

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN *MUSIC PERFORMANCE*
ANXIETY PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SENI
MUSIK DI UNIVERSITAS X**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

Trisya Hikmal Zaidan

(30702100207)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN *MUSIC PERFORMANCE ANXIETY* PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI Y UNIVERSITAS X

Dipersiapkan dan disusun Oleh:

Trisya Hikmal Zaidan
30702100207

Telah Disetujui untuk Diuji dan Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Guna
Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal

Agustin Handayani, S.Psi., M.Si

07 Agustus 2025

Semarang, 07 Agustus 2025

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN MUSIC
PERFORMANCE ANXIETY PADA MAHASISWA PROGRAM
STUDI Y UNIVERSITAS X

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Trisva Hikmal Zaidan

30702100207

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada 14 Agustus 2025

Dewan Penguji

1. Dra. Rohmatun, M.Si., Psikolog
2. Retno Setyaningsih, S.Psi., M.Si.
3. Agustin Handayani, S.Psi., M.Si.

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 14 Agustus 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIDN. 210799001

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Trisya Hikmal Zaidan dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/ diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



MOTTO

“Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat.”

(QS. Al-Mujadilah: 11)

“Jangan bandingkan saya dengan kesempurnaan, bandingkan saya dengan masa depan.”

(Anies Rasyid Baswedan)

“Badai pasti berlalu”

(Chrisye)

“Untuk menjadi besar, harus berani memulai”

(Trisya Hikmal Zaidan)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

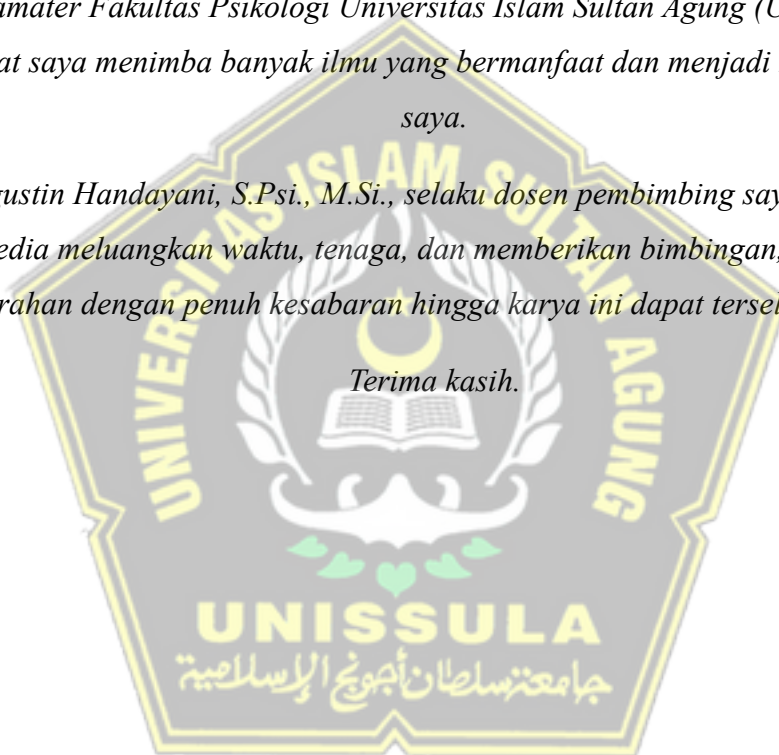
Karya ini saya persembahkan untuk:

Kedua orang tua saya, Bapak Taryono dan Ibu Aminah, yang senantiasa mendoakan, memberikan dukungan penuh hingga saat ini, membimbing, mendidik dengan penuh kasih sayang, serta selalu memberikan semangat dalam setiap langkah saya.

Almamater Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA), tempat saya menimba banyak ilmu yang bermanfaat dan menjadi kebanggaan saya.

Ibu Agustin Handayani, S.Psi., M.Si., selaku dosen pembimbing saya, yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan memberikan bimbingan, ilmu, serta arahan dengan penuh kesabaran hingga karya ini dapat terselesaikan.

Terima kasih.



KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, dan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya sederhana ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S-1). Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita selalu memperoleh syafa'at beliau.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan ini terdapat berbagai kendala dan kekurangan. Namun, berkat bantuan, dukungan, serta dorongan moril maupun materiil dari berbagai pihak, penulisan ini akhirnya dapat diselesaikan dengan baik. Dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA, atas bantuan dan dukungannya dalam proses akademik maupun penelitian.
2. Ibu Agustin Handayani, S.Psi., M.Si., selaku dosen pembimbing skripsi, yang dengan sabar meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing hingga karya ini terselesaikan dengan baik.
3. Bapak Zamroni, S.Psi., M.Psi., selaku dosen wali, atas bimbingan, saran, dan perhatiannya selama penulis menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi UNISSULA.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah berbagi ilmu dan pengetahuan berharga selama masa perkuliahan.
5. Bapak dan Ibu staf Tata Usaha serta perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah mempermudah proses administrasi selama studi.
6. Para peneliti sebelumnya yang karya-karyanya sangat membantu penulis dalam mengakses teori-teori untuk penyusunan skripsi ini.
7. Kedua orang tua penulis, Bapak Taryono dan Ibu Aminah, atas doa, dukungan tanpa henti, dan bantuan finansial yang memungkinkan penulis lebih fokus belajar dan menyelesaikan setiap tahap penulisan ini.
8. Saudara-saudara penulis, Wiwit Setiyono, Mintasih, Hendriyanto, Dwi Amy, Arman, Almira, Kenzo, dan Gesta, yang selalu mendukung, memberi

semangat, dan menjadi penghibur di tengah kesulitan penulis selama penyusunan skripsi.

9. Sosok penting yang mendampingi penulis dalam proses ini, Sofiana Ulya Sari. Terima kasih atas kontribusi tenaga dan waktu, menemani, mendukung, menghibur di masa sulit, mendengarkan keluh kesah, serta terus meyakinkan penulis untuk pantang menyerah hingga skripsi ini selesai.
10. Rekan-rekan kelas D Psikologi UNISSULA Angkatan 2021 yang menjadi teman seperjuangan selama kuliah, atas keceriaan dan kebersamaan yang membuat masa studi penuh warna, khususnya Fahri, Samid, dan Santi.
11. Teman-teman Redzone, Andri, Aqil, Doni, Fadil, Fajar, Ilham, Jenal, Rafi, Rama, Sandi, Aryar, Valen, Ridho, Qiqi terima kasih sudah menjadi sahabat yang selalu memotivasi, memberikan arahan, dan semangat di saat penulis merasa ragu dan kehilangan arah, sehingga akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
12. Sahabat-sahabat organisasi, Lutfi, Labib, dan Bara, atas dukungan dan kebersamaan yang membuat masa perkuliahan menjadi lebih menyenangkan.
13. Yang tak kalah penting, kepada diri sendiri, atas kesabaran dan kepercayaan diri dalam menghadapi berbagai tantangan hingga karya ini berhasil diselesaikan.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II LANDASAN TEORI.....	11
A. <i>Music Performance Anxiety</i>	11
1. Pengertian <i>Music Performance Anxiety</i>	11
2. Teori <i>Music Performance Anxiety</i>	12
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Music Performance Anxiety</i>	14
4. Aspek – aspek <i>Music Performance Anxiety</i>	16
B. Efikasi Diri.....	19
1. Pengertian Efikasi Diri.....	19
2. Teori Efikasi Diri.....	20
3. Faktor-faktor Efikasi Diri.....	21
4. Aspek-aspek Efikasi Diri.....	22

C. Hubungan Efikasi Diri Dengan <i>Music Performance Anxiety</i> Pada Mahasiswa	24
D. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	26
B. Definisi Operasional	26
1. <i>Music Performance Anxiety</i>	26
2. Efikasi Diri.....	27
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	27
1. Populasi.....	27
2. Sampel	28
3. Teknik Pengambilan Sampel (Sampling).....	28
D. Metode Pengumpulan Data	29
1. Skala <i>Music Performance Anxiety</i>	30
2. Skala Efikasi Diri.....	30
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Uji Realibilitas Aitem	31
1. Validitas	31
2. Uji Daya Beda Aitem.....	32
3. Uji Reliabilitas	32
F. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Orientasi Kancan Penelitian dan Persiapan Penelitian.....	34
1. Orientasi Kancan Penelitian.....	34
2. Persiapan Penelitian.....	35
B. Pelaksanaan Penelitian.....	38
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	39
1. Uji Asumsi	39
2. Uji Hipotesis	40
D. Deskripsi Hasil Penelitian	41
1. Deskripsi Data Skor <i>Music Performance Anxiety</i>	41
2. Deskripsi Data Skor Efikasi Diri	42
E. Pembahasan.....	43

F. Kelemahan Penelitian	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran	46
Daftar Pustaka	47



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Populasi Mahasiswa Pendidikan Seni Musik Angkatan 2023 dan 2024.....	28
Tabel 2. Penyebaran Instrumen.....	30
Tabel 3. Blue Print Skala Music Performance Anxiety.....	30
Tabel 4. Blue Print Skala Efikasi Diri.....	31
Tabel 5. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Music Performance Anxiety	37
Tabel 6. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Efikasi Diri.....	38
Tabel 7. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Music Performance Anxiety	38
Tabel 8. Uji Normalitas	39
Tabel 9. Uji Normalitas Nilai Residual.....	40
Tabel 10. Hasil Uji Linieritas	40
Tabel 11. Kriteria Norma Kategori Skor.....	41
Tabel 12. Deskripsi Skor Music Performance Anxiety	42
Tabel 13. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Music Performance Anxiety.....	42
Tabel 14. Deskripsi Skor Efikasi Diri	43
Tabel 15. Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Efikasi Diri.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Katergori Music Performance Anxiety	42
Gambar 2. Norma Kategori Efikasi Diri	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Hasil Penerjemahan Skala Asli	52
Lampiran B. Skala.....	55
Lampiran C. Tabulasi Data Uji Coba Dan Penelitian	60
Lampiran D. Uji Daya Beda Aitem Dan Reliabilitas	70
Lampiran E. Analisis Data	73
Lampiran F. Surat Dan Dokumentasi Penelitan	76



HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN *MUSIC PERFORMANCE ANXIETY* PADA MAHASISWA PENDIDIKAN SENI MUSIK UNIVERSITAS X

Trisya Hikmal Zaidan & Agustin Handayani
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung
trisyazaidanso@gmail.com & agustin@unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara efikasi diri dengan music performance anxiety pada mahasiswa Pendidikan Seni Musik Universitas X. Penelitian ini melibatkan 80 mahasiswa angkatan 2023 yang diperoleh dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua skala, yaitu *Generalized Self-Efficacy Scale* yang dikembangkan oleh Ralf Schwarzer dan Matthias Jerusalem serta *Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (MPAI-A)* yang disusun oleh Osborne dan Kenny. Skala efikasi diri terdiri dari 10 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,877, sedangkan skala kecemasan penampilan musik terdiri dari 15 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,883. Teknik analisis data menggunakan metode uji korelasi Pearson. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan penampilan musik, dengan nilai $r_{xy} = 0,282$ pada taraf signifikansi 0,018 ($p < 0,05$). Namun, karena hipotesis penelitian mengajukan adanya hubungan negatif, maka hipotesis tersebut dinyatakan ditolak.

Kata kunci: efikasi diri, kecemasan penampilan musik, mahasiswa seni musik

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND MUSIC
PERFORMANCE ANXIETY AMONG STUDENTS OF THE Y STUDY
PROGRAM AT UNIVERSITY X**

Trisya Hikmal Zaidan & Agustin Handayani
Faculty of Psychology
Sultan Agung Islamic University, Semarang
trisyazaidanso@gmail.com & agustin@unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-efficacy and music performance anxiety among students of the Music Education Program at University X. The research involved 80 students from the 2023 cohort, selected using a cluster random sampling technique. Data were collected using two scales: the Generalized Self-Efficacy Scale developed by Ralf Schwarzer and Matthias Jerusalem, and the Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (MPAI-A) developed by Osborne and Kenny. The self-efficacy scale consists of 10 items with a reliability coefficient of 0.877, while the music performance anxiety scale consists of 15 items with a reliability coefficient of 0.883. Data were analyzed using the Pearson correlation test. The results revealed a significant positive relationship between self-efficacy and music performance anxiety, with $r_{xy} = 0.282$ at a significance level of 0.018 ($p < 0.05$). However, since the research hypothesis proposed a negative relationship, the hypothesis was rejected.

Keywords: self-efficacy, music performance anxiety, music arts students



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ario Damar dan Dimas Phetorant (2022) menyatakan bahwa musik merupakan bentuk ekspresi dan reaksi manusia terhadap berbagai aspek kehidupan, meliputi persoalan pribadi, budaya, sejarah, dan lingkungan, yang semuanya terwujud dalam bentuk pengolahan dan aransemen bunyi (Damar & Phetorant, 2022). Musik telah mengalami evolusi yang signifikan dari waktu ke waktu, mencerminkan dinamika budaya dan teknologi di setiap era. Jika kita tarik sejarahnya, pada abad pertengahan (sekitar 600-1600), musik didominasi oleh nyanyian Gregorian yang monofonik dan digunakan dalam ritual keagamaan tanpa iringan instrumen. Pada era Renaisans (1400-1600), terjadi pergeseran dengan munculnya polifoni dan ekspresi emosional yang lebih kompleks dalam komposisi musik. Periode Barok (1600–1700) ditandai dengan eksperimen dalam bentuk dan gaya musik, serta diperkenalkannya opera dan musik instrumental yang lebih beragam (Erdiana, 2021).

