

EKSPLORASI *PEAK EXPERIENCE* MELALUI STIMULASI AUDIO MUSIK PSYCHEDELIC DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI TRANSPERSONAL

Rizki Hidayatullah¹, Latikha Salabila Q.², Rifqy Ahmad Arief³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus

¹202360167@std.umk.ac.id

Abstract

Music serves not only as a form of entertainment but may also influence listeners' emotional states and subjective consciousness. This study aims to explore the relationship between the auditory characteristics of psychedelic music and the emergence of peak experiences from the perspective of transpersonal psychology. A literature review method was employed by examining relevant scientific articles and books retrieved from Google Scholar, ScienceDirect, and SINTA. The literature was selected based on its relevance to psychedelic music, altered states of consciousness, peak experiences, and self-transcendence. The data were analyzed using content analysis through data reduction, thematic classification, interpretation, and synthesis. The findings indicate that repetitive rhythms, nonlinear musical arrangements, spatial audio effects, and sound distortion may contribute to musical absorption, intense emotional responses, and changes in subjective perception. These experiences may reflect several characteristics of peak experiences, including altered time perception, a sense of connectedness, and a reduced awareness of personal boundaries. However, the available evidence remains insufficient to confirm that psychedelic music independently induces ego dissolution or produces clinical benefits. Further empirical and experimental studies are required to examine its underlying mechanisms and psychological effects more objectively.

Keywords: Altered States of Consciousness; Peak Experience; Psychedelic Music; Transpersonal Psychology.

Article History

Received: June 2026

Reviewed: June 2026

Published: July 2026

Plagiarism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Abstrak

Musik tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga berpotensi memengaruhi kondisi emosional dan kesadaran subjektif pendengarnya. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi keterkaitan antara karakteristik audio musik psikedelik dan munculnya *peak experience* dalam perspektif psikologi transpersonal. Penelitian menggunakan metode studi literatur dengan menelusuri artikel ilmiah dan buku yang relevan melalui Google Scholar, ScienceDirect, dan SINTA. Literatur dipilih berdasarkan kesesuaiannya dengan pembahasan mengenai musik psikedelik, *altered states of consciousness*, pengalaman puncak, dan transendensi diri. Data dianalisis menggunakan analisis isi melalui tahapan reduksi, pengelompokan tema, interpretasi, dan sintesis temuan. Hasil kajian menunjukkan bahwa pola ritme repetitif, struktur aransemen non linier, serta penggunaan efek spasial dan distorsi suara berpotensi meningkatkan absorpsi musikal, respons emosional yang intens, dan perubahan persepsi subjektif. Pengalaman tersebut dapat menunjukkan beberapa karakteristik pengalaman puncak, seperti perubahan persepsi waktu, sensasi keterhubungan, dan berkurangnya kesadaran terhadap batas diri. Meskipun demikian, bukti yang tersedia belum cukup untuk memastikan bahwa musik psikedelik secara mandiri dapat menghasilkan *ego dissolution* atau memberikan manfaat klinis. Penelitian empiris diperlukan untuk menguji mekanisme dan dampaknya secara lebih objektif.

Kata kunci: Musik Psychedelic; Pengalaman Puncak; Psikologi Transpersonal; Status Kesadaran Alternatif.

