

HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN *MUSIC PERFORMANCE ANXIETY* PADA MAHASISWA MUSIK UNIVERSITAS X

¹Alvina Farah Putri, ¹Dinie Ratri Desiningrum

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, 50275
Email: alvinafarahp@gmail.com

ABSTRAK

Music performance anxiety adalah salah satu fenomena yang kerap dialami oleh sebagian besar musisi. *Music performance anxiety* dapat dipicu oleh beberapa faktor, salah satunya tingkat *self-efficacy* yang dimiliki musisi. Tingkat *self-efficacy* yang rendah dapat menyebabkan berbagai dampak pada individu. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah *self-efficacy* memiliki hubungan dengan *music performance anxiety*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional. Subjek penelitian merupakan mahasiswa aktif S1 jurusan musik Universitas X dengan sampel berjumlah 130 menggunakan teknik *accidental sampling*. Data yang diambil menggunakan dua skala, yakni skala *music performance anxiety* (32 aitem valid, $\alpha = 0.937$) dan skala *self-efficacy* (33 aitem, $\alpha = 0.971$). Analisis data penelitian dengan teknik uji korelasi *Spearman's Rho* dengan hasil $r_{xy} = -0.657$ dan signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat *self-efficacy* dengan *music performance anxiety* mahasiswa di Universitas X. Jika *self-efficacy* yang tinggi, maka tingkat *music performance anxiety* mahasiswa rendah. Begitupun sebaliknya, jika tingkat *self-efficacy* rendah, maka tingkat *music performance anxiety* mahasiswa tinggi.

Kata Kunci: Music Performance Anxiety, Self-Efficacy, Mahasiswa Musik

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Musik atau *music* berasal dari bahasa Yunani “*muse*” yang berarti “renungan” dalam Bahasa Indonesia. Natjwa (2012) mendefinisikan musik sebagai atribut yang beraturan sebab musik adalah bunyi atau rangkaian yang dimainkan secara teratur. Musik menjadi bagian yang penting dalam hidup setiap orang. Musik menawarkan kegembiraan dan ketenangan tersendiri melalui berbagai *genre*. Hal ini sejalan dengan pendapat Kamtini (2005) yang mengartikan “musik adalah bagian dari kehidupan dan perkembangan jiwa manusia”. Sohn (2011) juga berpendapat bahwa mendengarkan musik mampu melepaskan dopamin dari tubuh dan dopamin dapat menimbulkan emosi senang dalam diri. Proses pembuatan sebuah karya musik didasari dengan irama, lagu, dan nada yang harmonis. Masyarakat seringkali luluh karena lirik-lirik yang disediakan dalam setiap lagu menjadi cerminan dari perasaan sang penulis, yang kemudian dirasakan juga oleh para penikmatnya.

Seiring berkembangnya musik saat ini, musik bukanlah sekedar sarana pengungkapan ekspresi, melainkan dapat dijadikan salah satu sumber penghasilan berbentuk materi bagi masyarakat. Hal ini dapat dilihat dari perkembangan pada grup *band* maupun solois di Indonesia yang semakin meningkat kuantitas dan kualitasnya. Terbukti pada perbandingan data yang

disajikan oleh Databoks (2021), salah satu *platform* musik yaitu Spotify, mengalami kenaikan pendapatan sebanyak 16% pada kuartal I di tahun 2021 jika dibandingkan dengan periode yang sama pada tahun 2020. Romdhoni (2008) berpendapat bahwa bila bermain musik telah dianggap sebagai pekerjaan, maka akan muncul istilah *full-time musician* dimana seorang musisi mengandalkan musik sebagai sumber penghasilannya.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), musisi atau musikus didefinisikan sebagai orang yang mencipta, memimpin, atau menampilkan musik. Musisi menurut Fredrickson (2000) adalah seseorang yang mampu memainkan satu atau lebih alat musik, menghabiskan waktu untuk mempelajari musik dan menampilkan pertunjukan musik. Setiap pekerjaan pasti mempunyai tantangannya masing-masing, begitu pula dengan musisi yang diharuskan untuk membuat karya agar mendapatkan keuntungan dalam finansial, ketenaran, hingga tuntutan dari label rekaman. Pekerjaan yang mereka jalani dikatakan dapat membawa kesenangan bagi diri mereka sendiri. Musik sendiri dapat menjadi sarana bagi para musisi untuk mengungkap kata-kata apa yang ingin disampaikan. Di sisi lain, salah satu tantangan menjadi seorang musisi juga harus mempunyai kemampuan untuk tampil di depan banyak orang. Sloboda (dalam Adrian, 2016) menyebutkan bahwa performansi musik merupakan situasi dimana seorang *performer* (orang yang melakukan penampilan musik) atau kelompok *performer* menampilkan musik kepada penonton secara sadar dan sengaja. Menjadi seorang musisi tidaklah mudah, ada banyak proses yang harus dilakukan. Salah satu langkah dalam menjadi seorang musisi yang kompeten adalah dengan menempuh jalur pendidikan formal dalam bidang

