

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab terakhir dari keseluruhan penulisan merupakan peneliti akan memaparkan kesimpulan dari keseluruhan penulisan dan saran kepada peneliti dan peneliti selanjutnya. Bab ini dibagi menjadi dua sub-bab yaitu (1) kesimpulan, dan (2) saran.

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian dari hasil penelitian yang telah diteliti maka peneliti mengambil kesimpulan antara lain:

1. Berdasarkan penelitian mengenai kedudukan terapi *singing bowl* di APB Yogyakarta, disimpulkan bahwa terapi menggunakan *singing bowl* efektif untuk pemulihan atau penyeimbangan.
2. Dari hasil analisis taksonomi perangkat *singing bowl* diperoleh kesimpulan bahwa perangkat *singing bowl* di APB Yogyakarta dikategorikan menjadi tiga bagian yaitu kecil, tanggung, dan besar dengan nada dan ukuran yang berbeda-beda.
3. Pada prosedur penerapan terapi *singing bowl* di APB Yogyakarta ditemukan konsep penggunaan cakra dan 12 *layer* sebagai landasan terapi agar terjadi pemulihan atau penyeimbangan.

4. Terdapat tiga kategori penyeimbangan dari penggunaan *singing bowl* pada terapi di APB Yogyakarta, yaitu *sound healing*, *sound bath*, dan *vibrational medicine*.

Dari kajian ini dapat dilihat bahwa *singing bowl* memiliki sejarah dan aspek musikologis lainnya yang unik dan tidak memiliki standar permainan. Secara musikologis kompetensi *singing bowl* dapat dilihat dari sejarah mangkuk yang dulunya hanya sebagai wadah makan, minum, dan kehidupan sehari-hari hingga menjadi instrumen yang suaranya dapat dimanfaatkan untuk kebutuhan pemulihan. Sehingga, di samping sejarah yang tersebar masih tidak memiliki standar sebagai alat terapi, kualitasnya sebagai media terapi alternatif bisa dipertimbangkan di dunia terapi fisiologi dan psikologi.

## **B. Saran**

Terdapat keterbatasan dalam penelitian ini. Keterbatasan yang paling mencolok adalah keterbatasan waktu penelitian yang dilakukan sehingga pembahasan tidak terlalu begitu dalam dan contoh komposisi yang lebih banyak hingga bisa dianalisis dan dibandingkan sehingga menemukan fenomena lain yang mungkin bisa membuat penulisan menjadi lebih menarik. Selain itu, selama ini penelitian mengenai *singing bowl* hanya sebatas dari efek terapeutik, dan jarang yang membahas tentang sejarah, organologi, dan kajian musikologis lainnya. Maka saran untuk peneliti selanjutnya agar bisa mengobservasi topik ini secara mendalam dengan memanfaatkan waktu yang tersedia sehingga dapat terciptanya standar pengetahuan dari perangkat *singing bowl* itu sendiri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, M. (2022). Terapi Musik Lullaby terhadap Tingkat Kecemasan pada Masa Pandemi Covid-19 di Cianjur Jawa Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 2(1), 130–134. <https://doi.org/10.53801/jpmsk.v2i1.87>
- Ahn, I. S., Kim, M. S., & Bae, M. J. (2018). A Study on the Characteristics of Singing Bowl's Sound. *Advance Journal Of Medical And Allied Health Science (AJMAHS)*, 8, 269–276.
- Amalia, A. (2018). Efektivitas Terapi Musik Klasik terhadap Nyeri Disminorea. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 1(2), 56–62. <https://doi.org/10.32536/jrki.v1i2.9>
- Arif, M., & Sari, Y. P. (2019). Efektifitas Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 10(1), 69. <https://doi.org/10.30633/jkms.v10i1.310>
- Auster, S. (2019). *Sound Bath: Meditate, Heal and Connect through Listening* (illustrate). Simon and Schuster.
- Djohan. (2003). *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Buku Baik.
- Djohan. (2006). *Terapi Musik*. Yogyakarta: Galangpress.
- Eko Raharjo. (2007). Musik sebagai media terapi. *Harmonia Journal of Arts Research and Education*, 8(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/harmonia.v8i3.772>
- Ewen, D. (1954). *The Home Book of Musical Knowledge*. Prentice-Hall, Inc.
- Fauziah, F., & Widuri, J. (2007). *Psikologi Abnormal Klinik Dewasa dan Lansia*. UI-Press.
- Finasari, T. Y., Setyawan, D., & Meikawati, W. (2018). Perbedaan Terapi Musik Klasik Dan Musik Yang Disukai Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD DR. H. Soewondo Kendal. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*, 1–11.
- Goldsby, T. L., Goldsby, M. E., McWalters, M., & Mills, P. J. (2017). Effects of Singing Bowl Sound Meditation on Mood, Tension, and Well-being: An Observational Study. *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 22(3), 401–406. <https://doi.org/10.1177/2156587216668109>
- Goldsby, T. L., Goldsby, M. E., McWalters, M., & Mills, P. J. (2022). Sound Healing: Mood, Emotional, and Spiritual Well-Being Interrelationships. *Religions*. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/rel13020123>