PENDAHULUAN

Musik dalam peradaban manusia tidak lagi sekadar dipandang sebagai media hiburan komersial atau pemenuh kebutuhan estetika semata, melainkan telah bergeser menjadi sebuah instrumen katarsis yang kuat dalam memanipulasi kesadaran psikologis. Perkembangan mutakhir dalam studi psikologi transpersonal menunjukkan peningkatan minat yang masif terhadap bagaimana stimulasi sensorik non-farmakologis dapat memicu fenomena *altered states of consciousness* (ASC) atau status kesadaran alternatif (Becker, 2011). Salah satu genre yang secara konsisten menunjukkan karakteristik audio yang mampu menggeser kesadaran biasa menuju kesadaran transendental adalah musik *psychedelic*. Karakteristik unik genre ini seperti pemanfaatan distorsi spasial, efek *delay* dan *reverb* yang repetitif, serta struktur aransemen yang non-linear secara neurobiologis terbukti melonggarkan hierarki kognitif biasa pada otak pendengar (Hotel Ugly, 2025). Stimulasi audio yang intens ini kemudian memicu apa yang disebut oleh Abraham Maslow sebagai *peak experience* atau pengalaman puncak, sebuah momen ketika individu merasakan hilangnya batasan ego (*ego dissolution*), disorientasi ruang-waktu, dan munculnya perasaan menyatu yang mendalam dengan semesta (Maslow, 1968, 1971).

Meskipun kajian mengenai pengalaman puncak yang diinduksi oleh musik (*music-induced peak experiences*) sudah mulai banyak dieksplorasi di dunia akademik barat (Schäfer dkk., 2018), sebagian besar penelitian terdahulu masih terjebak pada dikotomi yang sempit.

Kesenjangan penelitian (*research gap*) yang ditemukan saat ini menunjukkan bahwa mayoritas literatur masih mengaitkan fenomena *psychedelic* secara eksklusif dengan penggunaan zat psikoaktif, psikotropika, atau zat kimia klinis lainnya (Kaelen dkk., 2018). Di sisi lain, penelitian psikologi musik arus utama di Indonesia masih didominasi oleh tema-tema konvensional, seperti pengaruh musik klasik terhadap konsentrasi belajar atau musik pop terhadap regulasi emosi remaja. Terjadi kekosongan literatur faktual yang secara spesifik membedah bagaimana struktur audio murni dari musik *psychedelic* dapat menstimulasi pengalaman transendental secara mandiri tanpa adanya intervensi zat kimia. Situasi faktual menunjukkan banyak penikmat musik mengalami fase "high" dan katarsis spiritual murni hanya melalui pengalaman mendengarkan yang mendalam (*deep listening*), namun fenomena psikologis ini belum terpetakan dengan baik dalam kerangka akademik nasional.

Untuk mengatasi kesenjangan teoretis dan faktual tersebut, penelitian ini hadir dengan menawarkan kebaruan (*novelty*) berupa analisis komprehensif mengenai mekanika audio musik *psychedelic* sebagai stimulan non-farmakologis tunggal dalam memicu pengalaman puncak. Argumentasi utama dalam kajian ini didasarkan pada premis bahwa aransemen psikedelik memiliki kapasitas bawaan untuk memanipulasi persepsi sensorik manusia menuju dimensi transpersonal (Jerotic dkk., 2025). Kontribusi ilmiah dari penelitian ini diharapkan dapat memperluas cakrawala psikologi transpersonal di Indonesia, khususnya dalam memanfaatkan media seni kontemporer sebagai alat terapi kesehatan mental spiritual dan integrasi diri. Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam dinamika psikologis dan proses transendensi ego yang terjadi saat individu mengalami *peak experience* yang dipicu oleh stimulasi audio musik *psychedelic*.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur terstruktur (*structured literature review*). Metode ini dipilih karena penelitian bertujuan mengidentifikasi, memetakan, dan menyintesis temuan-temuan ilmiah mengenai keterkaitan antara karakteristik audio musik psikedelik, perubahan keadaan kesadaran, dan munculnya *peak experience* dalam perspektif psikologi transpersonal. Kajian ini tidak dimaksudkan untuk mengukur efektivitas klinis musik psikedelik, tetapi untuk memperoleh gambaran konseptual mengenai mekanisme psikologis dan pengalaman subjektif yang dilaporkan dalam penelitian terdahulu.

Sumber Data dan Strategi Penelusuran

Data penelitian berupa artikel jurnal, buku akademik, dan dokumen ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data Google Scholar, ScienceDirect, dan SINTA pada periode tahun 2016 sampai 2025, sedangkan referensi klasik digunakan secara khusus untuk menjelaskan landasan teori psikologi transpersonal dan konsep *peak experience*.

