

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

1. Palpitasi dan tempo memiliki hubungan dan pengaruh masing-masing dalam setiap individu yang bermain piano. Pengaruh positif palpitasi dalam permainan piano adalah meningkatkan adrenalin, perasaan euforia sebelum dan sesudah bermain, dan ketidaksabaran untuk mempresentasikan hasil yang terbaik karena sudah mempersiapkan banyak hal sebelumnya, seperti latihan intensif menggunakan *metronome*, mempersiapkan kostum, dan lainnya. Pengaruh negatif palpitasi yang dapat dialami dalam permainan piano khususnya tempo adalah kerap timbul kecemasan berlebih yang berhubungan dengan MPA, terlebih ketika akan tiba gilirannya menampilkan pertunjukan dan telah melakukan kesalahan di atas panggung. Hal tersebut dapat menambah palpitasi berlebih dan gejala motorik lainnya, seperti tangan gemetar, keringat dingin, dan pikiran kosong.
2. Individu memiliki metode yang berbeda-beda dalam mengatasi palpitasi dalam permainan piano. Pada umumnya, dapat dilakukan latihan intensif menggunakan media *metronome* untuk menjaga ketepatan tempo dengan didampingi oleh guru atau mentor. Selain itu, individu juga dapat melakukan hal yang disenangi atau biasa dilakukan, seperti berdoa, berpuasa, minum air putih, atau menonton tayangan favorit sebelum mendapat giliran untuk menunjukkan penampilan.

B. Saran

1. Sebaiknya individu yang terlibat dalam pertunjukan piano lebih mempersiapkan diri sebelum permainan, karena persiapan yang kurang maksimal juga dapat memengaruhi palpitasi saat bermain. Persiapan yang lebih tersebut yaitu dengan mengikuti *masterclass*, melatih *sight-reading*, dan menggunakan *metronome* dengan kuantitas lebih tinggi agar terbiasa untuk menjaga ketepatan tempo saat permainan dilakukan. Selain itu dukungan emosional dan moral pada diri sendiri baik dalam bentuk afirmasi atau afeksi terhadap diri sendiri akan membantu para individu dalam mengatasi gangguan atau gejala psikofisiologis yang dapat mengganggu pertunjukan atau permainan mereka.
2. Sebaiknya peneliti selanjutnya yang akan meneliti mengenai pengaruh palpitasi terhadap tempo dalam MPA khususnya permainan piano melakukan observasi lebih mendalam, seperti mendampingi dan menyusun jadwal latihan intensif bagi sampel penelitian serta mempersiapkan instrumen penelitian yang lebih efektif. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian dengan metode yang lebih kompleks lagi agar mendapatkan jawaban yang maksimal atas tujuan penelitian dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Brugués, A. O. (2012). Music performance anxiety. In *Music, Motor Control and the Brain*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199298723.003.0020>
- Cina, J. A. (2021). Music Performance Anxiety and Cognitive-Behavioral Therapy. *College Music Symposium*, 61(2), 53–67.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (Fifth Edit). SAGE Publications.
- Drummond, K. E., & Murphy-Reyes, A. (2018). Quantitative Research Designs: Experimental, Quasi-Experimental, and Descriptive. In *Nutrition Research: Concept and Applications* (Issue 6). Jones & Bartlett Learning.
- Guyon, A. J. A. A., Studer, R. K., Hildebrandt, H., Horsch, A., Nater, U. M., & Gomez, P. (2020). Music performance anxiety from the challenge and threat perspective: psychophysiological and performance outcomes. *BMC Psychology*, 8(1), 87. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00448-8>
- Kenny, D. T. (2023). The Kenny music performance anxiety inventory (K-MPAI): Scale construction, cross-cultural validation, theoretical underpinnings, and diagnostic and therapeutic utility. *Frontiers in Psychology*, 14.
- Mazzarolo, I., & Schubert, E. (2022). A Short Performance Anxiety Scale for Musicians. *Frontiers in Psychology*, 12.
- McPherson, G. E. (2021). *The Oxford Handbook of Music Performance Vol. 2*. Oxford University Press.
- Olson, J. M., & Krysiak, R. (2021). Rubrics as tools for effective assessment of student learning and program quality. *Curriculum Development and Online Instruction for the 21st Century, January*, 173–200. <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-7653-3.ch010>
- Philippe, C. C. R. A. (2022). The Kenny Music Performance Anxiety Inventory-Revised (K-MPAI-R): Validation of the Italian version. *Psychology of Music*, 51(2).
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Jurnal Sains dan Seni ITS* (Vol. 6, Issue 1). Pascal Books.
<http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>
<http://fiskal.kemenkeu.go.id/ejournal>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055>
<https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006>
<https://doi.org/10.1>
- Privitera, G. J., & Ahlgrim-Delzell, L. (2019). Quasi-Experimental and Single-Case Experimental Designs. In *Research Methods for Education* (pp. 333–370). SAGE Publications.
- Robson, K. E., & Kenny, D. T. (2017). Music performance anxiety in ensemble rehearsals and concerts: A comparison of music and non-music major undergraduate musicians. *Psychology of Music*, 45(6), 868–885.
<https://doi.org/10.1177/0305735617693472>
- Song, J. W. M. D., & Chung, K. C. M. . (2010). Observational Studies: Cohort and Case-Control Studies. *Plastic and Reconstructive Surgery*, 126(6), 2234–2242.
<https://doi.org/10.1097/PRS.0b013e3181f44abc>

- Sugiyono. (2016). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Penerbit Alfabeta.
- Wardhono, W. (2005). Pengukuran Variabel. *Bina Ekonomi: Jurnal Ilmiah Fakultas Ekonomi Universitas Katolik Parahyangan*, 9(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.26593/be.v9i1.640.%25p>
- Yin, R. K. (2018). *Case Study Research and Applications: Design and Methods* (Sixth Edit). SAGE Publications. <https://doi.org/10.1177/109634809702100108>