- Heather, S. (2007). What is Sound Healing. *The International Journal of Healing and Caring*, Vol. 7(No. 3).
- Herwanto, E., Bahana, B., Yanto, S., Abi, C., Lienata, N., Baisch, S., Kessell, H., Hidayat, A., Kondephy, Saan, A. R., & Akhmad Fauzi. (2019). *Daftar Penyedia Layanan Kesehatan Mental di Yogyakarta*. Into The Light. <https://www.intothelightid.org/tentang-bunuh-diri/daftar-penyedia-layanan-kesehatan-mental/yogyakarta/>
- Humphries, K. (2010). *Healing Sound: Contemporary Methods for Tibetan Singing Bowls Digital Commons at Loyola Marymount University and Loyola Law School Healing Sound: Contemporary Methods for Tibetan Singing Bowls*.
- Jansen, E. R. (1992). *Singing Bowls: A Practical Handbook of Instruction and Use*. Binkey Kok Publications.
- Kim, J. . (2018). A phenomenological study on the experience of gestalt music therapy for the social discontent-type-random criminals. *KAPA*, 14, 195–225.
- Krstiyastanti, E. dwi. (2010). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Anak Pra Sekolah Yang Dilakukan Tindakan Pemasangan Infus*. 7–24.
- L.E, S. (1978). *Komponis Pemain Musik dan Publik*. PT Dunia Pustaka Jaya.
- Lake, J. (2002). *Handbook of Complementary and Alternative Therapies in Mental Health* (S. Shannon (ed.); 1st ed.). Elsevier. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-012638281-5/50010-3>
- Lake, J. (2017). *Energetic Therapies in Mental Health Care: Could energetic therapies have benefits for mental health?* Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/integrative-mental-health-care/201712/energetic-therapies-in-mental-health-care>
- Landry, J. . (2014). Physiological and psychological effects of a Himalayan singing bowl in meditation practice: A quantitative analysis. *J. Health Promot*, 28, 306–309.
- Luthfa, I., Khasanah, F., & Puspita Sari, D. W. (2015). Lansia Di Unit Pelayanan. *Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*, 1(2), 1–7.
- McKusick, E. D. (2021). *Tuning the Human Biofield: Healing with Vibrational Sound Therapy*. Healing Arts Press.
- Mida, A. S. I., Yusrah, & Agustini, T. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Buton. *Window of Nursing Journal*, 1(2), 61–72. <https://doi.org/10.33096/won.v1i2.310>
- Monica, C. (2020). Mengenal 7 Cakra Manusia Beserta Manfaatnya. *BeautyJournal*. <https://journal.sociolla.com/preview/cakra-manusia-dan->