Seiring berjalannya waktu, musik terus berkembang dengan memadukan berbagai unsur budaya dan teknologi, sehingga menciptakan genre-genre baru yang mencerminkan semangat zaman. Sebagai sebuah fenomena, musik memiliki sifat lokal namun dapat juga bersifat universal, yang memungkinkan setiap orang mengekspresikan perasaan dan gagasannya melalui pendengaran. Kombinasi unsur-unsur seperti melodi, ritme, tempo dan harmoni merupakan sarana yang efektif untuk mengekspresikan perasaan, keprihatinan, dan pengalaman yang sulit dijelaskan dengan kata-kata. Lebih jauh lagi, melalui pendidikan seni musik, manusia diberi kesempatan untuk berpikir kreatif, artistik, dan estetis serta mengembangkan nilai-nilai kemanusiaan, penghargaan terhadap keberagaman, serta kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual. Dalam proses pendidikan yang sedang berlangsung, musik memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan pribadi, baik secara intelektual, emosional, dan sosial, menjadikannya lebih dari sekadar hiburan, tetapi juga sarana pembelajaran dan pengembangan diri yang berkelanjutan. (Damar & Phetorant, 2022)

Musik lebih dari sekadar sumber hiburan, musik juga berperan sebagai alat pembelajaran yang efektif. Dalam dunia pendidikan, musik dapat meningkatkan fokus, daya ingat, serta kemampuan sosial siswa. Sebagai contoh, penggunaan lagu dalam proses pengajaran dapat mempermudah siswa dalam mengingat materi dan menciptakan suasana kelas yang lebih dinamis. Selain itu, musik juga berfungsi untuk merangsang kreativitas dan keterampilan motorik, misalnya melalui kegiatan bermain alat musik atau bernyanyi bersama. Sebuah survei yang dilakukan oleh Gading Perkasa pada OnePoll (Perkasa, 2022) mengungkapkan bahwa mendengarkan musik saat belajar memberikan manfaat yang besar. Hasilnya, 80% responden sepakat bahwa musik adalah alat terapi yang efektif dalam belajar, 75% merasa musik membantu mereka menyerap informasi dengan lebih baik, dan 81% mengakui bahwa musik membuat proses belajar lebih menyenangkan.

Di Indonesia, industri musik mengalami perkembangan yang pesat. Ini terlihat dari maraknya kemunculan penyanyi baru, baik secara solo maupun dalam grup band, artis yang beralih menjadi penyanyi, serta adanya berbagai kompetisi pencarian bakat di televisi. Ditambah dengan kemajuan era digital yang turut berperan besar dalam industri musik (Haninditya, 2022). Seiring dengan perkembangan ini, semakin banyak pula penelitian yang meneliti manfaat musik dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu studi yang relevan dilakukan oleh Gouzouasis, Guhn, dan Kishor (Gouzouasis dkk., 2007), yang menunjukkan bahwa siswa yang menghabiskan lebih banyak waktu untuk berlatih instrumen musik cenderung memiliki peningkatan nilai dalam mata pelajaran seperti aritmatika, biologi, kimia, dan fisika. Temuan ini menunjukkan bahwa banyak orang tertarik untuk mempelajari cara memainkan alat musik.

Bagi mahasiswa Pendidikan Seni Musik Universitas X yang berusia 20 sampai 25 tahunan, musik memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari. Pada tahap perkembangan ini, individu tengah mencari jati diri dan ekspresi diri. Musik menjadi sarana untuk mengekspresikan emosi, membentuk identitas sosial, dan mempererat hubungan dengan teman sebaya. Selain itu, mendengarkan musik dapat membantu mengelola stres dan kecemasan yang kerap muncul pada usia ini.

Penelitian menunjukkan bahwa musik dapat meningkatkan kecerdasan emosional dan membantu remaja mengekspresikan perasaannya (Simanjuntak, 2021).

Kecemasan merupakan salah satu respons emosional yang wajar dialami seseorang ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan. Dalam berbagai konteks kehidupan, kecemasan bisa muncul akibat tuntutan yang tinggi, ekspektasi sosial, atau ketakutan akan kegagalan. Dalam dunia akademik, mahasiswa sering menghadapi tekanan serupa, terutama saat harus menunjukkan kemampuannya di hadapan banyak orang. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa kecemasan dapat berdampak negatif terhadap kinerja individu, menghambat fokus, serta menurunkan rasa percaya diri (Rosalinda & Artissy, 2016).

Dalam bidang seni pertunjukan, khususnya seni musik, kecemasan menjadi salah satu tantangan besar bagi mahasiswa yang sering kali harus tampil di depan publik. *Music performance anxiety* (MPA) atau kecemasan dalam penampilan musik merupakan fenomena psikologis yang banyak dialami oleh musisi, terutama mahasiswa yang masih dalam tahap pembelajaran. Faktor-faktor seperti kurangnya pengalaman, perfeksionisme, serta tekanan dari lingkungan akademik dapat meningkatkan tingkat kecemasan ini (Pratama & Solichah, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami MPA cenderung mengalami gangguan fisiologis seperti peningkatan detak jantung, tremor, dan kesulitan bernapas, yang dapat mengganggu kualitas penampilan musisi (Fathiawati & Sawitri, 2020).

Pernyataan tersebut selaras dengan apa yang subjek katakan ketika peneliti melakukan wawancara dengan beberapa mahasiswa Pendidikan Seni Musik .

"Awal-awal naik panggung, aku sempat kena demam panggung terutama di 1 menit pertama. soalnya kalau jadi pusat perhatian pasti awalnya malu. Kadang kalau udah cemas, malah jadi salah main, kayak dulu pernah salah lirik pas tampil di suatu acara."(SHP/6 Februari 2025)

"Ohh kalo ini sih aku pribadi pas awal yaa ngrasain deg degan zid, walaupun aku sebelumnya pernah main di panggung gede yaa, tapi kan ini beda konteks, soalnya waktu itu awal tampil di kampus di liatin banyak orang yang sama sama orang musik apalagi biasanya diliat dosen yang bikin lebih deg degan."(YYP/6 Februari 2025)

"pasti panik, malah dari hari sebelumnya aja kepikiran kadang besok gimana yaa." (RA/10 Februari 2024)

"Dulu aku pernah nyanyi di suatu acara, awalnya sih masih enak, tapi pas masuk reff malah lupa semua liriknya. Jadinya ya udah, kacau banget di situ." (SHP/6 Februari 2025)

"sering wkwkw, kemarin juga aku pas ujian kreatifitas ada yang salah, tapi biasanya kalo aku main terus ada yang salah langsung aku improf, soalnya emang kebiasaan main improf, kaya kalo aku kalo main dangdut atau taling, jadi kebiasaan aja pas main terus lupa langsung tak hajar improf aja" (YYP/6 Februari 2025)

"jaman jaman dulu mah sering kaya gitu, pernah main salah chord, makannya akutu jujur gapernah bisa improf harus baca not terus, kalo udah cemas dan gabaca not yaudah selesai semua" (RA/10 Februari 2025)

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa Pendidikan Seni Musik, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan atau demam panggung terutama pada awal penampilan. Gejala yang muncul antara lain rasa gugup, malu karena menjadi pusat perhatian, hingga munculnya kesalahan saat tampil seperti salah lirik. Meskipun beberapa mahasiswa sudah memiliki pengalaman tampil di panggung besar sebelumnya, konteks penampilan di lingkungan kampus dengan penonton yang terdiri dari teman sejawat maupun dosen justru menimbulkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Bahkan, rasa cemas sudah muncul sejak sebelum hari penampilan, ditandai dengan pikiran yang terus membayangkan bagaimana jalannya pertunjukan.

Tidak hanya mahasiswa yang mengalami kecemasan saat tampil di depan banyak orang, bahkan artis atau penyanyi papan atas pun masih merasakan hal serupa. Contohnya adalah Afgan Syahreza, seorang penyanyi terkenal berusia 35 tahun, yang mengungkapkan bahwa ia masih sering merasa gugup sebelum tampil di atas panggung. Dalam sebuah wawancara dengan media pada Rabu (28/6/2023) di Jakarta Selatan, Afgan mengaku bahwa rasa grogi tersebut terutama dirasakannya saat menggelar konser tunggal. Ia menjelaskan bahwa ada banyak elemen yang perlu dipikirkan selama penampilan, seperti pencahayaan, visual, dan kostum. *"Masih, masih nervous aku, apalagi kalau konser tunggal gini, banyak*

elemen yang dipikirin. Kalau di panggung kan banyak yang dipikirin—lighting, visual, kostum," ujarnya.(Riandi & Maharani, 2023)

Kecemasan dalam penampilan musik ini secara lebih luas dikenal sebagai *Music Performance Anxiety (MPA)*. *MPA* merupakan bentuk kecemasan yang dialami individu ketika akan atau sedang melakukan penampilan musik di depan audiens. Kecemasan ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti perasaan gugup, gemetar, hingga peningkatan detak jantung. Fenomena ini tidak hanya dialami oleh musisi profesional tetapi juga mahasiswa Pendidikan Seni Musik yang tengah menempuh pendidikan. Penelitian oleh Ekaputra dan Andriani (2022) menunjukkan bahwa *MPA* dapat memengaruhi kualitas penampilan musisi di Indonesia. Tingginya tingkat kecemasan sering kali mengganggu konsentrasi dan koordinasi motorik, yang pada akhirnya berdampak pada hasil penampilan (Ekaputra & Andriani, 2023).

Tantangan-tantangan ini menunjukkan bahwa musisi, termasuk mahasiswa Pendidikan Seni Musik, perlu mengembangkan strategi efektif untuk mengelola kecemasan dan tekanan selama penampilan. Pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan dapat membantu dalam merancang intervensi yang tepat untuk meningkatkan kualitas penampilan dan kesejahteraan psikologis musisi.

Menurut Pratiknyo (2016), terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan saat penampilan musik pada remaja yang belajar musik. Faktor-faktor tersebut meliputi standar kualitas yang ingin dicapai, pandangan individu terhadap performa mereka sendiri, serta kondisi lingkungan saat tampil. Dari ketiga faktor tersebut, persepsi individu terhadap performanya menjadi faktor paling dominan yang dapat memengaruhi intensitas kecemasan. Faktor ini berkaitan erat dengan bagaimana seseorang memandang stresor sebagai ancaman, terutama ketika berada dalam situasi evaluatif (Pratiknyo, 2016). Persepsi terhadap performa ini juga dipengaruhi oleh efikasi diri, di mana individu dengan efikasi diri tinggi lebih cenderung menilai penampilan mereka secara positif dan merasa lebih mampu mengatasi tantangan yang muncul saat tampil.

Selain itu, Betania (2022) menemukan bahwa kecemasan saat tampil musik dapat berujung pada kesalahan teknis selama bermain musik, yang kemudian dapat memengaruhi konsentrasi penonton. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya mengelola kecemasan secara efektif, terutama bagi pemain keyboard yang bertugas mengiringi kegiatan ibadah di gereja (Betania, 2022). Dalam konteks ini, efikasi diri menjadi aspek penting dalam membantu musisi mengelola kecemasan dan meningkatkan keyakinan mereka terhadap performa yang akan ditampilkan.

Efikasi diri berperan sebagai faktor kunci dalam menentukan bagaimana individu merespons tekanan saat tampil di depan audiens. Djiwandono (2002) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan suatu tindakan guna mencapai tujuan yang diharapkan. Keyakinan ini sangat berpengaruh terhadap kecemasan saat tampil, karena individu dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih percaya diri dan mampu mengelola tekanan dengan baik, sehingga tingkat kecemasan mereka lebih rendah. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri rendah cenderung lebih rentan mengalami kecemasan yang lebih tinggi akibat kurangnya keyakinan dalam menghadapi tantangan saat tampil di depan audiens (Djiwandono, 2002). Pratama (2022) menemukan bahwa musisi dengan efikasi diri tinggi lebih mampu mengendalikan kecemasan dan menunjukkan performa yang lebih baik (Pratama, 2022). Selain itu, Musawwir dan Minarni (2024) mengungkapkan bahwa faktor seperti perfeksionisme dan regulasi emosi turut memengaruhi tingkat kecemasan musisi, di mana efikasi diri yang kuat dapat membantu mereka menghadapi tekanan saat tampil. Dengan demikian, meningkatkan efikasi diri menjadi strategi penting dalam mengurangi kecemasan dan mendukung performa yang lebih optimal dalam situasi pertunjukan musik (Athari dkk., 2024).

Efikasi diri mengacu pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas atau tantangan tertentu. Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh Albert Bandura dan memiliki peran penting dalam membentuk pola pikir, emosi, serta perilaku individu dalam berbagai situasi (Bandura, 1977). Dalam konteks penampilan musik, efikasi diri tidak hanya berfungsi sebagai faktor yang membantu musisi mengatasi kecemasan panggung,

tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan kualitas performa. Hidayah (2023) menemukan bahwa musisi dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih tenang dan percaya diri saat tampil, sehingga mampu mengontrol emosi dan mengekspresikan musikalitasnya dengan lebih optimal (Hidayah, 2023). Sementara itu, Susianna (2023) menekankan bahwa peningkatan efikasi diri melalui metode pembelajaran interaktif dapat memperkuat keyakinan musisi terhadap kemampuannya, yang berdampak positif pada kesiapan dan keberanian mereka dalam menghadapi audiens. Dengan demikian, efikasi diri menjadi aspek fundamental dalam membangun ketahanan mental dan performa musisi di atas panggung (Anggreinie & Susianna, 2023).

