahwa tidak ada satu bentuk meditasi yang paling tepat bagi semua orang. Sebaliknya, yang dibutuhkan adalah keberanian untuk mengenali kondisi batin masing-masing dan memilih metode yang paling sesuai untuk proses pemulihan, pencarian makna, dan pertumbuhan diri. Dalam dunia yang terus bergerak cepat dan bising, kadang keheningan menjadi penawar. Namun di waktu lain, suara yang membebaskan pun menjadi jalan pulang menuju keutuhan jiwa.

#### **4.9 Perspektif Narasumber terhadap Musik Binaural dalam Meditasi**

Robi Rusdiana, sebagai narasumber utama dalam penelitian ini, merupakan figur multidimensi, seorang musisi eksperimental, fasilitator meditasi, sekaligus akademisi seni. Melalui wawancara mendalam dan pengamatan langsung dalam

praktik meditasi yang ia pandu, tergambar bahwa perspektifnya terhadap musik binaural tidak bersifat teknis semata, tetapi lebih sebagai jembatan antara pengalaman estetika, kesadaran tubuh, dan spiritualitas.

Menurut Robi, musik binaural adalah salah satu dari sekian banyak alat bantu yang dapat digunakan untuk menghantarkan seseorang pada kondisi meditatif. Ia menyambut teknologi ini dengan terbuka, namun tetap menggarisbawahi pentingnya konteks penggunaannya. Musik binaural tidak bisa disederhanakan hanya sebagai “musik untuk relaksasi”, karena pengalaman yang dihasilkannya sangat tergantung pada kesiapan tubuh, lingkungan, dan kesadaran penuh dari si pendengar. Dalam pandangannya, frekuensi yang dihasilkan oleh musik binaural mampu membentuk ruang dalam batin seseorang, namun hanya jika digunakan secara sadar dan tidak tergesa-gesa.

Robi mengaitkan kekuatan musik binaural dengan persepsi tubuh dan bunyi. Ia menjelaskan bahwa manusia secara biologis memang diciptakan untuk merespons bunyi secara mendalam. Bahkan sebelum bayi mengenal kata, ia sudah mengenal suara, tangisan, detak jantung, dan ritme pernapasan ibunya. Oleh karena itu, ia meyakini bahwa suara memiliki peran penting sebagai kunci menuju pusat kesadaran dan keseimbangan emosional. Dalam konteks ini, musik binaural adalah bentuk evolusi teknologi yang mengingatkan manusia pada akar biologis dan spiritualnya.

Namun demikian, Robi juga menyampaikan kritik reflektif terhadap kecenderungan masyarakat modern yang menggunakan musik binaural secara instan, sebagai semacam “pil relaksasi cepat”. Ia mengingatkan bahwa bila musik

hanya diputar tanpa niat atau kesadaran, maka fungsinya hanya akan menjadi hiburan pasif, bukan pengalaman transformasional. Ia menekankan bahwa niat (intensi), kesediaan tubuh untuk hadir, dan pemilihan ruang sangat menentukan keberhasilan penggunaan musik binaural dalam praktik meditatif.

Dalam pengalaman praktiknya di Sanggar Meditasi 7 Kerikil, Robi lebih banyak menggunakan suara vokal langsung, baik vokal pribadi maupun kolektif, daripada rekaman. Meskipun demikian, ia tidak menolak musik binaural. Ia menggunakannya secara selektif, terutama untuk peserta yang masih asing dengan teknik meditasi organik, atau sebagai pengantar menuju latihan yang lebih intens seperti vocal activation. Ia menganggap musik binaural sebagai alat bantu yang “ramah pemula”, karena tidak menuntut ekspresi aktif dari tubuh.

Dalam diskusi mendalam, Robi juga mengaitkan pengalaman bunyi dengan spiritualitas. Ia memandang bahwa frekuensi tertentu memiliki efek resonansi yang tidak hanya menjangkau dimensi fisik, tetapi juga menyentuh lapisan emosi, batin, bahkan energi subtil yang disebut “getaran spiritual”. Menurutnya, musik binaural dapat membuka jalur resonansi tersebut, asalkan digunakan dengan keterbukaan dan penghormatan. Ia tidak menempatkan teknologi sebagai musuh spiritualitas, melainkan sebagai alat bantu yang bersifat netral, yang menjadi bermanfaat atau tidak tergantung bagaimana ia digunakan.

Pandangan Robi juga diperkaya oleh perspektif budaya dan sosial. Ia menyadari bahwa masyarakat urban, khususnya di kota-kota besar, membutuhkan bentuk meditasi yang fleksibel dan dapat dilakukan di ruang privat. Musik binaural dapat menjembatani kebutuhan tersebut, menjadi “ruang batin portabel” yang dapat

diakses kapan saja. Namun, ia tetap menekankan pentingnya pencarian praktik yang sesuai dengan kondisi tubuh dan emosi masing-masing individu. Dalam hal ini, tidak ada satu jalan yang mutlak benar, karena kesadaran adalah medan yang sangat personal.