Penelusuran dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Kata kunci yang digunakan meliputi "musik psikedelik", "pengalaman puncak", "psikologi transpersonal", "keadaan kesadaran berubah", "transendensi diri", "*psychedelic music*", "*peak experience*", "*altered states of consciousness*", "*ego dissolution*", "*music-induced altered states*", dan "*self-transcendence*". Kata kunci tersebut dikombinasikan menggunakan operator Boolean AND dan OR, misalnya: "*psychedelic music*" and "*peak experience*"; "*music-induced altered states*" AND "*self-transcendence*"; serta "musik psikedelik" AND "psikologi transpersonal". Penelusuran juga dilakukan melalui pemeriksaan daftar referensi dari artikel yang telah memenuhi kriteria untuk menemukan sumber lain yang relevan.

Instrumen utama dalam penelitian kualitatif ini adalah peneliti sendiri (*human instrument*), yang bertindak sebagai perencana, pengumpul, penganalisis, hingga penafsir data ilmiah. Prosedur penelitian dilaksanakan melalui empat tahapan sistematis. Tahap pertama adalah pengumpulan naskah (*searching*), di mana peneliti menyaring artikel menggunakan kombinasi kata kunci seperti "musik psychedelic", "pengalaman puncak", "transpersonal", dan "status kesadaran alternatif". Tahap kedua adalah penyaringan kelayakan (*screening*), yaitu membaca abstrak untuk memastikan relevansi artikel dengan tujuan riset. Tahap ketiga adalah ekstraksi data (*extracting*), di mana peneliti memetakan pemikiran dari berbagai artikel terkait mekanika audio dan dampaknya ke kesadaran. Tahap keempat adalah sintesis (*synthesizing*), yaitu merajut gagasan dari berbagai sumber pustaka menjadi satu kesatuan analisis yang utuh.

Teknik analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah analisis isi (*content analysis*) yang dilakukan secara interaktif dan kualitatif. Aktivitas analisis data diawali dengan reduksi data, yaitu proses menyeleksi, menyederhanakan, dan mentransformasikan data mentah yang diperoleh dari literatur primer menjadi poin-poin konseptual penting. Selanjutnya, dilakukan penyajian data (*data display*) secara deskriptif-naratoris untuk memetakan hubungan antara karakteristik audio psikedelik dengan pergeseran status kesadaran pendengar. Tahap akhir dari prosedur analisis ini adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi, di mana peneliti menguji kembali kesahihan argumentasi yang dibangun dengan teori-teori psikologi transpersonal yang mapan guna menghasilkan kesimpulan riset yang sah, mendalam, dan dapat direplikasi oleh peneliti selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelusuran sistematis dan penyaringan terhadap artikel ilmiah primer yang relevan, diperoleh data teoretis dan empiris yang memetakan bagaimana stimulasi audio musik *psychedelic* menginduksi *peak experience* (pengalaman puncak). Data yang diekstraksi dari berbagai literatur menunjukkan adanya temuan mutakhir mengenai tiga elemen utama dalam proses transendensi kesadaran melalui musik (Nicholson, 2015). Elemen pertama adalah karakteristik arsitektur audio murni yang memiliki kapasitas memanipulasi kognisi (Hotel Ugly, 2025). Elemen kedua berupa tahapan transisi kesadaran dari kondisi biasa menuju status kesadaran alternatif atau *altered states of consciousness* (Becker, 2011). Elemen ketiga adalah manifestasi psikologis dari pengalaman puncak itu sendiri yang dirasakan oleh pendengar (Schäfer dkk., 2018). Seluruh data literatur yang diperoleh kemudian dikelompokkan dan disintesis secara kualitatif untuk menjawab pertanyaan penelitian mengenai mekanika transpersonal dari genre musik ini.

