



Hubungan Antara Kecemasan Performa Musikal dan Efikasi Diri Pada Pemusik

Fariz Yudhi Haninditya

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281
farizyh@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecemasan performa musikal dan efikasi diri pada pemusik. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dan dilakukan pada pemusik di Yogyakarta. Subjek penelitian berjumlah 295 orang yang didapatkan menggunakan teknik purposive sampling. Pengambilan data menggunakan kuesioner skala likert dengan instrumen Kenny-Music Performance Anxiety Inventory (K- MPAI) dan General Self-Efficacy Scale (GSE-S). Validitas instrumen menggunakan validitas isi yang dilakukan melalui expert judgement. Hasil estimasi reliabilitas Alpha Cronbach menunjukkan hasil sebesar 0.94 untuk skala kecemasan performa musikal dan 0.804 untuk skala efikasi diri. Hasil analisis menggunakan Rank Spearman menunjukkan hubungan negatif antara kecemasan performa musikal dengan efikasi diri ($\rho = -.295$; $p < .01$). Hubungan yang negatif antara kecemasan performa musikal dan efikasi diri berarti semakin tinggi tingkat kecemasan performa musikal maka akan semakin rendah tingkat efikasi diri pemusik, begitu juga sebaliknya.

Kata Kunci: *Kecemasan Performa Musikal, Efikasi Diri, Pemusik*

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between musical performance anxiety and musician self-efficacy. The approach used is quantitative and carried out on musicians in the Yogyakarta. Subjects numbered 295 people who obtained using the technique of purposive sampling. Retrieval of data using a scale questionnaire Likert with the Kenny-Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI) and the General Self-Efficacy Scale (GSE-S). The validity of the instrument in this study used content validity by expert judgment. The results of estimation Cronbach Alpha reliability showed the result of 0.94 on a scale of musical performance anxiety and 0.804's self-efficacy scale. The results of the analysis using Rank Spearman showed a negative relationship between musical performance anxiety and self-efficacy ($\rho = -.295$; $p < .01$). The negative relationship between musical performance anxiety and self-efficacy means that the higher the level of musical performance anxiety, the lower the musician's self-efficacy level, and vice versa.

Keywords: Musical Performance Anxiety, Self Efficacy, Musician

Pendahuluan

Dewasa ini, musik tidak dapat terlepas dari kehidupan kita. Musik telah menjadi salah satu kebutuhan yang tidak dapat terpisahkan dari hidup manusia. Kebutuhan ini muncul disebabkan adanya sifat dasar manusia yang ingin mengungkapkan jati dirinya sebagai makhluk hidup yang bermoral, berselera, berakal, dan berperasaan.

Di Indonesia, perkembangan musik berjalan begitu cepat. Hal ini ditandai dengan semakin banyak bermunculan penyanyi pendatang baru, baik dalam format solo maupun berbentuk grup band, artis yang menjadi penyanyi, adanya ajang pencarian bakat di televisi, dan ditambah dengan munculnya era digital di industri musik. Sejalan dengan hal tersebut, semakin banyak pula penelitian mengenai manfaat musik dalam kehidupan sehari-hari. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan Gouzouasis, Guhn, dan Kishor (2007) yang membuktikan bahwa waktu yang dihabiskan siswa untuk bermain instrumen musik dapat meningkatkan nilai ujian dari aritmatika, biologi, kimia, dan fisika. Oleh karenanya, banyak orang kemudian ingin belajar memainkan instrumen musik.

Dalam proses pembelajaran instrumen musik, tidak peduli apakah dia adalah seorang siswa sekolah musik, pemusik amatir, atau pemusik profesional, pada akhirnya seseorang akan menampilkan performa musikal di hadapan audiens. Berdasarkan wawacara pendahuluan yang telah dilakukan, peneliti berhasil mengungkap bahwa pemusik di Daerah Istimewa Yogyakarta sering merasakan kecemasan ketika akan melakukan performa musikal di hadapan orang banyak dan memiliki masalah dalam melakukan regulasi tindakan ketika menampilkan performa musikal.