Pemahaman tentang pentingnya efikasi diri dalam mengelola kecemasan saat penampilan memberikan panduan bagi lembaga pendidikan musik dan pelatih untuk mengembangkan program pelatihan yang bertujuan meningkatkan keyakinan diri para musisi. Dengan efikasi diri yang lebih baik, musisi diharapkan dapat tampil lebih percaya diri dan mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan selama penampilan.

Hal ini menjadi sangat relevan dalam konteks pendidikan musik formal, seperti yang dialami oleh mahasiswa Pendidikan Seni Musik Universitas X. Mereka sering mengikuti ujian praktik yang mengharuskan mereka tampil di depan audiens, seperti pada mata kuliah Kreativitas Musik, di mana mahasiswa membawakan karya original mereka, serta pada mata kuliah Praktik Instrumen Individu Pilihan (PIIP). Situasi-situasi ini menuntut keterampilan musik yang tinggi dan sering kali menimbulkan kecemasan, terutama ketika mahasiswa harus tampil di hadapan banyak orang. Mengingat bahwa kecemasan saat tampil dapat memengaruhi kualitas penampilan musik, penting untuk memahami faktor-faktor yang berperan dalam mengelola kecemasan tersebut, salah satunya adalah efikasi diri. Dengan meningkatkan efikasi diri, mahasiswa diharapkan lebih siap menghadapi situasi evaluatif, sehingga dapat menampilkan performa yang lebih optimal.

Penelitian yang dilakukan oleh Kalpavreksha Lintang Prabowo (2020) dari Universitas Kristen Satya Wacana, dengan judul *"Hubungan Efikasi diri dan Music Performance Anxiety pada Komunitas Salatiga Jamaican Sounds (Music Indie),"*

menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan *music performance anxiety* (MPA). Artinya, individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah saat tampil di depan publik. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri yang rendah lebih rentan mengalami kecemasan saat melakukan penampilan musik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keyakinan diri terhadap kemampuan bermusik memainkan peran penting dalam mengurangi kecemasan saat tampil. Ketika seseorang yakin terhadap kemampuannya dalam bermain musik atau bernyanyi, ia akan lebih mampu mengendalikan rasa cemas dan tampil dengan lebih percaya diri. Sebaliknya, kurangnya keyakinan diri terhadap kemampuan bermusik dapat meningkatkan tekanan psikologis dan ketakutan saat harus tampil di depan audiens. Oleh karena itu, strategi seperti latihan yang konsisten serta meningkatkan pengalaman tampil dapat membantu meningkatkan efikasi diri dan mengurangi MPA di kalangan musisi (Prabowo, 2020).

Selain itu, penelitian serupa juga dilakukan oleh Akbar Lindo Pratama dan Novia Solichah (2022) dengan judul "*Pengaruh Efikasi diri dan Emotional Regulation terhadap Kecemasan Pertunjukan Musik pada Paduan Suara Mahasiswa Universitas X.*" Penelitian ini mengungkap bahwa efikasi diri dan regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap MPA sebesar 15,8% pada anggota paduan suara mahasiswa Universitas X. Dari dua faktor tersebut, efikasi diri memiliki pengaruh yang lebih dominan, khususnya pada aspek *strength*, yaitu sejauh mana individu mampu menghadapi tekanan, dengan kontribusi sebesar 14,7%. Semakin tinggi keyakinan seseorang dalam menghadapi tekanan saat tampil, semakin rendah kecemasan yang dirasakan.

Sementara itu, dalam aspek regulasi emosi, strategi *expressive suppression* (kecenderungan untuk menekan atau menyembunyikan ekspresi emosi) memiliki pengaruh sebesar 2,5% terhadap penurunan MPA. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang lebih mampu mengelola dan mengendalikan emosinya cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah saat tampil. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa meningkatkan efikasi diri serta mengembangkan

strategi regulasi emosi yang lebih adaptif dapat menjadi langkah penting dalam mengurangi kecemasan saat tampil di depan audiens (Pratama & Solichah, 2022).

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kalpavreksha Lintang Prabowo (2020) serta Akbar Lindo Pratama & Novia Solichah (2022) terletak pada instrumen penelitian yang digunakan. Kalpavreksha Lintang Prabowo menggunakan *Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents* (MPAI-A) dan *General Self-Efficacy Scale* (GSES), sedangkan Akbar Lindo Pratama & Novia Solichah menggunakan *General Self-Efficacy Scale* (GSE) dan *Music Performance Anxiety Scale* (MPAS).

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa Pendidikan Seni Musik Universitas X serta temuan penelitian terdahulu, dapat diketahui bahwa kecemasan penampilan musik (Music Performance Anxiety/MPA) masih menjadi fenomena yang nyata dialami oleh mahasiswa. Kondisi ini terlihat dari pengalaman mahasiswa yang mengaku mengalami gejala fisiologis maupun psikologis seperti rasa gugup, salah lirik, salah chord, bahkan kehilangan fokus ketika tampil. Hal ini menunjukkan bahwa MPA merupakan masalah yang belum sepenuhnya dapat diatasi di kalangan mahasiswa.

Idealnya, mahasiswa sebagai calon musisi maupun akademisi di bidang seni musik memiliki kesiapan mental dan efikasi diri yang kuat agar dapat tampil percaya diri di depan audiens. Dengan efikasi diri yang baik, mahasiswa seharusnya mampu mengelola tekanan, mengurangi rasa cemas, dan menampilkan performa yang optimal. Kondisi ideal ini diharapkan dapat mendukung proses pembelajaran musik sekaligus meningkatkan kualitas pertunjukan di lingkungan akademik maupun publik.

Namun demikian, masih terdapat kesenjangan antara kondisi nyata (*das sein*) dan kondisi ideal (*das sollen*). Penelitian sebelumnya memang telah menunjukkan adanya hubungan antara efikasi diri dan MPA, tetapi sebagian besar menggunakan instrumen yang berbeda (MPAI-A, MPAS) dan melibatkan konteks atau populasi yang bervariasi, misalnya komunitas musik indie atau paduan suara mahasiswa. Sementara itu, penelitian mengenai hubungan efikasi diri dan MPA pada mahasiswa Pendidikan Seni Musik Universitas X, dengan menggunakan

instrumen *General Self-Efficacy Scale* (GSES) dan *Kenny Music Performance Anxiety Inventory* (K-MPAI), masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan pemahaman yang lebih spesifik dan relevan terhadap konteks mahasiswa Program Studi Pendidikan Seni Musik Universitas X.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian, maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan tingkat *music performance anxiety* pada mahasiswa Pendidikan Seni Musik Universitas X?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "hubungan antara efikasi diri dengan tingkat *music performance anxiety* pada mahasiswa Pendidikan Seni Musik Universitas X."

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan dalam bidang psikologi industri dan organisasi serta pendidikan, khususnya mengenai pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan saat penampilan musik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi teoritis yang dapat digunakan oleh peneliti lain untuk mendalami hubungan antara efikasi diri dan *Music Performance Anxiety*.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan panduan bagi mahasiswa Pendidikan Seni Musik Universitas X untuk meningkatkan efikasi diri mereka, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi tingkat *Music Performance Anxiety* saat tampil di depan audiens, sehingga penampilan musik mereka menjadi lebih optimal.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Music Performance Anxiety

1. Pengertian *Music Performance Anxiety*

Music Performance Anxiety merupakan bentuk kecemasan yang secara khusus dialami oleh musisi ketika berada dalam situasi penampilan musik. Kenny (2011) mendefinisikan MPA sebagai pengalaman kecemasan yang kuat, menetap, dan berhubungan langsung dengan penampilan musik, yang ditandai oleh gejala afektif seperti rasa takut dan khawatir, gejala kognitif berupa pikiran negatif dan keraguan diri, gejala fisiologis seperti jantung berdebar, tremor, dan keringat berlebih, serta gejala perilaku yang tampak dalam bentuk penghindaran penampilan atau menurunnya fokus saat tampil. Hal ini menegaskan bahwa MPA bukan sekadar rasa gugup biasa yang umum dirasakan ketika berada di depan audiens, melainkan fenomena psikologis kompleks yang dapat menghambat kualitas performa seorang musisi meskipun ia memiliki tingkat keterampilan yang tinggi (D. Kenny, 2011).

Beberapa teori memberikan landasan untuk memahami fenomena MPA. Salah satunya adalah *Multidimensional Anxiety Theory* yang dikembangkan Martens, Vealey, dan Burton (1990). Teori ini memandang kecemasan sebagai fenomena multidimensi yang terdiri dari kecemasan kognitif, kecemasan somatik, serta keyakinan diri. Dalam konteks pertunjukan musik, dimensi ini tercermin ketika musisi mengalami keraguan pada kemampuan diri, merasakan ketegangan fisik, serta mengalami fluktuasi rasa percaya diri yang memengaruhi performa mereka (Martens dkk., 1990). Sementara itu, *Catastrophe Model* yang diperkenalkan oleh Hardy (1990) menjelaskan bahwa interaksi antara kecemasan kognitif dan fisiologis dapat menyebabkan penurunan performa secara drastis. Artinya, seorang musisi mungkin dapat mentoleransi kecemasan hingga titik tertentu, tetapi ketika mencapai ambang kritis, performa dapat menurun secara tiba-tiba dan signifikan (Hardy & Parfitt, 1991).

Kenny (2011) juga menawarkan *Biopsychosocial Model of MPA* yang melihat kecemasan penampilan musik sebagai hasil interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Faktor biologis meliputi temperamen dan sensitivitas sistem saraf, faktor psikologis mencakup tingkat efikasi diri, perfeksionisme, dan pola pikir negatif, sedangkan faktor sosial berhubungan dengan evaluasi audiens, tekanan kompetisi, dan ekspektasi lingkungan. Model ini menegaskan bahwa MPA bukan hanya gejala sesaat, tetapi suatu fenomena yang dipengaruhi oleh dinamika internal individu serta konteks eksternal di sekitarnya.

Dalam kerangka teori efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura (1997), rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri juga menjadi salah satu pemicu utama MPA. Musisi yang meragukan kemampuannya cenderung lebih mudah merasa terancam dalam situasi performa, yang pada akhirnya meningkatkan kecemasan. Hal ini selaras dengan temuan bahwa perfeksionisme, neurotisme, dan trait anxiety memiliki kontribusi signifikan terhadap munculnya MPA, baik pada musisi pemula maupun profesional (D. T. Kenny dkk., 2004).

Dengan demikian, Music Performance Anxiety (MPA) dapat dipahami sebagai bentuk kecemasan yang spesifik, multidimensional, dan kompleks, yang dipengaruhi oleh interaksi faktor internal dan eksternal. MPA tidak hanya berdampak pada perasaan musisi, tetapi juga berimplikasi langsung pada kualitas performa musik, keberlangsungan karier, dan kesejahteraan psikologis individu. Pemahaman yang komprehensif mengenai pengertian dan teori MPA menjadi penting agar strategi intervensi yang efektif dapat dirancang untuk membantu musisi mengelola kondisi ini.

2. Teori *Music Performance Anxiety*

Music Performance Anxiety dipahami sebagai fenomena psikologis yang kompleks, di mana kecemasan tidak hanya muncul dari rasa takut sederhana, tetapi juga melibatkan interaksi antara aspek kognitif, emosional, sosial, hingga neurobiologis. Para ahli telah mengembangkan beragam model untuk menjelaskan mekanisme munculnya MPA. Teori-teori ini penting karena dapat

memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana kecemasan performa berkembang serta strategi apa yang dapat digunakan untuk mengatasinya.

Salah satu pendekatan penting datang dari Steptoe (2001) yang mengembangkan *Cognitive-Behavioral Model of MPA*. Menurutya, kecemasan performa musik dipengaruhi oleh cara musisi melakukan *cognitive appraisal* atau penilaian kognitif terhadap situasi pertunjukan. Jika situasi dipersepsikan sebagai ancaman, dan musisi tidak memiliki strategi coping yang memadai, maka tingkat kecemasan akan meningkat. Sebaliknya, jika penampilan dipandang sebagai tantangan yang dapat diatasi, maka respon cemas cenderung lebih rendah. Model ini menekankan pentingnya peran interpretasi subjektif dan keterampilan regulasi diri (Steptoe, 2001).

Berbeda dengan itu, Yoshie, Shigemasu, Kudo, & Ohtsuki (2009) menyoroti aspek neurokognitif dalam menjelaskan MPA. Mereka menemukan bahwa saat musisi terlalu fokus pada *self-monitoring* atau mengawasi diri secara berlebihan, hal ini dapat mengganggu fungsi motorik yang diperlukan untuk tampil optimal. Mekanisme ini berkaitan dengan aktivitas korteks prefrontal dan sistem limbik, yang bertanggung jawab terhadap regulasi emosi dan koordinasi motorik. Model ini memperlihatkan bahwa MPA bukan hanya persoalan psikologis, tetapi juga memiliki basis neurobiologis yang nyata (Yoshie dkk., 2009).

