

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, disimpulkan bahwa gerakan kedua "*Sonata for Two Pianos in D Major (K. 448)*" karya W.A. Mozart memiliki karakteristik musikologis yang mendukung penurunan kecemasan. Elemen-elemen seperti melodi, harmoni, ritme, dinamika, dan struktur memainkan peran penting dalam menciptakan efek terapeutik. Melodi yang lembut, mengalir, dengan rata-rata *pitch* di atas C5 memberikan kesan keindahan, keceriaan, dan energi positif. Kontur melodi yang lembut dan repetitif mendukung stabilitas dan menimbulkan perasaan tenang. Harmoni konsonan sederhana turut menghasilkan perasaan optimisme dan keseimbangan emosional. Ritme yang teratur dengan tempo sedang (sekitar 60–80 BPM) menyerupai ritme biologis tubuh seperti denyut jantung, menciptakan rasa sinkronisasi antara musik dan fisiologi pendengar. Perubahan dinamika yang halus dan bertahap mencegah kejutan atau gangguan, menciptakan alur yang mendukung fokus dan relaksasi. Selain itu, pola *ternary* melalui bentuk sonata dalam gerakan ini menyajikan struktur yang logis dan terorganisir, memungkinkan pendengar mengikuti perjalanan musikal dengan mudah. Unsur *restatement* dalam pola struktural membatasi ide musikal yang kompleks, membantu menghindari stimulasi berlebih dan mendukung keadaan relaksasi. Secara keseluruhan, elemen-elemen ini menciptakan pengalaman emosional yang stabil, terorganisir, dan menenangkan,

mendukung penurunan tingkat kecemasan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa karya Mozart, khususnya gerakan kedua sonata ini, memiliki relevansi kuat untuk diterapkan dalam terapi musik dan intervensi berbasis musik untuk kesejahteraan mental.

## **B. Saran**

Penelitian ini menyarankan beberapa langkah penting untuk pengembangan lebih lanjut. Pertama, gerakan kedua "*Sonata for Two Pianos in D Major (K. 448)*" direkomendasikan untuk digunakan dalam terapi musik atau program relaksasi. Hal ini menjadi suatu pendekatan alternatif dalam mendukung kesehatan mental. Kedua, temuan ini memiliki implikasi signifikan bagi pendidikan musik, terutama dalam meningkatkan pemahaman tentang hubungan antara musik dan emosi. Lebih lanjut, diperlukan penelitian tambahan yang melibatkan eksperimen langsung untuk menguji kontribusi karakteristik struktural musikologis karya ini pada individu dengan kecemasan. Hal tersebut dapat memberikan bukti empiris yang lebih kuat mengenai manfaatnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Artini, P. A., Negara, K. K. K. A., & Darsana, I. W. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Perawat Di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 15(1). <https://doi.org/10.23917/bik.v15i1.16948>
- Bodner, M., Muftuler, L. T., Nalcioglu, O., & Shaw, G. L. (2001). fMRI study relevant to the mozart effect: Brain areas involved in spatial-temporal reasoning. *Neurological Research*, 23(7). <https://doi.org/10.1179/016164101101199108>
- Bruscia, K. E. (1998). Defining Music Therapy. In *Nordic Journal of Music Therapy* (Vol. 8, Issue 1). Barcelona Publishers.
- Buck, K., Punske, J., & Shah, H. (2019). *The Effect of the Structure of Jazz Music on Anxiety*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26153/tsw/7510>
- Campbell, D. (1997). *The Mozart Effect: Tapping the Power of Music to Heal the Body, Strengthen the Mind, and Unlock the Creative Spirit*. HarperCollins.
- Chanda, M. L., & Levitin, D. J. (2013). The neurochemistry of music. In *Trends in Cognitive Sciences* (Vol. 17, Issue 4). <https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.02.007>
- Chrysander, F. (1863). *Jahrbücher für musikalische Wissenschaft* (Vol. 1). Breitkopf & Härtel.
- Cook, N. (2021). Music: A Very Short Introduction. In *Music: A Very Short Introduction*. <https://doi.org/10.1093/actrade/9780198726043.001.0001>
- Deutsch, D. (2012). The Psychology of Music. In *The Psychology of Music*. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/C2009-0-62532-0>
- Djohan, E. (2020). Psikologi Musik. In *Psikologi Musik*.
- Doty, D. B. (2002). *The Just Intonation Primer: An Introduction to the Theory and Practice of Just Intonation*. Just Intonation Network.
- Emilda, E. (2021). PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU PRE OPERASI SECTIO CAESAREA. *JURNAL KESEHATAN INDRA HUSADA*, 9(2). <https://doi.org/10.36973/jkih.v9i2.332>
- Essens, P. J. (1986). Hierarchical organization of temporal patterns. *Perception & Psychophysics*, 40(2). <https://doi.org/10.3758/BF03208185>

