

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

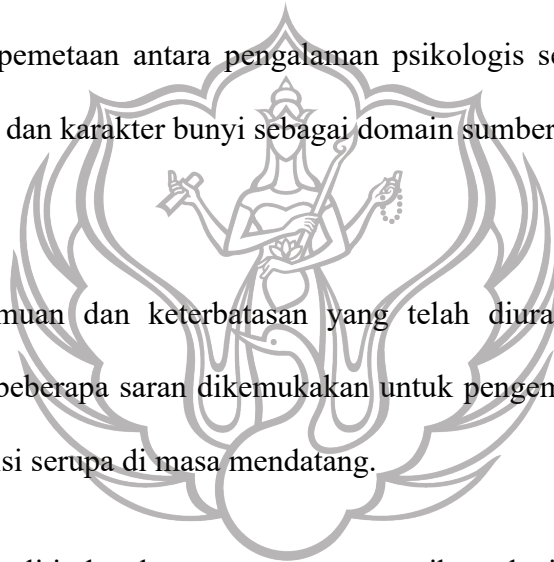
Penelitian ini menunjukkan bahwa gejala-gejala *Postpartum Depression* memiliki korelasi dengan elemen-elemen musikal dalam komposisi “Bising” melalui hubungan yang bersifat metaforis dan representasional.

Pendekatan metafora memungkinkan pengalaman naratif penderita *Postpartum Depression* ditransformasikan menjadi struktur komposisi musikal melalui proses pemetaan antara pengalaman psikologis sebagai domain sasaran (*target domain*) dan karakter bunyi sebagai domain sumber (*source domain*).

B. SARAN

Berdasarkan temuan dan keterbatasan yang telah diuraikan dalam penelitian penciptaan ini, beberapa saran dikemukakan untuk pengembangan penelitian dan praktik komposisi serupa di masa mendatang.

1. Bagi peneliti dan komposer yang tertarik melanjutkan eksplorasi pada persimpangan antara komposisi elektroakustik dan representasi kondisi psikologis, penelitian ini membuka beberapa jalur yang layak dijelajahi lebih jauh. Pertama, efektivitas representasional komposisi "Bising" dalam menghasilkan empati auditori pada pendengar belum diuji melalui studi resepsi yang terukur. Penelitian lanjutan yang melibatkan eksperimen persepsi dengan kelompok pendengar yang beragam, termasuk penderita

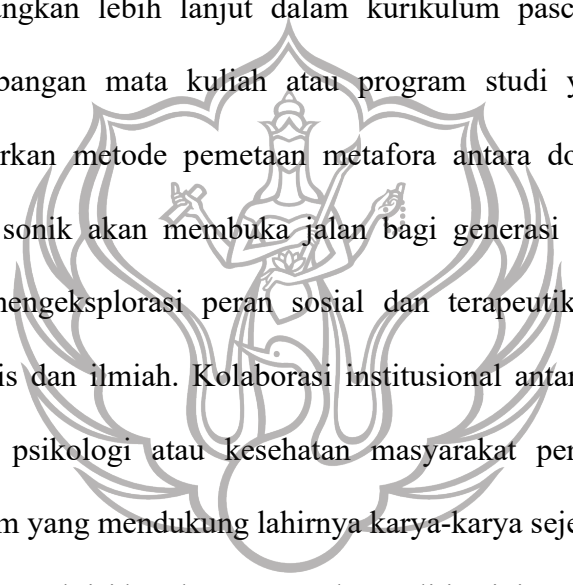


PPD, tenaga kesehatan, dan masyarakat umum tanpa latar belakang musik, akan memberikan data yang lebih kuat mengenai sejauh mana karya ini berhasil menjembatani pengalaman subjektif penderita dengan pemahaman publik

2. Penelitian ini hanya merepresentasikan satu narasi pengalaman PPD yang dikombinasikan dengan data klinis dari literatur ilmiah. Komposisi-komposisi berikutnya yang mengangkat tema serupa disarankan untuk melibatkan lebih banyak narasi penderita secara langsung, dengan tetap memperhatikan protokol etis yang ketat dalam proses pengumpulan data. Keberagaman narasi akan menghasilkan karya yang lebih representatif terhadap spektrum pengalaman PPD yang sesungguhnya luas dan variatif. Dalam hal ini, kolaborasi interdisipliner yang lebih erat antara komposer, psikolog klinis, dan peneliti kesehatan mental sejak tahap awal proses kreatif sangat dianjurkan, bukan hanya sebatas wawancara verifikasi di tahap akhir sebagaimana dilakukan dalam penelitian ini.
3. Medium elektroakustik *fixed media* yang digunakan dalam penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal aksesibilitas publik. Karya elektroakustik yang membutuhkan sistem pemutaran khusus dan konteks konser tertentu cenderung hanya menjangkau komunitas musik kontemporer yang sudah mengenal tradisi tersebut. Untuk memperluas jangkauan fungsi psikoedukasi kesehatan mental yang menjadi salah satu tujuan karya ini, penelitian selanjutnya disarankan mengeksplorasi format-format yang lebih

aksesibel, seperti instalasi audio interaktif di ruang publik, karya audiovisual yang menggabungkan elemen visual untuk membantu pendengar awam membangun konteks, atau adaptasi dalam format podcast naratif yang dapat menjangkau audiens yang lebih luas.