Selain itu, Osborne & Franklin (2002) mengembangkan *Social-Cognitive Model of MPA* yang menekankan peran faktor sosial. Mereka menjelaskan bahwa MPA timbul dari interaksi antara *self-efficacy*, yaitu keyakinan musisi terhadap kemampuan dirinya, dan *social evaluative threat*, yaitu ancaman evaluasi sosial dari audiens atau guru. Musisi dengan efikasi diri rendah lebih rentan mengalami kecemasan ketika berada dalam situasi evaluatif. Teori ini menegaskan bahwa MPA tidak bisa dilepaskan dari konteks sosial, terutama tekanan penilaian dari lingkungan sekitar (Osborne & Franklin, 2002).

Dengan demikian, ketiga teori ini kognitif-perilaku, neurokognitif, dan sosial-kognitif saling melengkapi dalam menjelaskan MPA. Mereka

memperlihatkan bahwa kecemasan performa musik dapat dipicu oleh interpretasi negatif, gangguan regulasi saraf, maupun tekanan sosial, sehingga penanganannya juga memerlukan pendekatan yang multidimensional.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Music Performance Anxiety*

Untuk memahami munculnya Music Performance Anxiety (MPA), penting untuk menelaah berbagai faktor yang secara langsung berkontribusi terhadap timbulnya kondisi tersebut. MPA bukanlah fenomena yang berdiri sendiri, melainkan hasil dari interaksi kompleks antara aspek kepribadian, sosial, situasional, dan pengalaman musikal individu.

Menurut Kenny (2011), terdapat beberapa faktor penting yang memengaruhi munculnya kecemasan pada seseorang, yaitu :

a. Kepribadian (*trait anxiety & neurotisme*)

Individu dengan tingkat kecemasan bawaan tinggi lebih mudah mengalami MPA.

b. Perfeksionisme

Standar diri yang terlalu tinggi menambah tekanan dan rasa takut gagal.

c. Efikasi diri musikal rendah

Keyakinan diri yang lemah terhadap kemampuan bermusik meningkatkan rasa ragu dan cemas.

d. Tekanan evaluatif & keterikatan ego

Situasi penampilan yang penuh evaluasi dan dianggap menyangkut identitas diri membuat kecemasan semakin kuat (D. Kenny, 2011).

Menurut Papageorgi, Hallam, & Welch (2007), terdapat beberapa faktor yang berperan dalam memengaruhi tingkat kecemasan seseorang, yaitu:

a. Faktor pribadi

Meliputi kepercayaan diri, motivasi intrinsik, serta persepsi terhadap kemampuan musik.

b. Faktor situasional

Jenis pertunjukan (kompetisi, ujian, konser) dan karakter audiens (jumlah, status sosial, keakraban).

c. Faktor sosial

Dukungan atau tekanan dari guru, orang tua, dan teman sebaya yang dapat memperkuat atau melemahkan MPA.

d. Pengalaman sebelumnya

Pengalaman positif mengurangi risiko MPA, sementara pengalaman gagal meningkatkan kecemasan di penampilan berikutnya (Papageorgi dkk., 2007).

Menurut Franziska Langendörfer (2006) ada beberapa faktor yang mempengaruhi *Music Performance Anxiety*, yaitu:

a. Kepribadian

Ciri seperti neurotisisme dan perfeksionisme membuat individu lebih rentan terhadap MPA.

b. Efikasi Diri

Keyakinan rendah terhadap kemampuan diri sendiri meningkatkan kecemasan saat tampil.

c. Pengalaman Sebelumnya

Kurangnya pengalaman atau pengalaman buruk saat tampil dapat memperkuat rasa takut.

d. Kondisi Emosional dan Kognitif

Stres, kelelahan, serta pikiran negatif memicu dan memperburuk gejala MPA (Langendörfer dkk., 2006).

Music Performance Anxiety (MPA) dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Kenny (2011) menekankan aspek kepribadian, perfeksionisme, efikasi diri rendah, serta tekanan evaluatif. Papageorgi, Hallam, dan Welch (2007) menambahkan pengaruh faktor pribadi, situasional, sosial, dan pengalaman sebelumnya. Sementara itu, Langendörfer (2006) menyoroti peran kepribadian, efikasi diri, pengalaman, serta kondisi emosional dan kognitif. Hal

ini menunjukkan bahwa MPA merupakan fenomena kompleks yang muncul dari interaksi berbagai aspek psikologis, sosial, dan situasional.

4. Aspek – aspek *Music Performance Anxiety*

Untuk memahami Music Performance Anxiety (MPA) secara lebih mendalam, tidak cukup hanya meninjau faktor penyebabnya, melainkan juga aspek-aspek yang menyusunnya. MPA merupakan bentuk kecemasan yang khas karena muncul dalam konteks pertunjukan musik di bawah tekanan evaluasi audiens. Aspek-aspeknya mencakup dimensi kognitif berupa pikiran negatif, fisiologis seperti gejala tubuh yang menegangkan, afektif yang memunculkan rasa takut atau panik, serta perilaku yang sering ditandai dengan penghindaran atau respons maladaptif.

Menurut Burin & Osorio (2017), *Music Performance Anxiety* mencakup tiga aspek utama yang saling berhubungan:

1. Aspek fisiologis

Ditandai dengan aktivasi sistem saraf otonom, yang memunculkan gejala tubuh seperti tangan gemetar, gangguan pernapasan, jantung berdebar, mulut kering, hingga keringat berlebihan. Gejala ini sering kali muncul sesaat sebelum atau selama penampilan musik, dan dapat mengganggu kontrol motorik maupun kualitas performa.

2. Aspek kognitif

Berkaitan dengan pola pikir negatif yang mendistorsi realitas. Musisi cenderung mengalami perfeksionisme berlebihan, self-doubt, dan evaluasi diri yang keras. Pikiran irasional seperti “saya pasti gagal” atau “audiens akan menilai buruk” memperkuat kecemasan dan menurunkan rasa percaya diri.

3. Aspek emosional

Melibatkan perasaan takut, malu, frustrasi, hingga gejala depresi. Emosi ini muncul sebagai respons terhadap tekanan performa dan ekspektasi, baik dari diri sendiri maupun orang lain, sehingga memperburuk pengalaman cemas dan membuat musisi merasa tidak berdaya (Burin & Osório, 2017).

Menurut Osborne dan Kenny (2005), terdapat tiga dimensi utama dalam pengukuran *Music Performance Anxiety (MPA)* yang dirancang untuk menggambarkan pengalaman kecemasan musisi remaja secara multidimensional (Osborne & Kenny, 2005). Ketiga dimensi tersebut mencakup: aspek somatik dan kognitif, konteks penampilan, serta evaluasi penampilan.

1. Aspek Somatik dan Kognitif

Dimensi ini menggambarkan reaksi fisik dan pemikiran yang muncul sebelum dan saat tampil di depan publik. Gejala somatik meliputi sensasi tubuh seperti perut mulas, jantung berdebar, tangan gemetar, dan keringat dingin. Sementara itu, dari sisi kognitif, kecemasan dipicu oleh kekhawatiran akan kesalahan dan evaluasi negatif dari orang lain. Gejala ini sering kali muncul bahkan ketika individu dalam kondisi fisik yang sehat, dan dapat dipicu oleh pengalaman negatif di masa lalu atau tekanan eksternal yang dirasakan.

2. Konteks Penampilan (*Performance Context*)

Dimensi ini menjelaskan bagaimana preferensi individu terhadap situasi tampil baik solo maupun dalam kelompok dapat memengaruhi tingkat kecemasan. Ketika konteks penampilan tidak sesuai dengan preferensi pribadi, seperti harus tampil dalam grup padahal lebih nyaman tampil solo, atau harus tampil di depan audiens asing padahal lebih nyaman di lingkungan sekolah, kecemasan dapat meningkat. Setiap musisi memiliki toleransi dan preferensi yang berbeda terhadap situasi audiens, sehingga konteks penampilan menjadi aspek penting dalam pemahaman MPA.

3. Evaluasi Penampilan (*Performance Evaluation*)

Dimensi ini berfokus pada persepsi musisi terhadap evaluasi yang diberikan oleh audiens, juri, atau guru. Ketakutan akan penilaian negatif dan harapan tinggi terhadap hasil penampilan sering kali menjadi sumber utama dari kecemasan. Dalam konteks ini, musisi yang terlalu terpaku pada hasil atau opini eksternal cenderung mengalami tekanan lebih besar saat tampil.

Papageorgi, Hallam, & Welch (2007) mengidentifikasi beberapa aspek yang mempengaruhi *Music Performance Anxiety*, diantaranya yaitu:

1. Aspek kognitif

Musisi sering kali mengalami pikiran intrusif seperti kekhawatiran berlebihan akan kesalahan, ketidakmampuan, atau evaluasi negatif dari audiens. Pikiran ini memperburuk rasa gugup dan dapat mengganggu konsentrasi saat tampil.

2. Aspek fisiologis

Respon tubuh seperti tremor, mulut kering, keringat dingin, dan peningkatan detak jantung merupakan ciri khas dari MPA. Gejala ini tidak hanya menimbulkan rasa tidak nyaman, tetapi juga dapat menghambat kemampuan teknis musisi.

3. Aspek afektif

Perasaan takut, gugup, atau panik mendominasi pengalaman musisi sebelum maupun saat pertunjukan. Emosi negatif ini sering kali membuat musisi sulit menikmati proses bermusik.

4. Aspek perilaku

MPA dapat menyebabkan perilaku maladaptif, misalnya menghindari kesempatan tampil, berlatih secara berlebihan tanpa strategi efektif, atau bahkan menghentikan karier bermusik.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang memengaruhi *Music Performance Anxiety (MPA)* dalam penelitian ini mengacu pada tiga dimensi utama yang dikembangkan oleh Osborne dan Kenny (2005), yaitu: aspek somatik dan kognitif, konteks penampilan, serta evaluasi penampilan. Ketiga dimensi ini dipilih karena mampu merepresentasikan secara menyeluruh pengalaman kecemasan yang dialami musisi, baik dari sisi fisiologis dan psikologis, maupun dari konteks sosial dan evaluatif saat tampil. Pendekatan multidimensional ini dinilai paling relevan dalam memahami kompleksitas MPA, khususnya pada mahasiswa Pendidikan Seni Musik yang sering menghadapi tekanan performatif dalam berbagai situasi penampilan.

B. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Efikasi diri (*self efficacy*) merupakan kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengatur dan menjalankan Tindakan untuk mencapai tujuan tertentu dalam situasi yang dihadapi. Istilah ini diperkenalkan oleh Albert Bandura sebagai bagian dari teori kognitif sosial. Berbeda dengan kemampuan nyata, efikasi diri lebih menekankan pada persepsi individu mengenai potensi dirinya dalam menghadapi tantangan.

Menurut Bandura (1997), efikasi diri memengaruhi cara seseorang menghadapi masalah, memproses emosi, dan mengambil keputusan. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi biasanya melihat hambatan sebagai hal yang bisa diatasi, merasa lebih termotivasi, serta tidak mudah menyerah. Sebaliknya, mereka yang memiliki efikasi diri rendah cenderung cepat merasa tertekan, ragu-ragu terhadap kemampuannya, dan menghindari situasi sulit (Bandura, 1997)

Dalam berbagai bidang kehidupan, efikasi diri memainkan peran penting. Misalnya, dalam konteks pendidikan, siswa yang yakin dengan potensi akademiknya akan lebih aktif belajar dan menunjukkan daya juang tinggi ketika menghadapi kesulitan. Sedangkan dalam lingkungan sosial, efikasi diri memengaruhi sejauh mana individu percaya diri saat berinteraksi dan mengemukakan pendapat (Schunk & DiBenedetto, 2020).

Efikasi diri juga berkaitan erat dengan pengelolaan kecemasan, terutama dalam situasi performatif seperti berbicara di depan umum atau tampil di atas panggung. Keyakinan terhadap kemampuan diri akan menurunkan kecenderungan merasa takut atau gugup. Oleh karena itu, meningkatkan efikasi diri merupakan salah satu pendekatan efektif dalam intervensi psikologis untuk mengurangi kecemasan (Pajares, 2002).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan elemen kunci dalam membentuk respons individu terhadap tantangan, termasuk dalam mengelola kecemasan. Keyakinan terhadap

kemampuan diri tidak hanya memengaruhi cara seseorang bertindak dan berpikir, tetapi juga berdampak langsung pada regulasi emosi dan motivasi. Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih tangguh dalam menghadapi tekanan, berani mengambil risiko, serta lebih mampu mengontrol rasa cemas dalam situasi performatif. Oleh karena itu, penguatan efikasi diri menjadi strategi penting dalam meningkatkan ketahanan psikologis dan mendukung pencapaian tujuan di berbagai bidang kehidupan.

2. Teori Efikasi Diri

Gagasan tentang efikasi diri pertama kali diperkenalkan oleh Albert Bandura dalam teori kognitif sosial yang ia kembangkan. Efikasi diri menggambarkan sejauh mana seseorang meyakini kemampuannya dalam merencanakan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Bandura (1977), efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kapasitas dirinya dalam mengelola dan menjalankan tindakan demi meraih performa yang diinginkan (Bandura, 1977).

