

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Reinterpretasi konsep *mindfulness* melalui eksplorasi pengolahan audio spasial dapat ditempuh melalui proses penciptaan karya ‘*Menep*’ dengan memanfaatkan prinsip reproduksi audio spasial WFS. Dari proses penelitian dan penciptaan penulis memperoleh jawaban atas pertanyaan penelitian berupa:

1. Konsep *mindfulness* dapat diterjemahkan ulang dalam bentuk penyusunan stimulus-stimulus bunyi yang telah teruji menghadirkan sensasi meditatif seperti bunyi melodis, harmonis, denyut/*pulse*, bunyi perkusif, dan instruksi/skrip. Unsur-unsur spasial yang penting untuk dipertimbangkan dalam pembuatan komposisi bunyi adalah rentang frekuensi setiap sumber bunyi, lokalisasi suara dalam bidang WFS, serta lingkungan virtual yang akan menentukan imersifitas karya.
2. Penyusunan unsur-unsur spasial ditentukan oleh ketepatan dalam membentuk dan menentukan setiap unsur spasial sehingga karya audio spasial yang menghasilkan lingkungan virtual dapat terwujud. Yang dimaksud dengan aspek rentang frekuensi bunyi adalah diperlukannya kesadaran bahwa dalam reproduksi audio spasial WFS terdapat parameter tambahan mengenai frekuensi sumber bunyi. Kesadaran ini kemudian diwujudkan melalui tahap pengumpulan berbagai sumber

bunyi dengan varian frekuensi yang cukup banyak untuk dieksplorasi pada sistem reproduksi spasial WFS. Dengan demikian, terjadi keseimbangan susunan sumber bunyi yang diproyeksi dalam karya komposisi penulis. Aspek lokalisasi suara dapat terpenuhi dengan mengeksplorasi berbagai kemungkinan pergerakan, arah, dan tata letak setiap sumber bunyi dalam bidang WFS. Sedangkan aspek lingkungan virtual dipenuhi dengan mempertimbangkan konfigurasi *speaker* yang digunakan sesuai dengan bentuk dan ukuran ruangan.

B. Saran

Karya reinterpretasi konsep *mindfulness* melalui eksplorasi spasial audio ini tentu memiliki kendala dalam proses penelitian dan penciptaannya. Kendala utama yang penulis alami adalah keterbatasan untuk menganalisis tentang proses apa yang terjadi ketika sumber-sumber bunyi diproyeksi melalui sistem reproduksi spasial audio secara detil. Di sisi lain penelitian penulis juga dapat dikembangkan lebih lanjut. Oleh karena itu apabila penelitian ini akan dilanjutkan atau dikembangkan, perlu adanya pemahaman dan pendalaman yang komperhensif terhadap empat hal, antara lain:

1. Pemahaman mengenai sistem reproduksi audio WFS sehingga dapat dihasilkan analisis yang tidak hanya menyinggung aspek spasial secara global, tetapi juga masuk ke dalam sistemnya.
2. Terdapat kemungkinan untuk melakukan studi komparasi partisipatoris tentang implementasi dua prinsip reproduksi bunyi spasial yang berbeda

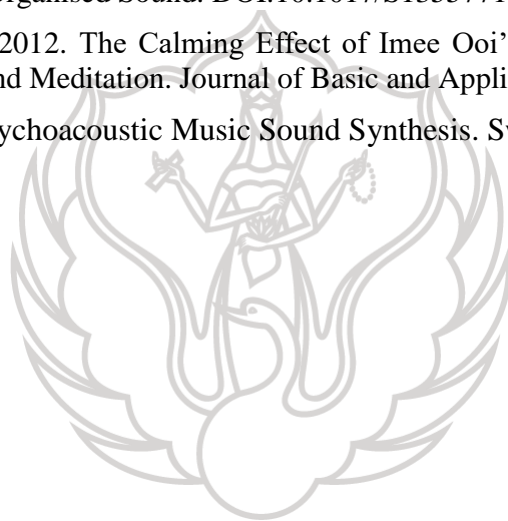
untuk memproyeksikan karya bunyi yang sama. Pada akhirnya dapat diketahui perbedaan kadar imersifitas yang dicapai, serta lebih jauh lagi mengetahui tingkat kesadaran yang dihasilkan dari eksperimen tersebut.

3. Referensi tentang prinsip dan karakteristik reproduksi bunyi spasial yang cukup, serta alat ukur berupa skala, kuesioner, atau teori dari wilayah psikologi yang memadai. Dengan demikian hasilnya tidak hanya melahirkan konsep penciptaan seni yang segar, tetapi juga menghasilkan kontribusi positif dalam ranah praktik kesadaran manusia.
4. Peluang untuk memanfaatkan berbagai jenis materi bunyi yang telah teruji secara klinis dapat menimbulkan sensasi yang bersifat meditatif seperti *binaural beats* atau susunan bunyi yang menggunakan sistem penalaan pada frekuensi tertentu untuk memicu kondisi kesadaran, mengurangi kecemasan, menimbulkan ketenangan, dsb.