Hal ini membuktikan, swakendali diri yang baik dibutuhkan untuk dapat

menurunkan kecemasan. Dengan swakendali diri yang baik, seorang pemusik akan dapat menghadapi kecemasan ketika melakukan performa musikal sehingga mampu bermain dengan baik dan menghibur audiens. Keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki disebut dengan efikasi diri. Hal ini sesuai dengan penjelasan Bandura (1999) yakni efikasi diri memiliki peran penting dalam menghadapi situasi yang mengancam. Artinya, semakin tinggi efikasi diri seseorang, akan semakin tinggi pula tingkat kemampuan dirinya untuk mengatur tindakan dalam menghadapi kondisi. Oleh karena itu, efikasi diri merupakan hal yang diperlukan dalam menghadapi performa musikal agar seorang pemusik dapat meregulasi dirinya dan menghadapi kecemasan ketika akan melakukan performa musikal.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di Daerah Istimewa Yogyakarta pada Mei-Oktober 2020 sementara pengambilan data pada tanggal 20 September-20 Oktober 2020.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian sebanyak 295 orang pemusik dengan kriteria sebagai berikut: a. Seorang pemusik; b. Pernah menampilkan suatu pertunjukkan musik lebih dari 5 kali.

Data, Instrumen, dan Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioer. Pengumpulan data menggunakan *Kenny Musical Performance Anxiety Inventory (K-MPAI)* yang terdiri dari 40 butir dan *General Self-Efficacy Scale (GSES)* yang terdiri dari 10 butir.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan cara-cara menganalisis data penelitian untuk diubah menjadi informasi. Teknik analisis yang digunakan meliputi analisis deskriptif, uji prasyarat yakni uji normalitas dan uji linearitas, serta uji hipotesis. Analisis deskriptif dilakukan dengan membagi interval variable kecemasan performa musikan dan efikasi diri. Uji normalitas yang digunakan adalah *One Sample Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan program SPSS for Windows Version 24. Uji linearitas adalah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah hubungan anatara kedua variabel berada pada satu garis linear atau tidak. Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan SPSS for Windows 24 Version.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini mengambil sampel sebanyak 295 orang pemusik dengan kriteria yang telah ditentukan yang terdiri dari 200 laki-laki dan 95 perempuan. subjek paling banyak ada pada usia 21-25 tahun dengan jumlah 184 orang dan persentase 62%. Subjek dengan usia di bawah 20 tahun berjumlah 69 orang dengan persentase 23%. Subjek dengan usia 26-30 tahun berjumlah 34 orang dengan persentase 12%. Subjek dengan usia 31-35 tahun berjumlah 6 orang dengan persentase 2%. Sedangkan subjek dengan usia 36-40 tahun berjumlah 2 orang dengan persentase 1%. sebagian besar subjek merupakan pemusik yang memainkan instrumen gitar yang berjumlah 93 orang dengan persentase sebesar 32%. Pemusik yang merupakan vokalis berjumlah 55 orang dengan persentase sebesar 19%. Pemusik yang memainkan instrumen bass berjumlah 39 orang dengan persentase 13%. Pemusik yang memainkan drum dan keyboard/piano berjumlah 31 dan 32 orang dengan persentase yang sama, yakni 11%. Pemusik yang memainkan instrumen biola dan saxophone berjumlah 9 dan 10 orang

dengan besaran persentase yang juga sama, yaitu 3%. Sedangkan pemusik yang memainkan instrumen gamelan berjumlah 26 orang dengan persentase sebesar 9%. Lebih jauh lagi, hasil analisis deskriptif mengenai variable kecemasan performa musical menunjukkan bahwa 67,5% responden berada dalam kategori sedang 15,6% tinggi, dan 16,9% rendah. Efikasi diri responden juga pada umumnya tergolong sedang (61,7%). Responden dengan efikasi diri tinggi berjumlah 21,4% dan rendah sebesar 16,9%.

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi tidak lebih besar dari ($\alpha > 0,05$) artinya data variabel kecemasan performa musical tidak berdistribusi secara normal. Begitu juga dengan variabel efikasi diri yang menunjukkan nilai 0,000. Hasil signifikansinya tidak lebih besar dari ($\alpha > 0,05$) artinya data variabel Efikasi Diri juga tidak berdistribusi secara normal. Karena data kedua variabel tidak berdistribusi normal, maka teknik analisis yang digunakan adalah dengan uji korelasi Rank Spearman di mana uji korelasi Rank Spearman merupakan uji non-parametrik yang tidak menetapkan syarat-syarat mengenai parameter-parameter populasi yang merupakan induk sampel penelitiannya

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa variabel Kecemasan Performa Musikal dan Efikasi Diri memiliki signifikansi nilai 0,058 dengan F hitung 1,563 yang berarti $F=1,563$ ($\alpha = 0,05$ ($p > 0,05$)). Oleh karena itu, kedua variabel dapat dikatakan memiliki hubungan yang linear. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa korelasi antara kecemasan performa musical dengan efikasi diri memiliki nilai korelasi sebesar ($r = -0.295$) atau ($\alpha > 0.50$) dengan nilai signifikansi sebesar ($p < 0,001$) atau ($\alpha < 0.05$). Adanya persamaan koefisien negatif yang konsisten menunjukkan adanya hubungan yang negatif (-) dan signifikan antara dua variabel, yaitu Kecemasan Performa Musikal dengan

Efikasi Diri. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kecemasan performa musikal dengan efikasi diri pada pemusik.