Bandura juga menguraikan bahwa terdapat empat sumber utama yang memengaruhi terbentuknya efikasi diri, yaitu:

1. Pengalaman Keberhasilan (*Mastery Experiences*). Prestasi yang dicapai dari pengalaman sebelumnya dapat memperkuat efikasi diri, sementara kegagalan berpotensi mengurangnya.
2. Pengamatan terhadap Orang Lain (*Vicarious Experiences*). Menyaksikan keberhasilan orang lain dalam mengatasi tantangan tertentu dapat meningkatkan keyakinan bahwa diri sendiri juga mampu melakukannya.
3. Dukungan Verbal (*Verbal Persuasion*). Umpan balik positif atau motivasi dari orang lain dapat memperkuat keyakinan individu terhadap kapasitas dirinya.
4. Kondisi Fisiologis dan Emosional (*Physiological and Emotional States*). Reaksi tubuh dan emosi yang muncul dalam situasi tertentu turut memengaruhi persepsi seseorang terhadap kemampuannya sendiri.

3. Faktor-faktor Efikasi Diri

Menurut Bandura (1977), efikasi diri dipengaruhi oleh empat sumber utama yang membentuk persepsi individu terhadap kemampuannya. Keempat sumber ini sangat penting dalam memahami bagaimana seseorang membangun keyakinan akan dirinya sendiri, dan bagaimana intervensi psikologis dapat diarahkan untuk meningkatkannya.

a. Pengalaman Langsung (*Mastery Experience*)

Pengalaman keberhasilan dalam menyelesaikan tugas atau tantangan secara langsung menjadi sumber paling kuat dalam membentuk efikasi diri. Keberhasilan meningkatkan keyakinan diri, sementara kegagalan—terutama jika terjadi sebelum efikasi diri terbentuk dengan kuat—dapat menurunkannya.

b. Pengalaman Vikarius (*Vicarious Experience*)

Melihat orang lain yang memiliki kemiripan dengan diri sendiri berhasil dalam suatu tugas dapat meningkatkan efikasi diri. Ini dikenal sebagai proses *modeling*, di mana pengamatan terhadap performa orang lain memberi individu keyakinan bahwa mereka juga mampu melakukannya.

c. Persuasi Verbal (*Verbal Persuasion*)

Dorongan atau motivasi yang diberikan oleh orang lain, seperti guru, teman, atau keluarga, juga dapat meningkatkan efikasi diri. Ucapan positif yang realistis mengenai kemampuan individu dapat memperkuat keyakinan bahwa ia mampu menjalankan suatu tugas.

d. Reaksi Fisiologis dan Emosional (*Physiological and Emotional States*)

Kondisi fisik dan emosional saat menghadapi tugas tertentu turut memengaruhi persepsi efikasi diri. Perasaan tenang dan kondisi tubuh yang baik dapat mendukung peningkatan efikasi, sedangkan kecemasan, stres, atau ketegangan fisik bisa menghambatnya (Bandura, 1977).

Menurut Jess dan Feist (2008), terdapat beberapa faktor utama yang memengaruhi terbentuknya efikasi diri pada individu.

a. Pengalaman penguasaan (*mastery experiences*)

Pengalaman dalam mengendalikan situasi, terutama pengalaman masa lalu. Umumnya, keberhasilan dalam suatu tugas akan memperkuat efikasi diri, sementara kegagalan cenderung melemahkannya. Namun, serangkaian pengalaman sukses dapat memperkecil dampak negatif dari kegagalan. Apabila seseorang mengalami hambatan, efikasi diri masih dapat dibangun kembali melalui dorongan motivasi diri.

b. Pemodelan sosial (*social modeling*)

Mengamati keberhasilan orang lain yang memiliki kemampuan serupa. Hal ini dapat membangkitkan keyakinan bahwa individu juga mampu menyelesaikan tugas yang sama, sehingga meningkatkan efikasi diri. Sebaliknya, jika yang diamati gagal, maka efikasi diri bisa menurun.

c. Persuasi sosial (*social persuasion*)

Nasihat, dukungan, atau dorongan dari orang lain dapat meningkatkan rasa percaya diri terhadap keterampilan yang dimiliki. Individu yang mendapatkan penguatan verbal cenderung lebih bersemangat dan percaya bahwa mereka bisa mencapai tujuannya. Namun, efektivitas persuasi sosial sangat bergantung pada pengalaman langsung individu; jika tidak didukung oleh pengalaman nyata, pengaruhnya akan terbatas.

d. Keadaan fisik dan emosional (*physical and emotional states*).

Ketika individu mengalami tekanan emosional seperti kecemasan, stres, atau kekhawatiran, efikasi diri cenderung menurun. Sebaliknya, kondisi fisik dan emosional yang stabil dapat mendukung peningkatan efikasi diri. Variasi dalam efikasi diri dipengaruhi oleh beragam faktor yang membentuk persepsi individu terhadap kemampuan yang dimiliki (Feist & Feist, 2008).

4. Aspek-aspek Efikasi Diri

Albert Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri terdiri dari beberapa aspek penting yang memengaruhi bagaimana individu menilai dan

mengelola dirinya dalam menghadapi tugas-tugas tertentu. Adapun aspek-aspek tersebut adalah:

a. *Level* (Tingkat Kesulitan Tugas)

Aspek ini berkaitan dengan sejauh mana seseorang yakin dapat melakukan pekerjaan dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Individu bisa memiliki efikasi tinggi pada tugas-tugas mudah namun rendah saat menghadapi tugas yang kompleks. Bandura menekankan bahwa efikasi diri bersifat spesifik terhadap konteks tugas tertentu.

b. *Generality* (Kegeneralan atau Luasnya Cakupan)

Generality mengacu pada seberapa luas keyakinan efikasi diri diterapkan dalam berbagai situasi atau bidang. Ada individu yang merasa percaya diri hanya dalam konteks tertentu (misalnya, akademik), namun tidak dalam konteks lain (misalnya, sosial atau pekerjaan). Aspek ini menunjukkan bahwa efikasi diri tidak selalu bersifat menyeluruh.

c. *Strength* (Kekuatan Keyakinan)

Kekuatan efikasi diri merujuk pada seberapa kuat keyakinan seseorang terhadap kemampuannya. Semakin kuat keyakinan ini, semakin besar kemungkinan individu akan bertahan dalam menghadapi kesulitan, dan tidak mudah menyerah meskipun menghadapi kegagalan (Bandura, 1997).

Menurut Dweck (2006), ada dua jenis aspek utama yang memengaruhi efikasi diri:

a. *Mindset Tetap (Fixed Mindset)*

Individu dengan mindset ini percaya bahwa kemampuan dan kecerdasan bersifat tetap dan tidak dapat diubah. Mereka cenderung menghindari tantangan, cepat menyerah, dan menganggap usaha sebagai sesuatu yang sia-sia. Pandangan ini dapat menurunkan efikasi diri karena individu merasa tidak dapat berkembang atau meningkatkan kemampuan mereka.

b. *Mindset Berkembang (Growth Mindset)*

Individu dengan mindset berkembang meyakini bahwa kemampuan dapat ditingkatkan melalui usaha, strategi, dan pembelajaran. Mereka lebih terbuka

terhadap tantangan, tidak takut gagal, dan melihat kegagalan sebagai peluang untuk belajar. Mindset ini cenderung meningkatkan efikasi diri karena individu merasa memiliki kendali atas perkembangan kemampuan mereka (Dweck, 2006).

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri terdiri dari tiga aspek utama menurut Bandura (1997), yaitu *level* (tingkat kesulitan tugas), *generality* (luasnya cakupan keyakinan), dan *strength* (kekuatan keyakinan). Aspek-aspek tersebut akan dijadikan sebagai landasan utama dalam penelitian ini karena dianggap paling relevan dan mendasar dalam memahami dinamika efikasi diri mahasiswa dalam menghadapi situasi tertentu.

C. Hubungan Efikasi Diri Dengan *Music Performance Anxiety* Pada Mahasiswa

Music Performance Anxiety (MPA) merupakan bentuk kecemasan yang muncul ketika seseorang harus tampil di hadapan publik, khususnya dalam konteks pertunjukan musik. Bagi mahasiswa Pendidikan Seni Musik di Universitas X, kecemasan ini bisa muncul akibat tuntutan akademik, ekspektasi dosen, dan tekanan sosial. Kecemasan tersebut dapat menurunkan performa, menimbulkan gejala fisik seperti tremor, gugup, bahkan mempengaruhi cara permainan musik mereka saat melakukan penampilan yang akibatnya mempengaruhi penilaian akademik mahasiswa.

Dalam konteks ini, efikasi diri menjadi variabel penting yang dapat memengaruhi intensitas kecemasan. Efikasi diri, sebagaimana didefinisikan oleh Bandura (1997), adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tugas-tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung merasa lebih siap, percaya diri, dan mampu mengontrol tekanan saat tampil di depan audiens.

Di lingkungan Universitas X sendiri, mahasiswa Pendidikan Seni Musik kerap mengalami tekanan tambahan saat tampil. Meskipun mereka memiliki *basic skill* dalam bermusik, distraksi kecil dari luar dapat merusak konsentrasi mereka secara signifikan. Tidak jarang mahasiswa tiba-tiba lupa lirik, kehilangan ingatan

akan chord, atau bahkan bingung membaca partitur yang seharusnya sudah dikuasai. Tekanan ini semakin berat karena audiens mereka bukan hanya masyarakat umum, tetapi juga terdiri dari dosen dan mahasiswa lain yang memiliki kemampuan musikal tinggi.

Mahasiswa yang berasal dari SMA umum sering kali merasa minder ketika harus tampil di hadapan teman-teman mereka yang berasal dari Sekolah Menengah Musik (SMM), yang sudah terbiasa tampil dan memiliki bekal teknik yang lebih kuat. Walaupun tidak menutup kemungkinan juga mahasiswa yang berasal dari SMM mengalami hal yang serupa. Dalam kondisi ini, kesalahan permainan menjadi sangat terlihat dan langsung terdengar, terutama di hadapan audiens yang paham musik. Hal-hal tersebut memperlihatkan bahwa tingkat efikasi diri mahasiswa sangat menentukan apakah mereka mampu mengelola kecemasan performa atau justru terjebak di dalamnya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara efikasi diri dan tingkat MPA pada mahasiswa Pendidikan Seni Musik . Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi akan lebih mampu mengatasi kecemasan performa, sehingga tampil lebih optimal. Oleh karena itu, intervensi yang bertujuan meningkatkan efikasi diri menjadi strategi penting dalam pendidikan seni musik di Universitas X.

D. Hipotesis

Terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan *music performance anxiety* pada mahasiswa Pendidikan Seni Musik Universitas X. Semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan saat akan melakukan penampilan musik. Sebaliknya, apabila tingkat efikasi diri mahasiswa rendah, maka kecemasan performa cenderung meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri berperan penting dalam mengendalikan tingkat kecemasan mahasiswa terhadap tekanan saat tampil di hadapan publik.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Proses identifikasi variabel dalam suatu penelitian penting dilakukan untuk memudahkan peneliti dalam memilih instrumen pengukuran yang tepat serta menentukan metode analisis data yang sesuai. Identifikasi variabel merupakan tahapan awal untuk menetapkan variabel-variabel utama dalam penelitian beserta peran atau fungsi masing-masing (Azwar, 2017). Variabel sendiri merupakan karakteristik, atribut, atau nilai yang dimiliki oleh individu, aktivitas, atau objek tertentu, yang bervariasi dan ditetapkan oleh peneliti untuk dianalisis guna memperoleh kesimpulan. Dalam penelitian ini, variabel yang digunakan yakni :

1. Variabel Tergantung (X) : *Music Performance Anxiety*
2. Variabel Bebas (Y) : Efikasi Diri

B. Definisi Operasional

Menurut Azwar (2017), definisi operasional merupakan penjabaran dari suatu variabel yang disusun berdasarkan ciri-ciri atau karakteristik yang dapat diamati, diukur, dan dijadikan acuan dalam pengumpulan data. Definisi ini penting agar variabel yang diteliti tidak hanya memiliki makna konseptual, tetapi juga dapat diterapkan secara praktis di lapangan. Dengan adanya definisi operasional, peneliti dapat menentukan indikator-indikator spesifik yang digunakan dalam instrumen penelitian, sehingga proses pengukuran menjadi lebih objektif dan terarah (Azwar, 2017). Dalam konteks penelitian ini, definisi operasional dari masing-masing variabel dirumuskan sebagai berikut:

1. *Music Performance Anxiety*

Music Performance Anxiety (MPA) adalah bentuk kecemasan yang muncul ketika individu akan atau sedang melakukan penampilan musik di depan audiens. Kondisi ini ditandai dengan gejala fisik seperti jantung berdebar, gemetar, maupun pikiran negatif yang mengganggu konsentrasi. MPA dipahami sebagai fenomena psikologis yang kompleks dan multidimensional, dipengaruhi

oleh faktor internal seperti persepsi diri dan efikasi diri, serta faktor eksternal berupa tekanan lingkungan dan ekspektasi sosial. Ketidakpastian, evaluasi dari orang lain, dan keterikatan pada ego sering kali menjadi pemicu munculnya kecemasan, bahkan pada musisi yang berpengalaman. Dalam penelitian ini, MPA diukur menggunakan *Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents* (MPAI-A) yang dikembangkan oleh Osborne dan Kenny (2005). Instrumen ini terdiri dari tiga aspek utama, yaitu aspek somatik dan kognitif, konteks penampilan, serta evaluasi penampilan. Skor yang tinggi menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih besar saat tampil, sedangkan skor yang rendah menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih ringan.