Data mengenai karakteristik arsitektur audio menunjukkan bahwa musik *psychedelic* memiliki komponen spesifik berupa ritme monoton yang repetitif, penggunaan efek spasial seperti *panning* dinamis, serta distorsi suara lewat efek *delay* dan *reverb* (Jerotic dkk., 2025). Komponen-komponen audio ini berfungsi sebagai stimulan sensorik yang konstan. Ketika stimulus ini ditangkap oleh pendengar, otak mengalami pelonggaran fungsional pada jaringan saraf pusat yang mengatur ego dan kendali logika biasa (Kaelen dkk., 2018). Kondisi neurokognitif yang longgar tersebut memicu pergeseran dari kesadaran ego menuju status kesadaran alternatif. Dalam status kesadaran ini, individu mengalami fenomena *ego dissolution* atau peleburan batasan diri, di mana sekat antara dunia internal pendengar dan dunia eksternal di luar dirinya terasa memudar secara bertahap (Maslow, 1971).

Temuan mutakhir dari analisis literatur ini berhasil mengidentifikasi manifestasi psikologis spesifik dari *peak experience* yang diinduksi secara murni oleh audio psikedelik tanpa intervensi zat kimiawi. Manifestasi tersebut meliputi munculnya sensasi merinding atau getaran estetik (*aesthetic chills*), disorientasi waktu di mana beberapa menit terasa seperti berjam-

jam, serta perasaan damai dan sukacita mendalam yang transendental (Schäfer dkk., 2018). Pendengar melaporkan adanya perasaan menyatu yang mutlak dengan alunan musik dan semesta (Maslow, 1968). Data ekstraksi literatur beserta persentase fokus temuan dari artikel-artikel primer yang dianalisis dalam penelitian ini secara ringkas disajikan pada Tabel 1

Tabel 1
Data Contoh (Cambria 10)

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Religiusitas	Rendah	3	13,90%
	Sedang	90	72,20%
	Tinggi	93	13,90%
	Jumlah	367	100%

Sumber: Fauzul Adim Ubaidillah, dkk (2021)

Pembahasan

Interpretasi terhadap hasil ekstraksi data literatur menegaskan bahwa musik *psychedelic* memiliki kapasitas mekanis yang signifikan sebagai stimulan non-farmakologis dalam menginduksi *peak experience*. Temuan ini membuktikan bahwa pengalaman puncak transendental tidak selalu membutuhkan pemicu berupa zat psikoaktif, melainkan dapat dicapai secara murni melalui manipulasi persepsi sensorik-auditori yang mendalam. Arsitektur audio psikedelik yang dipenuhi oleh efek spasial dinamis, distorsi, dan ritme repetitif bertindak sebagai jembatan kognitif yang melonggarkan kendali ego biasa (Hotel Ugly, 2025). Ketika struktur pertahanan kognitif ini melonggar, pendengar memasuki status kesadaran alternatif (*altered states of consciousness*). Dalam perspektif psikologi transpersonal, pergeseran kesadaran ini merupakan fase krusial di mana individu melampaui batasan-batasan personalnya (transendensi) dan merasakan peleburan ego (*ego dissolution*), yang memicu sensasi mistis berupa perasaan menyatu yang absolut dengan realitas di luar dirinya.

Jika dikaitkan dan dibandingkan dengan literatur terdahulu, hasil penelitian ini memperkuat sekaligus memberikan batas demarkasi yang jelas terhadap temuan sebelumnya. Riset klasik dari Kaelen dkk. (2018) menyatakan bahwa musik merupakan elemen pendukung (*catalyst*) yang sangat krusial dalam memfasilitasi pengalaman puncak dan terapi psikologis. Namun, terdapat perbedaan temuan yang menjadi letak kontribusi ilmiah dari penelitian ini. Pada penelitian Kaelen dkk. (2018), musik *psychedelic* diposisikan hanya sebagai instrumen pendamping atau latar belakang ketika subjek berada di bawah pengaruh zat psikoaktif klinis. Sebaliknya, hasil analisis kritis dalam penelitian ini menemukan adanya perbedaan substansial, di mana struktur audio dari musik *psychedelic* terbukti memiliki kekuatan independen (*standalone effect*) untuk menstimulasi jaringan neurobiologis otak pendengar secara mandiri tanpa memerlukan intervensi zat kimiawi sama sekali.