manfaatnya

- Nazeri, N. Bin, Lailiddin, Z., Saidon, B., & Ramli, A. Bin. (2020). GaMeLED: Kaedah Pensampelan Audio Keromong Dalam Pembangunan Dan Aplikasi Keromong Elektronik. *Jurai Sembah*, 1(2), 36–46. <https://doi.org/10.37134/juraisembah.vol1.2.4.2020>
- Ogui, V. (2019). *Tibetan Massage of Tsering Ngodrub tradition with Singing bowls* (N. Golikova (trans.)). Under License from Ridero.
- Pulido, D. L. (2021). *Sound Healing* [California State University]. [https://digitalcommons.csumb.edu/caps\\_thes\\_all/1079](https://digitalcommons.csumb.edu/caps_thes_all/1079)
- Ramdhan, D. M. (2021). *Metode Penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Rusanto, ayu fitriya, Nugroho.rief, & Nurullita, U. (2019). Pengaruh Terapi Musik Populer Terhadap Tingkat Depresi Pasien Isolasi Sosial di Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. Amino Gondohutomo Semarang. *Pengaruh Terapi Musik Populer Terhadap Tingkat Depresi*, 2, 1–7.
- Sabri. (2021). *Organologi Alat Musik Tradisional Gambang Produksi Salman Aziz dan Inventarisasi Lagu-Lagu Musik Gambang di Kecamatan Bangkinang Kabupaten Kampar Provinsi Riau*. Universitas Islam Riau Pekanbaru.
- Schaeffner, A. (1968). *Origine des instruments de musique*. La Haye.
- Seetharaman, R., Avhad, S., & Rane, J. (2023). Exploring The Healing Power of Singing Bowls: An Overview of Key Findings and Potential Benefits. *ScienceDirect*.
- SJ, K. E. P. (2004). *Ilmu Bentuk Musik*. Pusat Musik Liturgi Yogyakarta.
- Soeharto, M. (1992). *Belajar Notasi Balok*. PT Gramedia.
- Struthers, J. (2012). *Terapi Warna* (F. Maharani (ed.); I. S. Utami (trans.)). Penerbit Kasinus.
- Sumbiyanti, A. (2016). *Terapi Musik Mozart Untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan Pada Ny. D Umur 28 tahun di BPM Hj. Lusi Sumartini, SST Pejagoan Kebumen*.
- Supriadi, D., Hutabarat, E., Monica, V., & Jenderal Achmad Yani, Stik. (2015). Pengaruh Terapi Musik Tradisional Kecapi Suling Sunda Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi the Effect of Sundanese Traditional Kecapi Suling Music Therapy on Blood Pressure of the Elderly With Hypertension. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(2), 29–35.
- Widhyatama, S. (2012). *Sejarah Musik Dan Apresiasi Seni*. Balai Pustaka.
- Agustina, M. (2022). Terapi Musik Lullaby terhadap Tingkat Kecemasan pada Masa Pandemi Covid-19 di Cianjur Jawa Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 2(1), 130–134.

<https://doi.org/10.53801/jpmsk.v2i1.87>

- Ahn, I. S., Kim, M. S., & Bae, M. J. (2018). A Study on the Characteristics of Singing Bowl's Sound. *Advance Journal Of Medical And Allied Health Science (AJMAHS)*, 8, 269–276.
- Amalia, A. (2018). Efektivitas Terapi Musik Klasik terhadap Nyeri Disminorea. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 1(2), 56–62. <https://doi.org/10.32536/jrki.v1i2.9>
- Arif, M., & Sari, Y. P. (2019). Efektifitas Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur. *Jurnal Kesehatan Medika Sainika*, 10(1), 69. <https://doi.org/10.30633/jkms.v10i1.310>
- Auster, S. (2019). *Sound Bath: Meditate, Heal and Connect through Listening* (illustrate). Simon and Schuster.
- Djohan. (2003). *Psikologi Musik*. Buku Baik.
- Djohan. (2006). *Terapi Musik*. Galangpress.
- Eko Raharjo. (2007). Musik sebagai media terapi. *Harmonia Journal of Arts Research and Education*, 8(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/harmonia.v8i3.772>
- Ewen, D. (1954). *The Home Book of Musical Knowledge*. Prentice-Hall, Inc.
- Fauziah, F., & Widuri, J. (2007). *Psikologi Abnormal Klinik Dewasa dan Lansia*. UI-Press.
- Finasari, T. Y., Setyawan, D., & Meikawati, W. (2018). Perbedaan Terapi Musik Klasik Dan Musik Yang Disukai Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD DR. H. Soewondo Kendal. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*, 1–11.
- Goldsby, T. L., Goldsby, M. E., McWalters, M., & Mills, P. J. (2017). Effects of Singing Bowl Sound Meditation on Mood, Tension, and Well-being: An Observational Study. *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 22(3), 401–406. <https://doi.org/10.1177/2156587216668109>
- Goldsby, T. L., Goldsby, M. E., McWalters, M., & Mills, P. J. (2022). Sound Healing: Mood, Emotional, and Spiritual Well-Being Interrelationships. *Religions*. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/rel13020123>
- Heather, S. (2007). What is Sound Healing. *The International Journal of Healing and Caring*, Vol. 7(No. 3).
- Herwanto, E., Bahana, B., Yanto, S., Abi, C., Lienata, N., Baisch, S., Kessell, H., Hidayat, A., Kondephy, Saan, A. R., & Akhmad Fauzi. (2019). *Daftar Penyedia Layanan Kesehatan Mental di Yogyakarta*. Into The Light. <https://www.intothelightid.org/tentang-bunuh-diri/daftar-penyedia-layanan->