musik, yaitu melalui jurusan musik. Para pemain musik dalam pendidikan formal pastinya akan melakukan sebuah performansi dengan berbagai bentuk seperti praktik dalam mata kuliah hingga ujian.

Peneliti melakukan survei awal kepada 3 orang mahasiswa *Conservatory of Music* Universitas X yang merupakan dua orang pemain gitar dan satu orang penyanyi. Hasil wawancara yang didapatkan peneliti adalah ketiga mahasiswa sering mengalami kecemasan ketika akan dan sedang melakukan sebuah performansi. Kecemasan yang dialami para mahasiswa ini mempengaruhi kualitas performansi. Dua dari tiga mahasiswa menjelaskan bahwa pengalaman kecemasan terjadi ketika melakukan performansi di depan dosen dan satu orang mahasiswa lebih merasa cemas ketika tampil di depan umum. Penelitian dari Laung dan Lao (2022) menyatakan bahwa *music performance anxiety* dapat terjadi dengan tingkat yang berbeda-beda.

Salah satu kemungkinan yang dapat terjadi pada musisi adalah kecemasan mengenai performansi karena kecemasan cenderung rentan muncul ketika seseorang mengalami hal yang berkaitan dengan performansi maupun kariernya. Penelitian dari Ryan dan Andrews (2009), pertunjukkan solo terbukti lebih memicu kecemasan dibandingkan dengan pengalaman performansi dengan ansambel atau alat musik. Hal ini sejalan dengan hasil survei awal yang dijalankan oleh peneliti dimana ketika melakukan sebuah performansi, musisi seringkali mengalami kecemasan ketika berada di atas panggung. Kecemasan dalam menampilkan performa musikal di hadapan umum tersebut biasa dikenal dengan sebutan *music performance anxiety* atau MPA (Piko & Kenny, 2018).

Menurut Schwartz (2000), kecemasan adalah keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya perasaan dan ketegangan somatik, seperti meningkatnya detak jantung, berkeringat dan kesulitan bernapas. Kecemasan diyakini mirip dengan rasa takut dengan fokus yang kurang spesifik, ketakutan adalah respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran mengenai bahaya yang tidak terduga di masa depan. Kecemasan memiliki beberapa bagian, salah satunya adalah *performance anxiety*. *Performance anxiety* adalah gangguan yang mempengaruhi individu dalam berbagai tindakan, seperti berbicara di depan umum, mengikuti ujian, olahraga, pertunjukan seni tari, serta pertunjukan musik (Kenny, 2011).

Menurut Kenny (2011), *music performance anxiety* (MPA) bisa didefinisikan sebagai suatu kondisi kecemasan yang berkelanjutan, terkait dengan penampilan musik yang timbul karena faktor-faktor genetika dan pengalaman masa lalu, serta tampak melalui berbagai aspek termasuk aspek kognitif, somatik, afektif, dan perilaku. Aspek kognitif, ditunjukkan dengan kesulitan untuk berkonsentrasi, berpikir negatif mengenai kinerja, dan perfeksionisme. Aspek somatik, ditunjukkan respon stres akut dalam menghadapi tantangan yang menghasilkan berbagai sensasi tubuh seperti perubahan denyut jantung, berkeringat, bergetar, dan ketegangan otot. Aspek afektif, ditunjukkan dengan rasa bersalah, khawatir, kemarahan, dan rasa malu. Aspek *behavior*, ditunjukkan dengan perasaan gugup yang menyebabkan penghindaran, mondar-mandir, dan juga perilaku mengeluh.

Bagi beberapa musisi, tampil di depan umum identik dengan ketegangan dan rasa takut yang sulit untuk diatasi. Dilansir dari *Whiteboard Journal* (2021), Mitski,

seorang musisi yang baru saja mengalami peningkatan popularitas, mengalami kecemasan yang berhubungan dengan *stage performance*. Mitski mengaku bahwa ia sempat beberapa kali mengalami mimpi buruk ketika memikirkan tentang performansi musik. “Semua orang memandangu bagai aku aneh, jadi aku mulai melakukan pemanasan vokal, namun ditengah-tengah pemanasan, seluruh anggota orkestra tersebut juga mulai melakukan pemanasan vokal. Semua sangat berisik, hingga aku tidak bisa mendengar suaraku sendiri,” ujarnya.