4. Bagi lembaga pendidikan musik, penelitian ini menunjukkan potensi besar dari pendekatan *Practice-Based Research* (PBR) yang mengintegrasikan kajian klinis dengan proses komposisi sebagai model penelitian yang dapat dikembangkan lebih lanjut dalam kurikulum pascasarjana seni musik. Pengembangan mata kuliah atau program studi yang secara eksplisit mengajarkan metode pemetaan metafora antara domain psikologis dan domain sonik akan membuka jalan bagi generasi komposer berikutnya untuk mengeksplorasi peran sosial dan terapeutik musik secara lebih sistematis dan ilmiah. Kolaborasi institusional antara sekolah musik dan fakultas psikologi atau kesehatan masyarakat perlu didorong sebagai ekosistem yang mendukung lahirnya karya-karya sejenis.
5. Bagi para praktisi kesehatan mental, penelitian ini menyarankan agar karya-karya musik yang dirancang khusus untuk merepresentasikan kondisi psikologis tertentu dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari materi psikoedukasi dalam program penanganan PPD. Pendekatan empati auditori yang ditawarkan oleh "Bising" berpotensi membantu anggota keluarga dan orang-orang terdekat penderita untuk memahami secara lebih intuitif dan emosional bagaimana perubahan persepsi yang dialami penderita terasa dari



dalam, sesuatu yang kerap sulit dikomunikasikan hanya melalui penjelasan verbal. Integrasi antara seni dan layanan kesehatan mental dalam konteks ini merupakan wilayah yang masih sangat terbuka untuk dikembangkan di Indonesia.



DAFTAR PUSTAKA

- Chaudron, L. H., Szilagyi, P. G., Kitzman, H. J., Wadkins, H. I. M., & Conwell, Y. (2004).
Detection of postpartum depressive symptoms by screening at well-child visits.
Pediatrics, *113*(3), 551–558. <https://doi.org/10.1542/peds.113.3.551>
- Depression. (2007). *National Institute of Health*.
- Depression and other common mental disorders: Global health estimates. (2017). *World Health Organization*.
- Dolan, E. I., & Rehding, A. (Eds.). (2021). *The Oxford handbook of timbre*. Oxford University Press.
- Fancourt, D., & Perkins, R. (2018). Effect of singing interventions on symptoms of postnatal depression: Three-arm randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry*, *212*(2), 119–121. <https://doi.org/10.1192/bjp.2017.29>
- Farrell, G. S., & Farrell, G. L. (2018). *Psychedelic style and embodiment in psytrance* [PhD thesis]. <https://www.researchgate.net/publication/350071420>
- Juslin, P. N., & Sloboda, J. A. (2010). *Music and emotion: Theory, research, applications*. Oxford University Press.
- O'Hara, M. W., & McCabe, J. E. (2013). Postpartum depression: Current status and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, *9*, 379–407. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185612>
- Reybrouck, M., Podlipniak, P., & Welch, D. (2019). Music and noise: Same or different? What our body tells us. *Frontiers in Psychology*, *10*, Article 1153. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01153>

Saitis, C., McAdams, S., Popper, A. N., Fay, R. R., & Siedenburg, K. (Eds.). (2019).

Timbre: Acoustics, perception, and cognition. Springer Nature Switzerland AG.

<http://www.springer.com/series/2506>

Van Elferen, I. (2021). *Timbre*. MIT Press.

Roads, & Curtis. (n.d.). *Microsound*.

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR)*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

Putnick, D. L., et al. (2017). Trajectories of Maternal Depressive Symptoms Across the First Six Years and Their Antecedents. *Journal of Affective Disorders*, 206, 121–129.

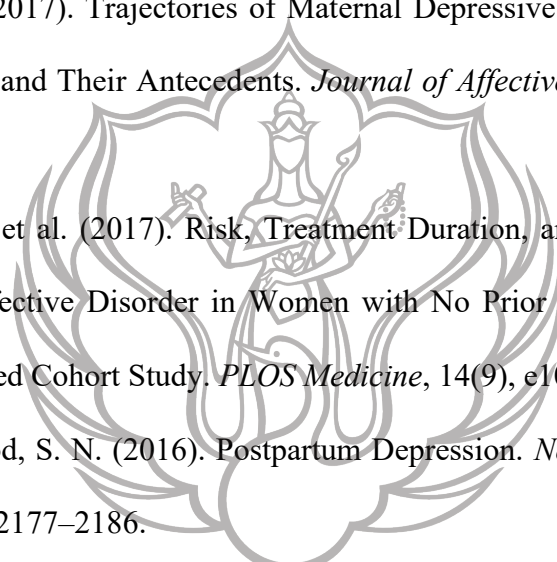
Rasmussen, M. L. H., et al. (2017). Risk, Treatment Duration, and Recurrence Risk of Postpartum Affective Disorder in Women with No Prior Psychiatric History: A Population-Based Cohort Study. *PLOS Medicine*, 14(9), e1002392.

Stewart, D. E., & Vigod, S. N. (2016). Postpartum Depression. *New England Journal of Medicine*, 375, 2177–2186.

Clarke, E. F. (2005). *Ways of Listening: An Ecological Approach to the Perception of Musical Meaning*. Oxford University Press.

Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113–126.

DeNora, T. (2000). *Music in Everyday Life*. Cambridge University Press.



Gallese, V., & Coles, M. (2011). The mirror neuron system and art. *Trends in Cognitive Sciences*.



WEBTOGRAFI

<https://womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/postpartum-depression>

<https://www.bbc.com/indonesia/majalah-43355369>

<https://www.bbc.com/indonesia/majalah-43355369>

<https://www.alodokter.com/postpartum-depression>

<https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/effect-of-singing-interventions-on-symptoms-of-postnatal-depression-threearm-randomised-controlled-trial/534122E539704BAEAC0824F9FCACC5A8>

<https://www.today.com/parents/alanis-morissette-reveals-battle-postpartum-depression-t228745>

<https://www.britannica.com/story/does-listening-to-mozart-make-kids-smarter#:~:text=Relax..a%20test%20of%20spatial%20reasoning.>