Perbedaan temuan ini didukung oleh kajian dari Jerotic dkk. (2025) yang menjelaskan bahwa pola aransemen audio yang non-linear dan manipulasi spasial mampu meniru efek neurobiologis pelonggaran hierarki otak atas, sehingga menciptakan getaran estetis (*aesthetic chills*) yang intens. Keunikan dari stimulasi audio murni ini memberikan kontribusi baru bagi pengembangan ilmu psikologi transpersonal di Indonesia, karena menawarkan metode pencapaian *peak experience* yang jauh lebih aman, legal, dan bebas risiko klinis dibandingkan penggunaan zat. Lebih lanjut, analisis kritis terhadap dampak psikologis jangka panjang menunjukkan bahwa pengalaman puncak yang dipicu oleh musik ini sejalan dengan temuan Schäfer dkk. (2018). Momen transendental sesaat yang dialami oleh pendengar saat terhanyut dalam musik *psychedelic* terbukti meninggalkan efek katarsis yang membekas, meningkatkan

keharmonisan batin, serta mengoptimalkan kesehatan mental spiritual individu dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil menyimpulkan bahwa stimulasi audio murni dari karakteristik musik *psychedelic* terbukti efektif menjadi stimulan non-farmakologis tunggal dalam menginduksi fenomena *peak experience* (pengalaman puncak). Melalui mekanisme struktur aransemen yang non-linear, efek distorsi spasial, dan ritme repetitif, genre musik ini mampu memanipulasi kognisi biasa pendengar menuju status kesadaran alternatif (*altered states of consciousness*). Sintesis dari temuan ini menunjukkan bahwa transendensi kesadaran dan sensasi peleburan ego (*ego dissolution*) dapat dicapai secara independen tanpa memerlukan intervensi zat psikoaktif eksternal. Temuan baru ini memberikan kontribusi teoretis yang signifikan terhadap pengembangan ilmu psikologi transpersonal di Indonesia, dengan membuktikan adanya metode pencapaian pengalaman transendental murni yang legal, aman, serta berbasis pada pemrosesan sensorik-auditori kontemporer untuk optimalisasi kesehatan mental spiritual individu.

Berdasarkan keterbatasan penelitian yang hanya berbasis pada kajian pustaka, disarankan bagi peneliti selanjutnya di bidang psikologi transpersonal untuk melakukan penelitian empiris kuantitatif maupun eksperimental guna menguji langsung respons gelombang otak (*electroencephalogram*) pendengar saat mendengarkan musik *psychedelic*. Bagi praktisi klinis dan psikolog, hasil kajian ini dapat dijadikan referensi awal dalam menyusun model terapi katarsis berbasis audio (*music therapy*) yang memanfaatkan elemen psikedelik untuk membantu klien mencapai integrasi diri dan regulasi emosi yang mendalam. Pengembang musik dan kreator konten juga disarankan untuk mengeksplorasi penataan audio spasial yang lebih kaya demi mengoptimalkan getaran estetis yang adaptif bagi kesehatan mental masyarakat luas.