2. Efikasi Diri

Efikasi diri (*self-efficacy*) adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan dalam situasi tertentu. Dalam penelitian ini, pengukuran efikasi diri menggunakan skala *general self-efficacy scale* (GSES) yang dikembangkan oleh Ralf Schwarzer dan Matthias Jerusalem (1993) dan mengacu pada tiga aspek dari Bandura (1997), yaitu *level* (tingkat kesulitan tugas yang mampu dihadapi), *generality* (cakupan keyakinan dalam berbagai situasi), dan *strength* (kekuatan keyakinan terhadap kemampuan tersebut). Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek pada skala efikasi diri, maka semakin tinggi pula tingkat efikasi dirinya, dan sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah pula efikasi diri yang dimiliki.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi didefinisikan sebagai seluruh kelompok subjek yang memiliki karakteristik tertentu dan relevan dengan masalah yang diteliti. Menurut Azwar (2017), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang sekurang-kurangnya memiliki satu karakteristik yang sama dan menjadi perhatian peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Azwar, 2017). Sementara itu, Sugiyono (2013) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas

objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013).

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Seni Musik Universitas X angkatan 2023 dan 2024. Pemilihan populasi ini didasarkan pada asumsi bahwa mahasiswa dalam jenjang tersebut sedang aktif menjalani kegiatan akademik dan memiliki pengalaman langsung dalam penampilan musik, sehingga relevan untuk mengukur variabel *music performance anxiety* dan *self-efficacy*.

Tabel 1. Data Populasi Mahasiswa Pendidikan Seni Musik Angkatan 2023 dan 2024

Angkatan	Jumlah
2023	80
2024	82
Total	162

Sumber : Data Mahasiswa Fakultas Bahasa dan Seni Universitas X

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi, yang diambil dengan prosedur tertentu dan dianggap dapat mewakili keseluruhan populasi. Penggunaan sampel bertujuan untuk mempermudah, mempercepat, dan menghemat sumber daya dalam proses penelitian, tanpa mengurangi validitas dan reliabilitas hasil yang diperoleh. Sampel harus dipilih secara representatif agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan kepada populasi yang lebih luas (Sugiyono, 2023).

3. Teknik Pengambilan Sampel (Sampling)

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*, yaitu suatu metode penentuan sampel secara acak dengan mempertimbangkan kelompok-kelompok (klaster) yang terdapat dalam populasi, di mana pemilihan klaster dilakukan secara acak, baik melalui komputer maupun undian (Sugiyono, 2023). Dalam penelitian ini, populasi dibagi ke dalam klaster berdasarkan angkatan kuliah, yaitu angkatan 2023 dan

angkatan 2024. Proses pemilihan klaster dilakukan dengan cara menulis nama kedua angkatan pada kertas, menggulungnya, memasukkannya ke dalam wadah, kemudian mengocok dan mengundi untuk menentukan klaster terpilih. Hasil undian menunjukkan Angkatan 2023, dengan jumlah 80 mahasiswa yang dijadikan sebagai sampel utama untuk pengambilan data mengenai tingkat *Music Performance Anxiety* (MPA). Sementara itu, Angkatan 2024 digunakan sebagai klaster untuk uji coba instrumen (*try out*).

D. Metode Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data merupakan tahapan penting dalam penelitian yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang diperlukan guna menjawab rumusan masalah serta menguji hipotesis yang telah dirancang. Menurut Sugiyono (2023), metode pengumpulan data merupakan langkah paling krusial dalam sebuah penelitian karena menjadi dasar untuk memperoleh data yang akurat, sah, dan dapat dipertanggungjawabkan. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode skala, yaitu instrumen yang secara sistematis dirancang untuk mengukur variabel-variabel tertentu melalui tanggapan responden (Sugiyono, 2023).

Instrumen yang digunakan berupa skala psikologis yang terdiri dari sejumlah pernyataan tertulis yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari masing-masing variabel yang diteliti. Mengacu pada pendapat Azwar (2017), skala merupakan seperangkat item yang disusun untuk menggali atribut atau karakteristik tertentu dari individu melalui respons yang mereka berikan (Azwar, 2017). Hal ini sejalan dengan penjelasan Arikunto (2013) yang menyatakan bahwa skala merupakan kumpulan pernyataan yang bertujuan untuk memperoleh informasi dari subjek penelitian. Dalam konteks ini, peneliti menggunakan dua skala, yakni skala kecemasan dan skala efikasi diri, yang masing-masing memuat item *favorable* dan *unfavorable* sesuai dengan indikator variabel yang diukur (Arikunto, 2014).

Setiap item dalam skala disusun menggunakan format skala Likert, yang memungkinkan responden untuk menilai pernyataan berdasarkan tingkat kesesuaian. Pilihan jawaban terdiri dari *Sangat Sesuai (SS)*, *Sesuai (S)*, *Tidak Sesuai*

(TS), dan *Sangat Tidak Sesuai (STS)*. Pada item *favorable*. Penggunaan dua jenis item dan pengaturan skor ini bertujuan agar data yang dihasilkan lebih akurat serta mampu mencerminkan sikap atau persepsi responden secara objektif.

1. Skala *Music Performance Anxiety*

Skala Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (MPAI-A) dirancang untuk menilai sejauh mana individu mengalami kecemasan ketika berada dalam situasi pertunjukan musik. Pengembangan skala ini didasarkan pada tiga aspek utama yang dikemukakan oleh Osborne dan Kenny (2005), yaitu gejala somatik dan kognitif, konteks penampilan, serta evaluasi terhadap penampilan. Skala ini menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi, dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,91 untuk keseluruhan item. Berikut adalah rancangan skala kecemasan yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 2. Penyebaran Instrumen

Nilai Aitem				
Aitem	SS	S	TS	STS
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

2. Skala Efikasi Diri

Pengukuran variabel efikasi diri dalam penelitian ini dilakukan dengan

Tabel 3. Blue Print Skala *Music Performance Anxiety*

No.	Aspek	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unafavorable</i>	
1.	Somatik dan Kognitif	1, 2, 4, 5, 6, 9, 12, 15	-	8
2.	Konteks Penampilan	3, 11, 14	-	3
3.	Evaluasi Penampilan	7, 8, 13	10	4
Jumlah		14	1	15

menggunakan skala yang dikembangkan oleh Ralf Schwarzer dan Matthias Jerusalem (1993). Skala ini disusun berdasarkan konsep efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura (1997), yang mencakup tiga aspek utama, yaitu: *level* (tingkat kesulitan tugas yang diyakini dapat diatasi), *generality* (cakupan keyakinan individu dalam berbagai situasi dan konteks), dan *strength* (kekuatan

keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri) (Jerusalem & Schwarzer, 1993). Skala ini bersifat unidimensional, artinya seluruh item ditujukan untuk mengukur satu konstruk utama, yaitu efikasi diri secara umum. Berdasarkan berbagai penelitian lintas budaya, nilai reliabilitas internal (*Cronbach's alpha*) dari skala ini berada pada angka 0,80, yang menunjukkan tingkat konsistensi internal yang baik.

Tabel 4. Blue Print Skala Efikasi Diri

No.	Aspek	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Level</i>	2	-	1
2.	<i>Generality</i>	5, 8, 9, 10	-	4
3.	<i>Strength</i>	1, 3, 4, 6, 7	-	5
Total		10	0	10

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Uji Realibilitas Aitem

1. Validitas

Validitas merupakan sejauh mana suatu alat ukur mampu secara tepat mengungkap apa yang seharusnya diukur dan menampilkan kondisi yang sebenarnya. Menurut Sugiyono (2023), suatu penelitian dapat dikatakan valid apabila data yang diperoleh mencerminkan realitas yang ada di lapangan (Sugiyono, 2023). Sementara itu, Azwar (2017) menjelaskan bahwa alat ukur memiliki validitas tinggi jika hasil pengukuran sesuai dengan tujuan dan mampu menggambarkan secara akurat karakteristik yang diukur (Azwar, 2017).

Dalam penelitian ini, jenis validitas yang digunakan adalah validitas isi, yaitu tingkat kesesuaian antara butir-butir pernyataan dalam skala dengan aspek perilaku atau konsep yang hendak diukur. Validitas isi ini dinilai melalui *expert judgement*, yakni penilaian yang dilakukan oleh pihak yang kompeten, dalam hal ini adalah dosen pembimbing. Pengujian validitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen benar-benar relevan dan sesuai dengan teori serta tujuan pengukuran. Proses ini dilakukan dengan cara meninjau setiap item berdasarkan logika dan kesesuaian isi, agar skala yang digunakan dapat dikatakan valid. Jika validitasnya tinggi, maka alat ukur dianggap layak

digunakan; namun jika rendah, maka alat tersebut perlu direvisi atau tidak layak pakai (Azwar, 2017).

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem bertujuan untuk mengetahui sejauh mana suatu pernyataan atau butir dalam skala mampu membedakan individu atau kelompok yang memiliki atribut tertentu dengan yang tidak memilikinya (Azwar, 2017). Menurut aitem dikatakan memiliki daya beda baik apabila dapat secara efektif memisahkan responden berdasarkan tingkat atribut yang diukur.

Penghitungan daya beda dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment*, yaitu menghitung korelasi antara skor tiap aitem dengan skor total skala. Hasil penghitungan ini menghasilkan koefisien korelasi aitem total (r_{ix}), yang digunakan sebagai dasar untuk menentukan apakah suatu aitem layak digunakan. Aitem dianggap memuaskan bila $r_{ix} \geq 0,30$. Aitem dengan nilai r_{ix} antara 0,25–0,299 masih dapat dipertimbangkan (Azwar, 2017). Dalam penelitian ini, uji daya beda dilakukan dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 25, menggunakan teknik korelasi *product moment* untuk menentukan validitas item dan menyeleksi butir-butir yang layak dianalisis lebih lanjut.

3. Uji Reliabilitas

Menurut Azwar (2017), reliabilitas merujuk pada sejauh mana suatu alat ukur dapat diandalkan dalam menghasilkan data yang konsisten. Instrumen dikatakan memiliki reliabilitas tinggi apabila mampu memberikan hasil yang stabil ketika digunakan kembali untuk mengukur objek yang sama. Nilai reliabilitas biasanya berada dalam rentang antara 0,00 hingga 1,00; semakin mendekati angka 1,00, maka semakin tinggi pula tingkat keandalan alat ukur tersebut. Sebaliknya, semakin mendekati 0,00, maka reliabilitasnya semakin rendah. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* yang dianalisis melalui program SPSS versi 25 untuk *Windows*.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan serangkaian prosedur sistematis yang digunakan untuk mengelola, mengolah, dan menginterpretasikan data yang diperoleh dari responden, dengan tujuan untuk menarik kesimpulan yang valid dan objektif sesuai dengan rumusan masalah penelitian. Dalam penelitian ini, metode analisis data yang diterapkan adalah teknik korelasi *Product Moment Pearson*, yang digunakan untuk mengetahui sejauh mana tingkat hubungan antara variabel Efikasi diri dengan *Music Performance Anxiety*. Proses pengolahan dan analisis data dilakukan secara kuantitatif dengan memanfaatkan perangkat lunak statistik SPSS versi 25 untuk sistem operasi Windows, guna memastikan keakuratan dan efisiensi dalam perhitungan statistik yang diperlukan.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian adalah langkah awal yang dilakukan untuk merancang dan mempersiapkan penelitian supaya pelaksanaannya berjalan dengan baik. Penelitian ini dilaksanakan di Pendidikan Seni Musik pada Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas X, yang berlokasi di Kota Semarang, Jawa Tengah.

Universitas X merupakan perguruan tinggi negeri berkonsep konservasi yang pusat kampus utamanya berada di Sekaran (Gunungpati). Awalnya didirikan pada masa kolonial Belanda sebagai lembaga pendidikan guru MO-A dan MO-B, yang kemudian menjadi Kursus B-I dan B-II hingga 1960, Universitas X resmi menjadi universitas melalui Keppres Nomor 124 Tahun 1999. Di bawah Kemenristekdikti, Universitas ini menyelenggarakan program pendidikan vokasi, sarjana, magister, doktor, dan profesi di berbagai bidang ilmu, seni, budaya, teknologi, dan olahraga. Saat ini, Universitas X memiliki delapan fakultas—termasuk Fakultas Bahasa dan Seni, Ilmu Pendidikan, MIPA, Ilmu Sosial, Ilmu Keolahragaan, Teknik, Hukum (yang dibuka pada 2007)—serta program pascasarjana dengan total 85 program studi.

Langkah awal dalam penelitian ini dimulai dengan pelaksanaan wawancara pendahuluan yang dimanfaatkan sebagai sumber data awal. Wawancara tersebut dilakukan oleh peneliti kepada sejumlah mahasiswa prodi Pendidikan Seni Musik Universitas X. Adapun populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa Pendidikan Seni Musik angkatan 2023 dan 2024. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan adanya persoalan yang sejalan dengan fokus permasalahan penelitian, sehingga mendorong peneliti untuk melanjutkan penelitian ini.