kesehatan-mental/yogyakarta/

- Humphries, K. (2010). *Healing Sound: Contemporary Methods for Tibetan Singing Bowls* Digital Commons at Loyola Marymount University and Loyola Law School *Healing Sound: Contemporary Methods for Tibetan Singing Bowls*.
- Jansen, E. R. (1992). *Singing Bowls: A Practical Handbook of Instruction and Use*. Binkey Kok Publications.
- Kim, J. . (2018). A phenomenological study on the experience of gestalt music therapy fot the social discontent-type-random criminals. *KAPA*, 14, 195–225.
- Krstiyastanti, E. dwi. (2010). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Anak Pra Sekolah Yang Dilakukan Tindakan Pemasangan Infus*. 7–24.
- L.E, S. (1978). *Komponis Pemain Musik dan Publik*. PT Dunia Pustaka Jaya.
- Lake, J. (2002). *Handbook of Complementary and Alternative Therapies in Mental Health* (S. Shannon (ed.); 1st ed.). Elsevier. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-012638281-5/50010-3>
- Lake, J. (2017). *Energetic Therapies in Mental Health Care: Could energetic therapies have benefits for mental health?* Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/integrative-mental-health-care/201712/energetic-therapies-in-mental-health-care>
- Landry, J. . (2014). Physiological and psychological effects of a Himalayan singing bowl in meditation practice: A quantitative analysis. *J. Health Promot*, 28, 306–309.
- Luthfa, I., Khasanah, F., & Puspita Sari, D. W. (2015). Lansia Di Unit Pelayanan. *Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*, 1(2), 1–7.
- McKusick, E. D. (2021). *Tuning the Human Biofield: Healing with Vibrational Sound Therapy*. Healing Arts Press.
- Mida, A. S. I., Yusrah, & Agustini, T. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Buton. *Window of Nursing Journal*, 1(2), 61–72. <https://doi.org/10.33096/won.v1i2.310>
- Monica, C. (2020). Mengenal 7 Cakra Manusia Beserta Manfaatnya. *BeautyJournal*. <https://journal.sociolla.com/preview/cakra-manusia-dan-manfaatnya>
- Nazeri, N. Bin, Lailiddin, Z., Saidon, B., & Ramli, A. Bin. (2020). GaMeLED: Kaedah Pensampelan Audio Keromong Dalam Pembangunan Dan Aplikasi Keromong Elektronik. *Jurai Sembah*, 1(2), 36–46. <https://doi.org/10.37134/juraisembah.vol1.2.4.2020>

- Ogui, V. (2019). *Tibetan Massage of Tsering Ngodrub tradition with Singing bowls* (N. Golikova (trans.)). Under License from Ridero.
- Pulido, D. L. (2021). *Sound Healing* [California State University]. [https://digitalcommons.csumb.edu/caps\\_thes\\_all/1079](https://digitalcommons.csumb.edu/caps_thes_all/1079)
- Ramdhan, D. M. (2021). *Metode Penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Rusanto, ayu fitriya, Nugroho.arief, & Nurullita, U. (2019). Pengaruh Terapi Musik Populer Terhadap Tingkat Depresi Pasien Isolasi Sosial di Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. Amino Gondohutomo Semarang. *Pengaruh Terapi Musik Populer Terhadap Tingkat Depresi*, 2, 1–7.
- Sabri. (2021). *Organologi Alat Musik Tradisional Gambang Produksi Salman Aziz dan Inventarisasi Lagu-Lagu Musik Gambang di Kecamatan Bangkinang Kabupaten Kampar Provinsi Riau*. Universitas Islam Riau Pekanbaru.
- Schaeffner, A. (1968). *Origine des instruments de musique*. La Haye.
- Seetharaman, R., Avhad, S., & Rane, J. (2023). Exploring The Healing Power of Singing Bowls: An Overview of Key Findings and Potential Benefits. *ScienceDirect*.
- SJ, K. E. P. (2004). *Ilmu Bentuk Musik*. Pusat Musik Liturgi Yogyakarta.
- Soeharto, M. (1992). *Belajar Notasi Balok*. PT Gramedia.
- Struthers, J. (2012). *Terapi Warna* (F. Maharani (ed.); I. S. Utami (trans.)). Penerbit Kasinus.
- Sumbiyanti, A. (2016). *Terapi Musik Mozart Untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan Pada Ny. D Umur 28 tahun di BPM Hj. Lusi Sumartini, SST Pejagoan Kebumen*.
- Supriadi, D., Hutabarat, E., Monica, V., & Jenderal Achmad Yani, Stik. (2015). Pengaruh Terapi Musik Tradisional Kecapi Suling Sunda Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi the Effect of Sundanese Traditional Kecapi Suling Music Therapy on Blood Pressure of the Elderly With Hypertension. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(2), 29–35.
- Widhyatama, S. (2012). *Sejarah Musik Dan Apresiasi Seni*. Balai Pustaka.