Pembahasan

Berdasarkan data yang didapat pada penelitian ini, rata-rata pemusik berada dalam tingkat kecemasan performa musikal yang sedang. Dari hal tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa rata-rata pemusik berada pada titik tertinggi pada penampilan mereka atau disebut juga sebagai level optimal. Sebab, pemusik yang berada pada tingkat kecemasan performa musikal sedang memiliki motif untuk mempersiapkan diri menghadapi ancaman, yaitu evaluasi dari audiens, sehingga mereka dapat menampilkan performa terbaik mereka. Hal ini sejalan dengan penjelasan Pargman (2006) yang disebut dengan inverted u hypothesis yang menyatakan bahwa kecemasan yang dirasakan oleh individu haruslah pada tingkatan atau porsi yang cukup atau sesuai, yaitu pada titik tertinggi (titik yang menunjukkan kesiagaan yang tidak lebih dan tidak kurang) supaya performa menjadi optimal. Karena apabila tingkat kecemasan yang dialami lebih tinggi dari tingkatan yang cukup, hal itu akan mengganggu performa dan dapat pula mengganggu produktivitas pemusik dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar pemusik memainkan instrumen gitar yang ditandai dengan capaian persentase sebesar 32%. Hal ini sesuai dengan penelitian Mallari dan Pelayo (2015) yang menyimpulkan bahwa instrumen gitar merupakan instrumen yang populer di kalangan anak muda. Selain itu hasil penelitian Arnett (1991) terhadap 52 remaja pria yang bergelut di musik *heavy metal* menunjukkan bahwa 80% responden mereka pernah mencoba belajar bermain gitar.

Selanjutnya, hasil analisis data pada penelitian ini, menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan performa musikal dengan efikasi diri pada pemusik. Hasil uji korelasi variabel menggunakan uji korelasi Rank Spearman menunjukkan terdapat korelasi yang signifikan dengan nilai koefisien sebesar $-0,295$. Hasil tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan yaitu terdapat hubungan negatif antara kecemasan performa musikal dengan efikasi diri pada pemusik. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan performa musikal seorang pemusik, maka tingkat efikasi diri pemusik tersebut akan cenderung semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecemasan performa musikal pemusik, maka tingkat efikasi diri pemusik tersebut akan semakin tinggi. Hasil dari penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Dempsey dan Comeau (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan performa musikal dengan efikasi diri.

Dalam teori kognitif sosial Bandura (1999), efikasi diri memainkan peran sentral dalam melakukan kontrol atas peristiwa yang berpotensi mengancam. Menurutnya, ancaman bukan faktor yang bersifat tetap dari sebuah peristiwa situasional. Sebaliknya, ancaman merupakan faktor relasional mengenai kecocokan antara kemampuan mengatasi apa yang dirasakan individu dengan aspek lingkungan yang dinilai berpotensi merugikan. Oleh karena itu, individu yang percaya bahwa mereka dapat melakukan kontrol atas potensi ancaman tidak akan memunculkan pikiran tentang kekhawatiran sehingga ia dapat meregulasi tindakannya. Akan tetapi, individu yang tidak percaya bahwa mereka dapat mengelola potensi ancaman, akan memunculkan pikiran tentang kekhawatiran sehingga kurang dapat meregulasi tindakannya dan mengalami kecemasan. Mereka cenderung memikirkan ketidakmampuan mereka dalam menghadapi masalah sehingga mereka

membatasi diri sendiri, membuat diri mereka tertekan, dan akhirnya menimbulkan kecemasan.

Di lain sisi, menurut Barlow, Durand, dan Stewart (2012) kecemasan dibagi atas empat komponen yaitu emosi subjektif, respon fisiologis, respon perilaku, dan respon kognitif. Selain itu, dalam teori yang dikemukakan Wilson dan Roland (2002), pribadi musisi menjadi salah satu dimensi dari kecemasan performa musikal selain situasi dan tingkat penguasaan materi. Hal ini berkaitan dengan pola pikir, kepribadian, serta sifat-sifat dari pemusik yang bersangkutan. Oleh karena itu, ketika seseorang berhadapan dengan situasi yang mengancam, melalui kemampuan kognitifnya, ia akan berusaha untuk menemukan cara-cara dalam menghadapi situasi tersebut. Apabila ia dapat menemukan cara-cara mengatasi situasi tersebut maka ia tidak akan mengalami kecemasan. Namun, apabila ia kesulitan menemukan cara-cara mengatasi situasi tersebut maka ia akan mengalami kecemasan. Adanya kecemasan pada individu dapat menyebabkan timbulnya perasaan khawatir, membuat ketakutan semakin tinggi, dan dapat mengganggu seseorang untuk berpikir jernih dalam menghadapi masalah. Beberapa hal ini menyebabkan individu merasa bahwa ia tidak bisa menghadapi suatu situasi dan menjadikan ia tidak yakin akan kemampuannya sendiri dalam menghadapi situasi sehingga menyebabkan efikasi diri individu tersebut menurun.