Disamping itu, menurut Kenny (2011) terdapat juga musisi yang menganggap melakukan performansi di hadapan audiens sebagai pengalaman yang luar biasa karena mereka dapat mengekspresikan *inner music* yang dirasakannya melalui sentuhan jari-jari mereka dan koordinasi gerakan tubuh sehingga musisi merasa sangat antusias untuk tampil di depan publik. Hal ini tidak dapat dirasakan oleh setiap musisi karena bagi beberapa musisi, performansi musik identik dengan rasa cemas dan tegang yang nantinya menjadi suatu tantangan bagi dirinya.

Fenomena MPA tidak memandang berapa lama seorang musisi sudah menjalani profesinya. Salmon (1990) mendefinisikan MPA sebagai kesedihan, kegelisahan yang terjadi secara berkelanjutan dan gangguan tampil di hadapan publik tanpa mengaitkan kemampuan dalam bermusik, latihan, hingga persiapan dari individu. Tidak hanya musisi yang baru memulai kariernya saja, melainkan musisi yang mempunyai pengalaman yang jauh lebih banyak pun sangat memungkinkan untuk mengalami MPA. Pandangan ini diperkuat oleh pengalaman dari George Harrison, yang merupakan gitaris dari *band* legendaris *The Beatles*, yang pernah mengalami fenomena MPA. Pengalaman tersebut tercatat dalam

biografinya, dirinya telah terbukti mengalami kecemasan saat tampil langsung di acara BBC yang disebabkan oleh ketakutan akan kemungkinan membuat kesalahan. Selain itu, ia juga meminta kameramen untuk tidak mengambil gambarnya saat dia bermain solo gitar mengarahkan ia tidak yakin dapat bermain musik di hadapan umum (Kenny, 2011).

Studi yang dilakukan oleh Steptoe (1987), berdasarkan hasil survei yang disajikan pada tahun 2001 oleh FIM (*Federation Internationale des Musicians*), menemukan bahwa 70% dari total 1639 musisi menghadapi tingkat kecemasan yang signifikan sebelum tampil di atas panggung, yang dapat merugikan kualitas penampilan mereka. Sekitar 96% dari semua musisi yang diteliti mengalami masalah kesehatan yang terkait dengan fenomena MPA, menurut penelitian tambahan dari Bohne (dalam Barbeau, 2011) yang melibatkan 19 kelompok orkestra di Kanada. Di samping itu, penelitian oleh Miller dan Chesky (dalam Barbeau, 2011) dengan 71 sampel mahasiswa dari *University of North Texas College of Music* menunjukkan bahwa 83% musisi mengalami MPA.

Kenny (2011) menyatakan bahwa ada beberapa komponen utama yang menyebabkan MPA pada musisi. Faktor pertama yaitu pengalaman buruk dalam pertunjukan atau *bad performance experience* di mana musisi mengalami pengalaman yang kurang menyenangkan selama melakukan pertunjukan sebelumnya. Faktor kedua yaitu persiapan yang kurang atau *inadequate preparation for performance*, mencakup kurangnya persiapan dan penguasaan materi musik. Faktor ketiga yaitu ketidakpercayaan diri musisi atau *lack of self confidence*. Ketiga faktor tersebut merupakan faktor utama dari 21 faktor penentu dari MPA yang

sering terjadi pada musisi.

Peneliti melakukan wawancara dengan tujuan memperdalam permasalahan terkait *music performance anxiety* kepada dua orang mahasiswa yang dilakukan pada tanggal 20 Juli 2023. AN yang merupakan seorang *drummer* mengaku pernah mendapatkan komentar negatif karena performanya terlihat kurang maksimal saat tampil di panggung. Ekspektasi yang tinggi dari penonton menjadi salah satu faktor AN merasa gugup ketika melihat banyaknya penonton. AN mengaku tubuhnya seperti berkeringat dan membuatnya sakit perut sehingga AN tidak mampu fokus di atas panggung.

