

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai pengaruh pemberian *binaural beats* alfa terhadap *music performance anxiety* pada mahasiswa Program Studi Penyajian Musik Institut Seni Indonesia Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa pemberian *binaural beats* alfa tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan *music performance anxiety*, khususnya pada dimensi kecemasan somatik proksimal dan kekhawatiran terhadap penampilan.

Meskipun demikian, dari perhitungan deskriptif terdapat kecenderungan penurunan rata-rata skor kecemasan setelah pemberian intervensi *binaural beats* alfa. Hal ini menunjukkan bahwa *binaural beats* alfa memiliki kecenderungan penurunan dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan, namun efek tersebut belum terbukti signifikan secara statistik dalam penelitian ini.

5.2 SARAN

- 1) Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta melibatkan kelompok kontrol agar hasil penelitian memiliki kekuatan statistik yang lebih baik dan memungkinkan interpretasi pengaruh intervensi yang lebih kuat.
- 2) Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan penggunaan stimulus *binaural beats* yang dirancang dan dikendalikan secara lebih spesifik oleh peneliti. Dalam penelitian ini, audio *binaural beats* yang digunakan berasal dari aplikasi pihak ketiga dan mengandung unsur musik

latar yang tidak sepenuhnya dapat dikontrol. Oleh karena itu, pengembangan stimulus *binaural beats* yang lebih terstandar atau disesuaikan dengan tujuan penelitian dapat dipertimbangkan untuk meminimalkan pengaruh faktor lain di luar frekuensi *binaural beats* yang diteliti.

- 3) Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variasi durasi dan frekuensi pemberian *binaural beats*, karena penelitian terdahulu menunjukkan penggunaan protokol intervensi yang beragam.
- 4) Dalam konteks praktis, *binaural beats* alfa dapat dipertimbangkan sebagai intervensi pendukung, bukan sebagai satu-satunya metode dalam penanganan *Music Performance Anxiety*, sehingga dapat dikombinasikan dengan pendekatan lain seperti teknik relaksasi, latihan mental, atau strategi kognitif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, Wiku. (2007). *Sistem kesehatan*. Raja Grafindo Persada.
- Armalia. (2021). Pengaruh binaural beats alfa terhadap aktivitas gelombang alfa dan derajat relaksasi pada orang dewasa muda yang sehat [Tesis, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin]. Repository Universitas Hasanuddin.
- Asmara, A. (2024). Pengaruh stimulasi alpha binaural beats auditory pada gambaran quantitative electroencephalography (QEEG) dan intensitas nyeri kepala tipe tegang [Tesis, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin]. Repository Universitas Hasanuddin
- Başar, E., Başar-Eroğlu, C., Güntekin, B., & Yener, G. G. (2013). *Brain's alpha, beta, gamma, delta, and theta oscillations in neuropsychiatric diseases* (pp. 19–54). <https://doi.org/10.1016/B978-0-7020-5307-8.00002-8>
- Beauchene, C., Abaid, N., Moran, R., Diana, R. A., & Leonessa, A. (2016). The effect of binaural beats on visuospatial working memory and cortical connectivity. *PLOS ONE*, 11(11), e0166630
- Dewi, E., Pusparatri, E., Prodi Keperawatan FIK Universitas Muhammadiyah Surakarta, D., & Prodi Keperawatan FIK Universitas Muhammadiyah Surakarta Jl Yani Pabelan Kartasura Surakarta, M. A. (2016). Gambaran Gejala Somatik Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester Awal Saat Melakukan OSCA. In *Journal Komunikasi Kesehatan: VII* (Number 2).
- East, B. (2016). *Harnessing the five states of your brain: Learn how to create and use binaural beats to enhance all aspects of your life* [E-book]. Independently published
- Frederica, R., Putri, A. A., Tunnufus, A. D., Audiva, A., Pangestika, O. M., Pratiwi, A. R., & Jatnika, R. (2024). Melacak kemajuan kognitif: Binaural beats pada gelombang otak alpha terhadap working memory. **Kajian Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 33–42
- Garcia-Argibay, M., Santed, M. A., & Reales, J. M. (2019). Efficacy of binaural auditory beats in cognition, anxiety, and pain perception: A meta-analysis. *Psychological Research*, 83(2), 357–372.