- Gabrielsson, A., & Lindström, E. (2012). The Role of Structure in the Musical Expression of Emotions. In *Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications*.  
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199230143.003.0014>
- Gayatri, P. R., Pratiwi, W. N., & Pujiastutik, Y. E. (2022). PENGARUH TERAPI MUSIK MOZART TERHADAP PENURUNAN STRES MAHASISWA DALAM MENGHADAPI SKRIPSI DI INSTITUT ILMU KESEHATAN BHAKTI WIYATA KEDIRI. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2). <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.3974>
- Girsang, R., Tiansa Barus, D., Dwi Margareta Siregar, Y., Besar No, J., & Tua Kab Deli Serdang-Sumatra Utara, D. (2023). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa Di RSUD Sembiring Deli Tua Serdang. *Biology Education Science & Technology*, 6(2), 408–414.
- Heiderscheit, A., & Madson, A. (2015). Use of the iso principle as a central method in mood management: A music psychotherapy clinical case study. *Music Therapy Perspectives*, 33(1). <https://doi.org/10.1093/mtp/miu042>
- Hooper, J. (2012). Predictable Factors in Sedative Music (PFSM): A tool to identify sedative music for receptive music therapy. *Australian Journal of Music Therapy*, 23.
- Huron, D. (2006). Chapter one: Sweet Anticipation: Music and the Psychology of Expectation. *Music Perception*, 24(5).
- Ibrahim. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Juslin, P. N. (2012). Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications. In *Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199230143.001.0001>
- Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 31(5). <https://doi.org/10.1017/S0140525X08005293>
- Koelsch, S. (2012). *Brain and Music*. Woley-Blackwell.
- Koentjaraningrat. (1983). *Metode-Metode Penelitian Masyarakat*. Gramedia.
- Levitin, D. J. (2006). This Is Your Brain on Music: The Science of a Human Obsession. In *The British Journal of Psychiatry*.
- Lina, L. F., Susanti, M., Andari, F. N., Wahyu, H., & Efrisnal, D. (2020). PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK (BEETHOVEN) TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISA DENGAN GAGAL GINJAL KRONIK DI RSUD DR. M

- YUNUS BENGKULU. *Avicenna: Jurnal Ilmiah*, 15(1).  
<https://doi.org/10.36085/avicenna.v15i1.742>
- Marina, M., Julia, H., Siagian, Y., & Wati, L. (2022). PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK MOZART TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN SUNGAI ENAM KIJANG. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3).  
<https://doi.org/10.51878/healthy.v1i3.1487>
- Merriam, A. P. (1964). *The Anthropology of Music*. Northwestern University Press.
- Nilsson, U. (2008). The Anxiety- and Pain-Reducing Effects of Music Interventions: A Systematic Review. *AORN Journal*, 87(4).  
<https://doi.org/10.1016/j.aorn.2007.09.013>
- Prier SJ, K.-E. (1996). *Ilmu Bentuk Musik*. Pusat Musik Liturgi.
- Prima, E. (2018). Pengaruh Ritme Otak dan Musik dalam Proses Belajar. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 12(1).  
<https://doi.org/10.24090/komunika.v12i1.1351>
- Rauscher, F. H., & Shaw, G. L. (1998). Key components of the Mozart effect. *Perceptual and Motor Skills*, 86(3 Part 1).  
<https://doi.org/10.2466/pms.1998.86.3.835>
- Rauscher, F. H., Shaw, G. L., & Ky, C. N. (1993). Music and spatial task performance. *Nature*, 365(6447). <https://doi.org/10.1038/365611a0>
- Sloboda, J. A. (1991). Music Structure and Emotional Response: Some Empirical Findings. *Psychology of Music*, 19(2).  
<https://doi.org/10.1177/0305735691192002>
- Standley, J. M. (1996). Music research in medical treatment: Effectiveness of music interventions on stress-related outcomes in dental settings. *Journal of Music Therapy*, 33(3), 147–177.
- Stein, L. (1979). Structure & Style. In *Summy-Birchard Music*. Summy-Birchard Music.
- Stiefani, A., Usman, A. M., & Suralaga, C. (2023). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Dismenore pada Remaja Putri di SMP Tunas Harapan Bogor. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan Nasional*, 1(1).  
<https://doi.org/10.47313/jkkn.v1i1.2257>
- Sudaryono. (2017). *Metodologi Penelitian*. Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

- Sukmawaty, M. N., Sitanggang, Y. A., Lani, T., & Raziansyah. (2023). Efektivitas Kombinasi Terapi Musik Instrument Mozart dan Guided Imagery terhadap Tingkat Kecemasan Keluarga Klien dengan ODGJ. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7(3), 281–288. <https://doi.org/https://doi.org/10.35971/gojhes.v7i3>
- Syafitri, E., Mardha, M. S., & Simatupang, F. Y. (2023). THE INFLUENCE OF CLASSIC MUSIC T PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU BERSALIN DI KLINIK ROMAULI MARELAN TAHUN 2023. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 12(2). <https://doi.org/10.35328/bn2x7k93>
- Tan, X., Yowler, C. J., Super, D. M., & Fratianne, R. B. (2012). The interplay of preference, familiarity and psychophysical properties in defining relaxation music. *Journal of Music Therapy*, 49(2). <https://doi.org/10.1093/jmt/49.2.150>
- Thaut, M. H., & Abiru, M. (2010). Rhythmic auditory stimulation in rehabilitation of movement disorders: A review of current research. In *Music Perception* (Vol. 27, Issue 4). <https://doi.org/10.1525/mp.2010.27.4.263>
- Thompson, W. F., Schellenberg, E. G., & Husain, G. (2001). Arousal, mood, and the Mozart effect. *Psychological Science*, 12(3). <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00345>
- Wigram, T., Pedersen, I. N., & Bonde, L. O. (2002). A Comprehensive Guide to Music Therapy: Theory, Clinical Practice, Research and Training. In *London: Jessica Kingsley*. (Issue 1). Jessica Kingsley Publisher.
- Winantyo, L. A., Asmara, D., & Seosanto, R. (2018). *Dampak Irama Mozart Sonata for Two Pianos in D Major K.448 terhadap Kecemasan Pasien ditinjau dari Tekanan Darah dan Denyut Nadi sebelum Odontektomi* [Universitas Airlangga]. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/68948>