Sementara, AA merupakan seorang gitaris dari sebuah *band* mengaku pernah melakukan kesalahan ketika tampil di sebuah perlombaan. Hal itu menyebabkan AA sempat merasa ragu saat diberikan tanggung jawab untuk membawakan *part* tertentu dalam lagu yang menurutnya cukup sulit. AA mengaku takut akan menurunkan reputasinya sebagai musisi, sehingga kejadian tersebut membuatnya sulit untuk tidur dan tubuhnya terasa seperti gemetaran.

Fenomena yang dialami oleh mahasiswa musik di atas berkaitan dengan efikasi atau keyakinan diri yang dimiliki masing-masing individu. Rasa tidak percaya diri seseorang terhadap kemampuan mereka menyebabkan munculnya kecemasan. Oleh karena itu, penting bagi musisi untuk meningkatkan tingkat keyakinan mereka terhadap kemampuannya untuk mengatasi kecemasan yang mungkin muncul sebelum pertunjukan. Dikutip dari Bandura (dalam J. Feist & Feist, 2010), menyatakan *self-efficacy* didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan sehingga

dapat menentukan keberhasilan. Saat melakukan suatu performansi, efikasi diri yang dimiliki oleh setiap musisi tentu berbeda satu sama lain, meski berada dalam satu grup musik yang sama. Bandura menggambarkan *Self-Efficacy* sebagai penentu dari perasaan, pikiran, motivasi diri, dan perilaku individu (Bandura, 1994).

Seorang musisi yang memiliki kemampuan tinggi dalam bermusik tidak selalu menghasilkan penampilan yang bagus. Keyakinan akan kemampuan diri yang dimiliki oleh setiap musisi berpengaruh terhadap kepercayaan diri ketika melakukan sebuah performa musikal. Teori kognitif sosial Bandura (dalam Bersh, 2022) memiliki implikasi dalam memahami pengalaman mahasiswa musik dengan fenomena MPA dan strategi yang berkaitan dengan *self-efficacy* untuk menurunkan stres yang diakibatkan oleh MPA. Seorang mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi dapat mengatasi situasi tertentu dengan baik, sehingga mereka memiliki kemampuan untuk mengubah permasalahan tersebut menjadi suatu tantangan yang harus mereka hadapi.

Hal ini sejalan dengan pandangan Schultz (2009) yang menyatakan bahwa orang yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi memiliki kemampuan untuk mengurangi perasaan takut dan kecemasan serta meningkatkan kemampuan berpikir analitis, berbeda dengan individu yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang cenderung rendah. Selain itu, Zimmerman (1998) mengemukakan bahwa kurangnya *self-efficacy* dapat membuat kecemasan, apabila perasaan cemas telah mengendalikan kondisi emosional seseorang, maka besar kemungkinan terjadinya kegagalan.

Di Indonesia, penelitian mengenai MPA masih kurang diminati. Penelitian terdahulu mengenai musisi seperti penelitian dari Nopriandana (2020) membahas makna bekerja sebagai musisi dan penelitian dari Abhiyoga (2015) membahas perbedaan tingkat MPA pada pemain gitar yang ditinjau dari latar belakang pendidikan musik. Beberapa penelitian tersebut tidak spesifik membahas kecemasan yang dirasakan oleh musisi saat melakukan performansi musik dan hubungannya terhadap faktor internal dalam diri individu. Pada penelitian-penelitian sebelumnya, MPA jarang melibatkan mahasiswa jurusan musik sebagai subjek dalam penelitian, melainkan banyak ditemukan penelitian yang hanya melibatkan anggota dari unit kegiatan mahasiswa maupun musisi secara umum. Selain itu, berdasarkan wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan fenomena MPA pada beberapa mahasiswa jurusan musik Universitas X. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Hubungan *Self-Efficacy* dengan *Music Performance Anxiety* pada Mahasiswa Musik Universitas X.”

B. Rumusan Masalah

Ditentukan rumusan masalah oleh penulis pada latar belakang masalah yaitu “Apakah terdapat korelasi antara *self-efficacy* dengan *music performance anxiety* pada mahasiswa jurusan musik?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk dapat mengetahui apakah ada hubungan antara *self-efficacy* dengan *music performance anxiety* pada mahasiswa yang mengambil jurusan musik.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan dan referensi bagi dalam bidang psikologi, khususnya psikologi musik maupun psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi terkait *music performance anxiety* dan hubungannya dengan *self-efficacy*.

b. Bagi institusi

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam melakukan tindakan yang bertujuan meningkatkan *self-efficacy* dan melakukan pencegahan terjadinya fenomena *music performance anxiety* pada mahasiswa.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini akan membantu proses pengembangan teori *self-efficacy* atau *music performance anxiety*.