Secara keseluruhan, Robi melihat musik binaural sebagai pintu masuk menuju praktik kesadaran, bukan sebagai solusi tunggal. Dalam kerangka praktik meditasi yang ia ajarkan, suara, baik yang datang dari luar (musik binaural) maupun dari dalam (vokal tubuh), harus diperlakukan sebagai sahabat perjalanan, bukan alat semata. Suara adalah ekspresi kehidupan. Dan ketika didengarkan dengan penuh perhatian, ia akan membimbing manusia kembali pada dirinya yang sejati.

#### **4.10 Temuan Utama Penelitian**

Setelah melalui proses pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan pengalaman reflektif pribadi dalam dua bentuk praktik meditasi, yakni penggunaan musik binaural secara mandiri dan sesi vocal activation secara langsung, dapat dirumuskan sejumlah temuan utama yang merepresentasikan makna, pengalaman, serta potensi musik binaural sebagai media meditasi dalam konteks masyarakat urban dan praktik spiritual kontemporer.

1. Musik binaural berfungsi sebagai jembatan menuju kondisi meditatif melalui pengaturan frekuensi dan pola resonansi suara yang mampu memengaruhi gelombang otak dan sistem saraf. Dalam pengalaman penulis, penggunaan musik binaural secara sadar dan terarah menciptakan kondisi ketenangan, kejernihan pikiran, serta relaksasi tubuh yang mendalam.

Musik menjadi media transisi dari kondisi aktif (beta) ke kondisi tenang dan reflektif (alpha/theta).

2. Pengalaman meditatif yang diperoleh melalui musik binaural bersifat internal, kontemplatif, dan bersandar pada penerimaan pasif terhadap bunyi. Tubuh menjadi kanal penerima resonansi, sementara kesadaran diarahkan untuk masuk ke dalam ruang batin yang sunyi. Sensasi fisik yang muncul cenderung lembut, seperti getaran halus dan sensasi ringan di beberapa titik tubuh. Emosi yang hadir muncul perlahan dan tidak eksplosif, tetapi tetap memiliki kedalaman.
3. Sebaliknya, dalam sesi vocal activation, tubuh menjadi instrumen aktif yang menghasilkan suara dan mengalami resonansi dari dalam. Teknik growl dan guttural scream digunakan bukan untuk bernyanyi, melainkan sebagai sarana ekspresi emosi terdalam yang selama ini tertahan. Praktik ini mengarahkan peserta untuk mengeluarkan suara secara spontan sebagai bentuk pembebasan dan penyembuhan emosional. Proses ini bersifat aktif, dinamis, dan sangat intens secara fisik dan emosional.
4. Perbandingan antara meditasi musik binaural dan *vocal activation* menunjukkan bahwa keduanya memiliki karakteristik pengalaman yang berbeda namun saling melengkapi. Meditasi binaural mengarahkan ke dalam melalui diam dan kesadaran napas, sedangkan *vocal activation* mengarahkan ke dalam melalui ekspresi dan getaran suara. Keduanya membuka ruang spiritualitas yang valid: satu melalui keheningan, satu lagi melalui resonansi aktif tubuh.

5. Dalam praktik dan pandangan Robi Rusdiana, musik binaural bukanlah satu-satunya media menuju kesadaran, tetapi merupakan alternatif yang layak digunakan, terutama dalam konteks masyarakat urban yang minim ruang ekspresi batin. Musik binaural menjadi “pintu masuk” yang relatif mudah diakses dan dapat membantu seseorang mengalami kondisi meditatif, terutama bagi pemula atau individu dengan latar belakang non-spiritual yang baru memulai praktik kesadaran diri.
6. Fungsi musik binaural, jika dirujuk melalui teori Alan P. Merriam, mencakup hampir seluruh dimensi fungsi musik: dari ekspresi emosional, reaksi jasmani, pengalaman estetika, hingga pembentukan norma spiritual baru. Dalam praktik meditasi, musik binaural menjadi sarana refleksi, penyembuhan, komunikasi batin, dan bahkan validasi pengalaman spiritual kontemporer yang tidak selalu terikat pada institusi agama formal.
7. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa musik binaural dapat berperan sebagai medium meditatif yang efektif dan bermakna, terutama bila digunakan secara sadar, kontekstual, dan tidak diperlakukan sebagai alat pasif. Pengalaman pribadi dan kolektif yang muncul dari praktik ini menunjukkan bahwa tubuh manusia, dalam diam maupun dalam suara, memiliki kapasitas alamiah untuk mencapai keseimbangan, penyembuhan, dan kesadaran spiritual melalui resonansi bunyi.

Temuan-temuan di atas tidak hanya menjelaskan potensi musik binaural sebagai media meditasi, tetapi juga membuka ruang diskusi lebih luas tentang peran tubuh, suara, dan kesadaran dalam praktik spiritual kontemporer. Dalam dunia yang

semakin kompleks dan penuh tekanan, musik, baik dalam bentuk rekaman digital maupun suara tubuh itu sendiri, tetap menjadi salah satu bahasa terdalam yang dapat menjembatani manusia dengan batinnya.