2. Persiapan Penelitian

Penelitian yang baik perlu dipersiapkan dengan teliti agar pelaksanaannya berjalan lancar tanpa kesalahan atau kekurangan. Langkah awal yang dilakukan adalah mengurus surat izin penelitian melalui TU Fakultas Psikologi Unissula sebagai syarat administratif untuk diajukan ke instansi terkait. Persiapan penelitian ini meliputi beberapa bagian, antara lain:

a. Tahap Perizinan

Tahap awal yang dilakukan peneliti adalah membuat surat permohonan izin penelitian secara resmi di Fakultas Psikologi Unissula dengan nomor surat 847/C.1/Psi-SA/V/2025, yang ditujukan kepada Dekan Fakultas Bahasa dan Seni. Setelah itu, peneliti memperoleh persetujuan dari pimpinan Dekanat Fakultas Bahasa dan Seni dengan surat bernomor B/8774/UN37.1.2/PT.01.04/2025. Usai mendapatkan izin tersebut, peneliti meminta data jumlah mahasiswa aktif untuk menentukan jumlah sampel yang diperlukan dalam penelitian.

b. Pengadaptasian Alat Ukur

Dalam penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan penelaahan terhadap teori-teori yang menjadi dasar konstruk yang akan diukur, termasuk pengertian, faktor, dan indikator dari variabel efikasi diri serta *Music Performance Anxiety* (MPA). Penelaahan ini mengacu pada hasil-hasil penelitian terdahulu dan literatur yang relevan. Setelah itu, peneliti menentukan instrumen atau skala yang sudah pernah digunakan dalam penelitian sebelumnya dan memiliki bukti validitas sebagai acuan untuk diadaptasi. Instrumen yang digunakan untuk variabel MPA adalah skala *Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (MPAI-A)* yang dikembangkan oleh Osborne dan Kenny, serta skala efikasi diri yang dikembangkan oleh Ralf Schwarzer dan Matthias Jerusalem yaitu *Generalized Self-Efficacy Scale*.

Penyesuaian bahasa dilakukan dengan menerjemahkan item-item dalam alat ukur ke dalam bahasa Indonesia, disertai penyesuaian terhadap konteks budaya agar mudah dipahami oleh responden. Dalam hal ini,

peneliti memilih instrumen asli yang sudah tersedia dalam versi bahasa Indonesia untuk menjaga akurasi makna. Selanjutnya, peneliti bersama dosen pembimbing melakukan pemeriksaan isi atau *expert judgement* dengan menelaah setiap item guna memastikan kesesuaian dengan indikator konstruk yang diukur, serta memastikan kejelasan dan ketepatan penggunaan bahasa.

c. Uji Coba Alat Ukur

Pelaksanaan uji coba ini bertujuan untuk mengevaluasi kualitas instrumen yang digunakan dalam penelitian. Instrumen yang digunakan adalah skala *music performance anxiety* dan skala efikasi diri. Uji coba alat ukur dilakukan secara daring oleh peneliti dengan melibatkan mahasiswa Pendidikan Seni Musik angkatan 2024 sebagai subjek, pada tanggal 4–8 Juli 2025. Pengumpulan data dilakukan melalui Google Form yang dapat diakses melalui tautan <https://bit.ly/suaramusisiunnes>. Peneliti menargetkan 82 responden untuk uji coba ini, namun hanya 72 orang yang mengisi kuesioner. Hal ini disebabkan, menurut keterangan ketua angkatan, 10 mahasiswa lainnya telah mengundurkan diri karena berbagai alasan seperti mengikuti UTBK kembali, pindah program studi, pindah fakultas atau kampus dan bahkan memutuskan untuk tidak melanjutkan kuliah.

d. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda item dan estimasi reliabilitas dilakukan untuk mengidentifikasi item yang memiliki kemampuan diskriminasi rendah sehingga tidak layak dimasukkan ke tahap analisis berikutnya, serta untuk mengetahui tingkat reliabilitas instrumen yang dikembangkan. Item dianggap memiliki daya beda tinggi jika nilainya $\geq 0,25$, sehingga dapat dilanjutkan ke analisis berikutnya dan dikategorikan sebagai item dengan daya beda sangat baik. Sebaliknya, item dengan koefisien korelasi $\leq 0,25$ dikategorikan memiliki daya beda rendah. Pada penelitian ini, uji daya beda item dilakukan menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan *software SPSS* versi 25. Berikut adalah penjelasan mengenai hasil perhitungan daya beda item dan estimasi reliabilitas:

1. Skala *Music Performance Anxiety*

Skala *music performance anxiety* terdiri dari 15 item. Hasil analisis uji coba menunjukkan bahwa 14 item memiliki daya beda tinggi, sedangkan 1 item memiliki daya beda rendah berdasarkan nilai koefisien korelasi item-total yang $\geq 0,25$. Satu item dengan daya beda rendah memiliki indeks korelasi 0,101, sedangkan 14 item dengan daya beda tinggi memiliki indeks antara 0,278 hingga 0,798. Nilai reliabilitas skala, yang diukur menggunakan *Cronbach's Alpha*, menunjukkan angka sebesar 0,883.

Rincian distribusi item dengan daya beda tinggi dan rendah dalam skala *music performance anxiety* disajikan sebagai berikut :

Tabel 5. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala *Music Performance Anxiety*

No	Aspek Perilaku	Aitem		Daya Beda Aitem	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Tinggi	Rendah
1	Somatik dan Kognitif	1, 2, 4, 5, 6, 9, 12, 15	-	8	0
2	Konteks Penampilan	3, 11, 14*	-	2	1
3	Evaluasi Penampilan	7, 8, 13	10	4	0
Total		14	1	14	1

Ket: aitem dengan daya beda rendah bertanda (*)

2. Skala Efikasi Diri

Skala efikasi diri terdiri atas 10 item. Berdasarkan hasil analisis uji coba, seluruh item memiliki daya beda tinggi dengan koefisien korelasi item-total $\geq 0,25$, dan tidak ditemukan item dengan daya beda rendah. Nilai indeks daya beda untuk 10 item tersebut berada dalam rentang 0,430 hingga 0,763. Tidak terdapat satupun item yang memiliki indeks korelasi rendah. Sementara itu, nilai reliabilitas skala, berdasarkan perhitungan *Cronbach's Alpha*, adalah sebesar 0,877.

Rincian distribusi item dengan daya beda tinggi dan rendah pada skala efikasi diri dapat dilihat dalam lampiran. Adapun rincian sebaran item disajikan sebagai berikut:

Tabel 6. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Efikasi Diri

No	Aspek Perilaku	Aitem		Daya Beda Aitem	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Tinggi	Rendah
1.	<i>Level</i>	2	-	1	0
2.	<i>Generality</i>	5, 8, 9, 10	-	4	0
3.	<i>Strength</i>	1, 3, 4, 6, 7	-	5	0
Total		10	0	10	0

e. Penomoran Ulang

Langkah selanjutnya setelah pelaksanaan uji coba item adalah melakukan penomoran ulang dengan cara mengeluarkan item-item yang memiliki daya beda rendah. Berikut ditampilkan tabel penomoran ulang untuk skala dalam penelitian ini.

Tabel 7. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala *Music Performance Anxiety*

No.	Aspek	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Somatik dan Kognitif	1, 2, 4, 5, 6, 9, 12, 15(14)	-	8
2.	Konteks Penampilan	3, 11, 14*	-	3
3.	Evaluasi Penampilan	7, 8, 13	10	4
Jumlah		13	1	14

Keterangan: nomor didalam kurung (..) adalah nomor baru

B. Pelaksanaan Penelitian

Penyebaran kuesioner berlangsung selama kurang lebih 1 minggu lebih pada 11–20 Juli 2025. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Google Form yang dapat diakses melalui tautan <https://bit.ly/PanggilanUntukMusisi>. Penelitian ini menargetkan 80 responden, tetapi hanya 70 orang yang mengisi kuesioner. Menurut penjelasan ketua angkatan, 10 mahasiswa lainnya tidak berpartisipasi

karena berbagai alasan, seperti mengikuti UTBK lagi, pindah program studi, pindah fakultas atau kampus, memutuskan berhenti kuliah, serta ada yang tidak dapat dihubungi meskipun peneliti telah mencoba mengontak melalui Instagram.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov Z pada SPSS versi 25. Data dianggap memiliki distribusi normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $< 0,05$, data dikategorikan tidak berdistribusi normal. Berikut disajikan hasil uji normalitas pada penelitian ini:

Tabel 8. Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket
<i>Music Performance Anxiety</i>	25,842	3,128	0,149	0,001	$<0,05$	Tidak Normal
Efikasi Diri	29,628	2,543	0,105	0,053	$>0,05$	Normal

Hasil uji normalitas untuk variabel *Music Performance Anxiety* menunjukkan nilai K-S Z sebesar 0,149 dengan signifikansi 0,001 ($<0,05$), menandakan bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal. Sementara itu, untuk variabel Efikasi Diri diperoleh nilai K-S Z 0,105 dengan signifikansi 0,053, yang juga menunjukkan distribusi normal. Dari hasil uji normalitas tersebut menunjukkan bahwa salah satu variabel tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, peneliti melanjutkan dengan melakukan uji normalitas menggunakan nilai residual dari kedua variabel. Uji lanjutan ini menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,172 $>0,05$ (lebih dari 0,05), yang mengindikasikan bahwa data dari kedua variabel berdistribusi normal.

Tabel 9. Uji Normalitas Nilai Residual

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket
<i>Unstandarde Zed Residual</i>	0,000	3,001	0,097	0,172	>0,05	Normal

b. Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antara variabel dependen dan variabel independen yang diteliti. Hubungan tersebut dianggap linear jika nilai signifikansi $< 0,05$ ($p < 0,05$), sedangkan signifikansi $> 0,05$ ($p > 0,05$) menunjukkan tidak adanya hubungan antarvariabel.

Tabel 10. Hasil Uji Linieritas

Variabel	<i>Flinear</i>	Sig	Keterangan
Efikasi Diri dan <i>Music Performance Anxiety</i>	6,441	0,014	Linier

Hasil uji linearitas antara skala Efikasi Diri dan skala *Music Performance Anxiety* menunjukkan koefisien *Flinear* sebesar 6,441 dengan nilai signifikansi 0,014 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan linear antara Efikasi Diri dan *Music Performance Anxiety*.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara Efikasi Diri dan *Music Performance Anxiety*. Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, diperoleh koefisien $r_{xy} = 0,282$ dengan nilai signifikansi 0,018 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara Efikasi Diri dan *Music Performance Anxiety*. Namun, karena hipotesis penelitian yang diajukan adalah adanya hubungan negatif, maka hipotesis tersebut dinyatakan ditolak.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Setelah uji hipotesis dilakukan, tahap selanjutnya adalah mendeskripsikan hasil penelitian. Deskripsi data bertujuan memberikan gambaran mengenai skor variabel pada subjek penelitian. Pengelompokan data dilakukan secara normatif menggunakan model distribusi normal. Hal ini bertujuan untuk menentukan kategori subjek yang selanjutnya akan dikelompokkan secara berjenjang sesuai dengan atribut penelitian. Berikut adalah norma kategori skor yang digunakan:

Tabel 11. Kriteria Norma Kategori Skor

Rentang Skor		Kategori	
$\mu + 1.5 \sigma$	$< X$	X	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma$	$< X <$	$\mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma$	$< X <$	$\mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma$	$< X <$	$\mu - 0.5 \sigma$	Rendah
X	$<$	$\mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan:

μ = Mean Hipotetik,

σ = Standar Deviasi Hipotetik

1. Deskripsi Data Skor *Music Performance Anxiety*

Skala *Music Performance Anxiety* terdiri dari 14 aitem dengan tingkat daya beda yang tinggi, masing-masing diberi skor antara 1 hingga 4. Skor minimum pada skala ini adalah 14, dihitung dari (14×1) , sedangkan skor maksimum adalah 56, diperoleh dari (14×4) . Rentang skor untuk alat ukur *Music Performance Anxiety* adalah 42, hasil dari $(56 - 14)$. Nilai mean hipotetik adalah 35, dihitung dengan rumus $((56 + 14) : 2)$, dan standar deviasi hipotetiknya sebesar 7 yang diperoleh dari $((56 - 14) : 6)$.

Deskripsi skor untuk skala *Music Performance Anxiety* berdasarkan hasil perhitungan empirik menunjukkan skor minimum 17, skor maksimum 35, nilai mean 25,842, dan standar deviasi empirik 3,128. Berikut ini adalah deskripsi dari skala *Music Performance Anxiety*:

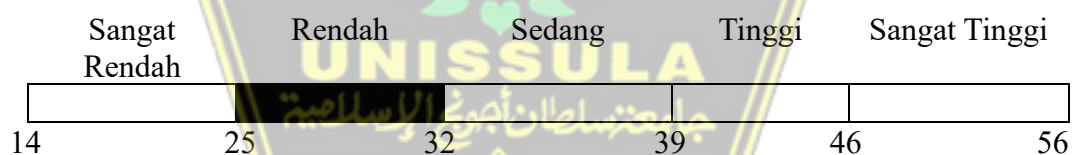
Tabel 12. Deskripsi Skor *Music Performance Anxiety*

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	17	14
Skor Maksimum	35	56
Mean	25,842	35
Standar Deviasi	3,128	7

Berdasarkan nilai mean hipotetik yang ditunjukkan pada tabel norma kategori di atas, rentang skor yang diperoleh subjek berada dalam kategori rendah, yaitu sebesar 43. Berikut disajikan tabel norma kategorisasi untuk skala *Music Performance Anxiety*:

Tabel 13. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala *Music Performance Anxiety*

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$46 > 56$	Sangat Tinggi	0	0%
$39 < X \leq 46$	Tinggi	0	0%
$32 < X \leq 39$	Sedang	2	3%
$25 < X \leq 32$	Rendah	43	61%
$14 \leq 25$	Sangat Rendah	25	36%

Gambar 1. Norma Katergori *Music Performance Anxiety*

2. Deskripsi Data Skor Efikasi Diri

Skala Efikasi Diri terdiri dari 10 aitem dengan tingkat daya beda yang tinggi, masing-masing diberi skor antara 1 hingga 4. Skor minimum pada skala ini adalah 10, dihitung dari (10×1) , sedangkan skor maksimum adalah 40, diperoleh dari (10×4) . Rentang skor untuk alat ukur Efikasi Diri adalah 30, hasil dari $(40-10)$. Nilai mean hipotetik adalah 25, dihitung dengan rumus $((40+10) : 2)$, dan standar deviasi hipotetiknya sebesar 5 yang diperoleh dari $((40-10) : 6)$.