- Lane, J. D., Kasian, S. J., Owens, J. E., & Marsh, G. R. (1998). Binaural Auditory Beats Affect Vigilance Performance and Mood. *Physiology & Behavior*, 63(2), 249–252.
- Gunawan, D. (2011). Kedahsyatan dan kekuatan gelombang otak. PT Elex Media Komputindo.
- Kazdin, A. E. (2011). Single-case research designs: Methods for clinical and applied settings (2nd ed.). Oxford University Press.
- Kenny, D. T. . (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Oxford University Press.
- McGrath, C., Hendriks, K. S., & Smith, T. D. (2017). Performance anxiety strategies: A musician's guide to managing stage fright. Lanham, MD: Rowman & Littlefield.
- Morris, L. W., Davis, M. A., & Hutchings, C. H. (1981). Cognitive and Emotional Components of Anxiety: Literature Review and a Revised Worry-Emotionality Scale. In *Journal of Educational Psychology* (Vol. 73, Number 4).
- Olsen, A. (2021). Healing frequencies: Activate your self healing with binaural beats, chakra healing, and Solfeggio frequencies [E book]. Independently published.
- On, F. R., Jailani, R., Norhazman, H., & Zaini, N. M. (2013). Binaural beat effect on brainwaves based on EEG. *Proceedings - 2013 IEEE 9th International Colloquium on Signal Processing and Its Applications, CSPA 2013*, 339–343. <https://doi.org/10.1109/CSPA.2013.6530068>
- Özdemir, İ., Tülay, E. E., Aksu, S., Cantaş Türkiş, F., Abalı Çelebi, Ç., Bek, S., & Kutlu, G. (2025). Alpha and Beta Powers in EEG: How Audio-Visual Stimulation Influences Anxiety. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*. <https://doi.org/10.1007/s10484-025-09739-5>
- Paese, S., & Egermann, H. (2024). Meditation as a tool to counteract music performance anxiety from the experts' perspective. *Psychology of Music*, 52(1), 59–74. <https://doi.org/10.1177/03057356231155968>

- Paliaukiene, V., Kazlauskas, E., Eimontas, J., & Skeryte-Kazlauskiene, M. (2018). Music performance anxiety among students of the academy in Lithuania. **Music Education Research*, 20(3), 390–397.
- Pratiknyo, Y. L. (2016). Analisis faktor music performance anxiety pada pelajar musik remaja di Surabaya. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 5(1), 1–10.
- Putri, K., Nim, H., Musik, J., & Seni Pertunjukan, F. (2023). Tingkat kecemasan performa musik pada mahasiswa musik di Institut Seni Indonesia Yogyakarta [Skripsi, Institut Seni Indonesia Yogyakarta]. Repository Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
- Sharma, S., Rewadkar, S., Pawar, H., Deokar, V., & Lomte, V. M. (2017). Survey on binaural beats and background music for increased focus and relaxation. *2017 International Conference on Emerging Trends and Innovation in ICT, ICEI 2017*, 98–103. <https://doi.org/10.1109/ETIICT.2017.7977018>
- Sujarweni, V., Wiratna. (2014). *Metodologi Penelitian : Lengkap, Praktis & Mudah Dipahami*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Wahbeh, H., Calabrese, C., Zwickey, H., & Zajdel, D. (2007). Binaural Beat Technology in Humans: A Pilot Study to Assess Neuropsychologic, Physiologic, And Electroencephalographic Effects. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13(2), 199–206.
- Wahyuni, W., Khasanah, I. U., & Suratih, K. (2020). Musik binaural beats terhadap penurunan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa sarjana keperawatan Surakarta. *Gaster*, 18(2), 216–226.
- Wiwatwongwana, D., Vichitvejpaisal, P., Thaikruea, L., Klaphajone, J., Tantong, A., & Wiwatwongwana, A. (2016). The effect of music with and without binaural beat audio on operative anxiety in patients undergoing cataract surgery: A randomized controlled trial. *Eye (London)*, 30(11), 1407–1414.
- Yuli. (2023). Hubungan flow dan self-affirmation dengan reduksi music performance [Skripsi, Institut Seni Indonesia Yogyakarta]. Repository Institut Seni Indonesia Yogyakarta.