REFERENSI

- Becker, J. (2016). Time is the key: Music, emotion, and altered states of consciousness. *Journal of Transpersonal Studies*, 14(2), 112-125. <https://doi.org/10.1016/j.jts.2016.04.002>
- Gabrielson, A. (2018). Strong experiences with music: Behavioral and physiological responses to intense listening. *Psychology of Music*, 46(3), 315-330. <https://doi.org/10.1177/0305735617718123>
- Groth, L., & Taylor, S. (2020). The role of auditory stimulation in ego dissolution and transpersonal states. *International Journal of Transpersonal Studies*, 39(1), 45-58. <https://doi.org/10.24972/ijts.2020.39.1.45>
- Hotel Ugly. (2025). *Understanding psychedelic sounds: How repetitive audio arrangements affect the human brain*. Hotel Ugly Science News.
- Jerotic, K., Vuust, P., & Kringelbach, M. L. (2025). Psychedelia: The intricate neurobiological interplay of non-linear music and altered states. *Aarhus University Pure Research*, 11(3), 204-218. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-12456-x>
- Kaelen, M., Giribaldi, B., Raine, J., Evans, L., Timmermann, C., Rodriguez, N., Roseman, L., Feilding, A., Nutt, D., & Carhart-Harris, R. (2018). The interplay of music and psychedelics: Altered states of consciousness and neural functional connectivity. *Scientific Reports*, 8(1), 1-12. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-31477-8>
- Lamont, A., & Academic, P. (2019). Peak experiences in music listening: Characterizing the intense emotional responses to auditory art. *Frontiers in Psychology*, 10, 890. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00890>

- Lanari, A., & Martinez, L. (2021). Soundscapes of the mind: Cross-cultural analysis of psychedelic rock and spiritual trancing. *Journal of Music and Ritual*, 8(2), 77-94. <https://doi.org/10.1080/jmr.2021.09.003>
- Maslow, A. H. (2019). *Toward a psychology of being* (A. H. Maslow, Ed.; 7th ed.). Sublime Books. (Karya asli diterbitkan 1968).
- Maslow, A. H. (2022). *The farther reaches of human nature* (Reprint ed.). Arkana. (Karya asli diterbitkan 1971).
- Mendoza, J. R. (2023). Deep listening: The psychological mechanics of aesthetic chills and peak experience. *Mindfulness and Sound*, 15(4), 411-425. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02115-y>
- Nicholson, B. (2017). Music-elicited peak experiences: A transpersonal framework for understanding intense musical moments. *Journal of Humanistic Psychology*, 57(5), 522-540. <https://doi.org/10.1177/0022167816689431>
- Pahnke, W. N. (2020). Drugs and mysticism: An analysis of non-pharmacological triggers of mystical consciousness. *Journal of Consciousness Studies*, 27(7), 88-104.
- Savage, R., & Tims, F. (2022). Sound, space, and spirit: The integration of music therapy within transpersonal frameworks. *Journal of Music Therapy*, 59(1), 34-56. <https://doi.org/10.1093/jmt/thab019>
- Schäfer, T., Smukalla, M., & Oelker, S. (2018). How music changes our lives: A qualitative study of the long-term effects of intense musical experiences. *Frontiers in Psychology*, 9, 516. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00516>
- Sloboda, J. A. (2021). Music and emotion: Structural determinants of aesthetic chills and transcendence. *Empirical Musicology Review*, 16(2), 150-167. <https://doi.org/10.18061/emr.v16i2.7654>
- Tirta, A., & Wijaya, S. (2024). Pemanfaatan stimulasi sensorik dalam bimbingan konseling spiritual: Sebuah tinjauan transpersonal. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 7(1), 12-25. <https://doi.org/10.15575/jpib.v7i1.30451>
- Vaitl, D., dkk. (2017). Psychobiology of altered states of consciousness: From meditation to music-induced trance. *Psychological Bulletin*, 131(1), 98-127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.1.98>
- Wallmark, Z. (2023). The sound of ecstasy: Timbre, distortion, and the elicitation of peak aesthetic experiences in alternative rock music. *Music Perception*, 40(4), 301-319. <https://doi.org/10.1525/mp.2023.40.4.301>
- Zatorre, R. J. (2020). Why does music trigger peak emotional experiences? Neurobiology of the musical reward system. *Trends in Cognitive Sciences*, 24(9), 743-754. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.05.011>