Seperti penjelasan Bandura (1997) yang berpendapat bahwa keyakinan seseorang akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dengan sukses dapat memengaruhi tingkat kecemasannya terkait dengan pelaksanaan tugas itu, dan sebaliknya. Dari penjelasan di atas, dipahami bahwa persepsi kognitif individu dapat memengaruhi tingkat efikasi diri dan kecemasan. Persepsi ini bekerja dengan saling berlawanan. Ketika seorang individu

membangun persepsi kognitif bahwa ia akan dapat mengatasi situasi yang mengancam, efikasi diri individu tersebut akan meningkat, dan kecemasannya akan menurun. Sebaliknya, ketika seorang individu membangun persepsi kognitif bahwa ia tidak akan dapat mengatasi situasi yang mengancam, efikasi diri individu tersebut akan menurun, dan kecemasannya akan meningkat.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan performa musikal dan efikasi diri pada pemusik di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan performa musikal, maka akan semakin rendah tingkat efikasi diri pada pemusik di Daerah Istimewa Yogyakarta. Begitu juga sebaliknya, ketika tingkat kecemasan performa musikal semakin rendah, maka akan semakin tinggi tingkat efikasi diri pemusik di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pemusik

Saran bagi pemusik adalah meningkatkan efikasi diri untuk meminimalisir adanya kecemasan performa musikal yang berlebihan sehingga dapat mencapai titik optimal dalam menampilkan sebuah performa musikal. Salah satu caranya adalah dengan berusaha menampilkan setiap performa sebaik mungkin. Selain itu dapat juga menggunakan intervensi *guided imagery*.

2. Bagi sekolah dan komunitas musik

Sekolah dan komunitas musik diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai kecemasan performa musikal dapat

menemukan metode latihan yang tepat dalam menghadapi kecemasan performa musikal. Misalnya dengan simulasi pertunjukkan di depan audiens secara rutin.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan faktor lain yang turut berpengaruh dalam penelitian. Berdasarkan hasil temuan penelitian ini, terdapat hubungan antara kecemasan performa musikal dengan efikasi diri. Selain itu, proses pengambilan data diharapkan dapat dilakukan sebelum pemusik melakukan performa musikal agar tidak terjadi pelemahan pada hasil pengukuran kecemasan performa musikal dan efikasi diri.

4. Bagi praktisi psikologi

Praktisi psikologi diharapkan dapat turut menerapkan keilmuan dalam membantu pemusik untuk dapat melakukan edukasi terkait kecemasan performa musikal dan membantu meningkatkan efikasi diri pemusik guna meminimalisir kecemasan performa musikal yang berlebihan. Misalnya dengan mengadakan sosialisasi mengenai kecemasan performa musikal maupun efikasi diri kepada komunitas-komunitas musik.

Daftar Pustaka

- Arnett, J. (1991). Adolescents and heavy metal music: From the mouths of metalheads. *Youth & Society*, 23(1), 76-98.
- Azwar, S. (2014). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barlow, D. H., Durand, V. M., & Stewart, S. H. (2012). *Abnormal psychology: An integrative approach* (3rd Canadian ed.). Nelson Education.
- Bandura, Albert. (1997). *The exercise of control*. United States of America: W.H Freeman and Company
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of personality. *Handbook of personality*.
- Dempsey, E., & Comeau, G. (2019). Music performance anxiety and self-efficacy in young musicians: Effects of gender and age. *Music Performance Research*, 9, 60-79.
- Gouzouasis, P., Guhn, M., & Kishor, N. (2007). The predictive relationship between achievement and participation in music and achievement in core grade 12 academic subjects. *Music Education Research*, 9(1), 81-92.
- Mallari, S. D., & Pelayo, J. J. (2015). Guitar as the Preferred Musical Instrument. Online Submission, (October), 1-18.
- Pargman, D. (2006). *Managing performance stress: Models and methods*. Taylor & Francis.
- Wilson, G. D., & Roland, D. (2002). Performance anxiety. The science and psychology of music performance. *Creative strategies for teaching and learning*, 47-61.