Daftar Pustaka

- Djohan. 2006. *Terapi Musik, Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galang Press.
- Dvorak, Abbey L & Hernandez-Ruiz, E. 2019. Comparison of music stimuli to support mindfulness meditation. DOI: 10.1177/0305735619878497.
- Dvorak, Abbey L., Hernandez-Ruiz, E., Weingarten, K. 2020. Music in mindfulness meditation: Comparison of musician and non-musician Responses. DOI: 10.1177/0305735620901338.
- Fletcher, Michael. 2011. The Effect of Spatial Treatment of Music On Listener's Emotional Arousal. *Journal on The Art of Record Production*.
- Holbrow, Charles J., Jessop, E., Kleinberger, R. 2014. Vocal Vibrations: A Multisensory Experience of the Voice. *Proceedings of the International Conference on New Interfaces for Musical Expression*.
- Hoose, Shane. 2015. Creating Immersive Listening Experiences with Binaural Recording Techniques. *College Music Symposium*.
- Jigme Lingpa, dkk. 2006. *Deity Mantra and Wisdom: Development Stage Meditation in Tibetan Buddhist Tantra*. Amerika Serikat: Snow Lion Publication.
- Kabat-Zinn, J. 1982. *An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based On the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results*. *General Hospital Psychiatry*. 4(1): 33 – 47.
- Kabat-Zinn, J. 2013. *Full Catastrophe Living*. New York: Bantam Books eBook Edition.
- Lomas, T. 2016. *Nourishment from The Roots: Engaging with the Buddhist foundations of mindfulness*. Itai I. dan Tim L. *Mindfulness in Positive Psychology: The Science of meditation and Wellbeing*. Halaman 265 – 275.
- Macedo, Frederico. 2015. Investigating Sound in Space: Five Meanings of Space in Music and Sound Art. *Organised Sound*. DOI: 10.1017/S1355771815000126.
- Oliveros, Pauline. 1974. *Sonic Meditations*. Amerika Serikat: Smith Publications
- Sandstrom, Gillian & Russo, Frank. 2013. Absorption in Music: Development of A Scale to Identify Individuals with Strong Emotional Responses to Music. DOI: 10.1177/0305735611422508.
- Sastrasasangka. 2022. Bimbingan Cantrik Patêmbayan Jawadipa: Wêdaran Manêmbah dan Mamuja, serta Tata Cara Manêkung. www.docsity.com.
- Sterling, Rachel, "Effects of Music and Mediation on Mood and Stress Across Personality Traits" (2015). Undergraduate Honors Theses. 20.
- Suhartini. 2010. The Effects of Music on Anxiety Reduction in Patients with Ventilator Support. Tesis.

- Suhartini. 2011. Music and Music Intervention for Therapeutic Purposes in Patients with Ventilator Support; *Gamelan Music Perspective*. Nurse Media: Journal of Nursing. DOI:10.14710/nmjn.v1i1.752.
- Sullivan, Graeme. 2009. *Making Space: The Purpose and Place of Practice-led Research*. Hazel S., Roger T. D. *Practice-led Research, Research-led Practice in the Creative Arts*. Inggris: Edinburgh University Press Ltd. Halaman 45 dan 47.
- Usman, S. 2022. Kajian Efektivitas Pengurangan Stres Berbasis Kesadaran terhadap Respons Psikologis Mahasiswa. Buletin Psikologi. DOI: 10.22146/buletinpsikologi.53229.
- Vidyarthi, J., Riecke, Bernard E., Gromala, D. 2012. Sonic Cradle: Designing for an Immersive Experience of Meditation by Connecting Respiration to Music. DOI: 10.1145/2317956.2318017.
- Wu, Cecilia Jiayue. 2020. From Physical to Spiritual: Defining the practice of embodied sonic meditation. Organised Sound. DOI:10.1017/S1355771820000266.
- Ying, Loo Fung, dkk. 2012. The Calming Effect of Imee Ooi's Buddhist Music: from Mantra to Music and Meditation. Journal of Basic and Applied Scientific Research.
- Ziemer, Tim. 2020. Psychoacoustic Music Sound Synthesis. Swiss: Springer



WEBTOGRAFI

- Ahmad. 2021. Kebutuhan Manusia: Pengertian, Macam, Contoh dan Alat Pemuas. www.gramedia.com.
- Cahaya, Izah. 2021. 5 Hal Buruk yang Terjadi jika Kamu Menganggap Hidup Layaknya Kompetisi. www.idntimes.com.
- Donovan, J. 2022. Therapeutic Ways to Change Negative Thought. www.webmd.com. Kekurangannya. www.ekrut.com.
- Maghfiroh, A. 2023. 4 Dampak Buruk jika Kamu Terlalu Kompetitif, Bisa Merusak Relasi. www.yoursay.suara.com.
- Marianti. 2019. Cara Menghilangkan Pikiran Negatif agar Hidup Lebih Bahagia. www.alodokter.com.
- McFadyen. 2018. Neuroscience Shows Listening to Music has Kind of the Same Effect as Meditation. www.qz.com.
- Mead. 2019. The History and Origin of Meditation. www.positivepsychology.com.
- Meadow, Charlson. 2022. Reflective Practices. www.csh.umn.edu.
- Moylan, William. 2009. Considering Space in Music. Journal on the Art of Record Production. Link: <https://www.arjournal.com/asarpwp/considering-space-in-music/>.
- Muhlisin, A. 2019. Cara Menghilangkan Pikiran Negatif Terbukti Efektif. www.honestdocs.id.
- Pengertian Kompetisi dan Contohnya. 2020. www.marksharetraining.co.id.
- Raharja, Algonz. 2022. 5 Tanda Seseorang yang Kompetitif beserta Kelebihan dan University of Oxford. 2004. Pali. www.orinst.ox.ac.uk.
- Villines, Z. 2019. How to Stop Ruminating Thoughts. www.medicalnewstoday.com.