Deskripsi skor untuk skala Efikasi Diri berdasarkan hasil perhitungan empirik menunjukkan skor minimum 23, skor maksimum 34, nilai mean 29,628,

dan standar deviasi empirik 2,543. Berikut ini adalah deskripsi dari skala Efikasi Diri:

Tabel 14. Deskripsi Skor Efikasi Diri

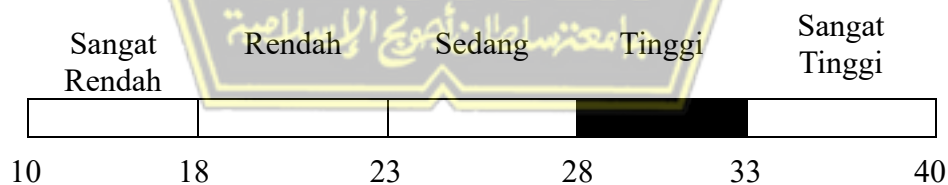
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	23	10
Skor Maksimum	34	40
Mean	29,628	25
Standar Deviasi	2,543	5

Berdasarkan nilai mean empirik yang ditunjukkan pada tabel norma kategori di atas, rentang skor yang diperoleh subjek berada dalam kategori tinggi, yaitu sebesar 44. Berikut disajikan tabel norma kategorisasi untuk skala Efikasi Diri:

Tabel 15. Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Efikasi Diri

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$33 > 40$	Sangat Tinggi	10	14%
$28 < X \leq 33$	Tinggi	44	63%
$23 < X \leq 28$	Sedang	16	23%
$18 < X \leq 23$	Rendah	0	0%
$10 \leq 18$	Sangat Rendah	0	0%

Gambar 2. Norma Kategori Efikasi Diri



E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam penampilan musik pada mahasiswa Pendidikan Seni Musik Universitas X. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai korelasi Pearson sebesar $r = 0,282$ dengan signifikansi $p = 0,018$ ($p < 0,05$), yang secara statistik menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan, sehingga hipotesis ditolak.

Secara teori, efikasi diri berperan sebagai pelindung psikologis ketika seseorang menghadapi tekanan atau situasi sulit. Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu. Beberapa penelitian sebelumnya juga menyatakan bahwa efikasi diri tinggi dapat membantu seseorang tetap tenang, fokus, dan mampu menyelesaikan tugas meskipun dalam tekanan (Jannah, 2024).

Namun dalam konteks seni pertunjukan, efikasi diri tidak selalu menjamin bebas dari kecemasan. Mahasiswa Pendidikan Seni Musik yang memiliki efikasi diri tinggi sering kali menetapkan standar performa yang sangat tinggi terhadap diri mereka sendiri. Tekanan ini semakin meningkat ketika mereka harus tampil di hadapan dosen, penonton umum, atau menghadapi ekspektasi sosial tertentu. Fenomena ini sesuai dengan teori *choking under pressure* dari Baumeister (1984), yang menyatakan bahwa individu yang berprestasi tinggi justru bisa gagal tampil optimal karena merasa terbebani oleh harapan yang besar (Baumeister, 1984).

Hal ini juga diperkuat oleh hasil temuan di lapangan. Mahasiswa Pendidikan Seni Musik sudah terbiasa tampil di depan umum karena banyak mata kuliah yang memang mewajibkan penampilan langsung. Mereka pun telah memiliki efikasi diri yang baik. Dari aspek *level*, mereka percaya diri mampu menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitan yang beragam. Dari aspek *generality*, keyakinan ini juga berlaku dalam berbagai situasi, bukan hanya saat tampil musik. Sementara dari aspek *strength*, mereka menunjukkan keyakinan yang kuat terhadap kemampuan diri. Meskipun begitu, sebagian dari mereka tetap merasakan kecemasan sebelum atau saat tampil.

Kondisi ini menunjukkan bahwa efikasi diri yang tinggi tidak secara otomatis menurunkan tingkat kecemasan. Justru, mahasiswa dengan efikasi diri tinggi mungkin menetapkan ekspektasi berlebihan terhadap performanya sendiri. Hal ini berkaitan dengan konsep *maladaptive perfectionism*, di mana individu memiliki standar diri yang terlalu tinggi dan cenderung memicu tekanan internal (Stoeber & Otto, 2006). Oleh karena itu, dalam konteks seni, efikasi diri tinggi bisa menjadi sumber kekuatan sekaligus tekanan jika tidak dibarengi dengan

kemampuan regulasi emosi dan kesiapan mental yang matang. Selain itu, dalam dunia seni musik, mengelola kecemasan tampil bukan hanya soal kepercayaan diri, tetapi juga melibatkan banyak faktor lain seperti pengalaman panggung, kemampuan mengatur ekspektasi, serta strategi menghadapi tekanan. Kenny (2011) menjelaskan bahwa *music performance anxiety* adalah fenomena kompleks yang tidak bisa diatasi hanya dengan satu faktor saja.

Hasil deskriptif penelitian ini juga menunjukkan bahwa sekitar 63% mahasiswa memiliki efikasi diri tinggi, namun kecemasan tetap muncul. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa arah hubungan antara efikasi diri dan kecemasan dalam penelitian ini tidak sesuai dengan hipotesis awal, sehingga hipotesis dinyatakan ditolak.

Temuan ini memberikan gambaran bahwa hubungan antara efikasi diri dan kecemasan penampilan pada mahasiswa Pendidikan Seni Musik bersifat kompleks. Efikasi diri memang penting, namun untuk benar-benar mengurangi kecemasan saat tampil, dibutuhkan dukungan dari faktor lain seperti pengalaman tampil yang cukup, strategi regulasi emosi, dan kemampuan mengelola tekanan sosial. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi lebih dalam faktor-faktor tersebut agar pemahaman mengenai kecemasan dalam penampilan musik menjadi lebih komprehensif.

F. Kelemahan Penelitian

Kelemahan dalam penelitian ini terletak pada pemilihan waktu pelaksanaan. Penelitian dilakukan pada masa libur semester, sehingga responden tidak berada dalam situasi yang benar-benar memunculkan kecemasan performa. Kondisi ini tentu berbeda apabila penelitian dilakukan pada periode menjelang penampilan musik, di mana mahasiswa biasanya merasakan tekanan dan kecemasan secara lebih nyata. Dengan demikian, momen penelitian berpengaruh terhadap tingkat keaslian pengalaman kecemasan yang dialami responden.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Hal ini menunjukkan tidak adanya hubungan antara efikasi diri dan kecemasan saat penampilan musik (*music performance anxiety*) pada mahasiswa Pendidikan Seni Musik di Universitas X.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan dari penelitian ini yaitu:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian mendatang sebaiknya dilakukan secara langsung (tatap muka) agar proses pengisian instrumen dapat diawasi dan hasilnya lebih valid. Selain itu, disarankan agar penelitian dilakukan menjelang responden melakukan penampilan, sehingga pengalaman kecemasan yang mereka rasakan lebih nyata saat mengisi instrumen. Penelitian juga sebaiknya memperluas cakupan responden, misalnya dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai institusi atau jenjang pendidikan yang berbeda, agar hasil menjadi lebih representatif. Peneliti dapat mempertimbangkan untuk menambahkan variabel pendukung seperti tingkat pengalaman panggung, peran dukungan sosial, atau regulasi emosi, guna memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh terkait faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan penampilan musik.

Daftar Pustaka

- Anggreinie, S., & Susianna, N. (2023). Think-pair-share: Peningkatan kemampuan bernyanyi teknik, lagu, dan efikasi diri. *Promusika*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.24821/promusika.v11i1.9172>
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian : Suatu pendekatan praktik* (15 ed.). Jakarta. Rineka Cipta.
- Athari, J. R., Musawwir, & Minarni. (2024). Gambaran music performance anxiety pada musisi dewasa awal di kota makassar. *Jurnal Psikologi Konseling*, 4(2), 521–526. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3765>
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (II). Jakarta : Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. In *Psychological Review* (Vol. 84, Nomor 2).
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. In *W.H Freeman and Company New York* (Vol. 43, Nomor 9).
- Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 610–620. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.3.610>
- Betania, N. (2022). Kecemasan penampil musik (keyboardist) pada pengiring ibadah gereja. *Invensi*, 7(2), 105–114. <https://doi.org/10.24821/invensi.v7i2.6931>
- Burin, A. B., & Osório, F. L. (2017). Music performance anxiety: A critical review of etiological aspects, perceived causes, coping strategies and treatment. *Revista de Psiquiatria Clinica*, 44(5), 127–133. <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000136>
- Damar, A., & Phetorant, D. (2022). *Buku Seni Musik*. Jakarta : Pusat Perbukuan Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Djiwandono, S. E. W. (2002). *Psikologi pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Dweck, C. S. (2006). Mindset: The new psychology of success. In *Random House*.
- Ekaputra, H. J., & Andriani, F. (2023). Music performance anxiety pada musisi di Indonesia. *Proceeding Series of Psychology*, 1(2), 27–37.
- Erdiana, C. (2021). Perkembangan musik dari masa ke masa. *BINUS Higher Education*. <https://student-activity.binus.ac.id/paramabira/2021/08/perkembangan-musik-dari-masa-ke-masa>
- Fathiawati, A. S., & Sawitri, D. R. (2020). Hubungan antara perfeksionisme dan music performance anxiety pada mahasiswa pemain orkestra. *Empati*, 10(2),

94–100. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.27695>

- Feist, J., & Feist, G. J. (2008). Theories of personality. *Comprehensive Psychiatry*, 11(3), 287–288. [https://doi.org/10.1016/0010-440x\(70\)90176-8](https://doi.org/10.1016/0010-440x(70)90176-8)
- 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. <https://doi.org/10.1080/14613800601127569>
- Haninditya, F. Y. (2022). Hubungan antara kecemasan performa musikal dan efikasi diri pada pemusik. *Acta Psychologia*, 3(2), 156–162. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i2.46194>
- Hardy, L., & Parfitt, G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology (London, England : 1953)*, 82 (Pt 2), 163–178. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1991.tb02391.x>
- Hidayah, I. (2023). Hubungan antara efikasi diri dengan prokastinasi akademik pada mahasiswa bk upgris angkatan 2019. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.
- Jannah, Y. R. (2024). Hubungan efikasi diri dan resiliensi dengan kecemasan pada mahasiswa psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi. *Etheses*.
- Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (1993). Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. In *Self-efficacy: Thought control of action*. (hal. 195–213). Hemisphere Publishing Corp.
- Kenny, D. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199586141.001.0001>
- Kenny, D. T., Davis, P., & Oates, J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Journal of Anxiety Disorders*, 18(6), 757–777. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2003.09.004>
- Langendörfer, F., Hodapp, V., Kreutz, G., & Bongard, S. (2006). Personality and performance anxiety among professional orchestra musicians. *Journal of Individual Differences*, 27, 162–171. <https://doi.org/10.1027/1614-0001.27.3.162>
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics Books. <https://books.google.co.id/books?id=MNIldMfnlb0cC>
- Osborne, M. S., & Franklin, J. (2002). Cognitive processes in music performance anxiety. In *Australian Journal of Psychology* (Vol. 54, Nomor 2, hal. 86–93). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.1080/00049530210001706543>
- Osborne, M. S., & Kenny, D. T. (2005). Development and validation of a music performance anxiety inventory for gifted adolescent musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(7), 725–751.

- <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.09.002>
- Pajares, F. (2002). Overview of social cognitive theory. *Emory University*, 1–5. <http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/eff.html%0AHome>
- Papageorgi, Ioulia, Hallam, Susan, & Welch, Graham F. (2007). A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research Studies in Music Education*, 28(1), 83–107. <https://doi.org/10.1177/1321103X070280010207>
- Perkasa, G. (2022). *Manfaat belajar sambil mendengarkan musik, menurut survei*. Kompas.com. <https://lifestyle.kompas.com/read/2022/12/19/160000120/manfaat-belajar-sambil-mendengarkan-musik-menurut-survei?page=all>
- Prabowo, K. L. (2020). Hubungan self efficacy dan music performance anxiety pada komunitas salatiga jamaican sounds (music indie). *Repository Perpustakaan Universitas Kristen Satya Wacana*, 1(1), 1–25. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/21139>
- Pratama, A. L. (2022). Pengaruh efikasi diri dan regulasi emosi terhadap music performance anxiety pada anggota paduan suara mahasiswa gema gita bahana uin maulana malik ibrahim malang. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2.
- Pratama, A. L., & Solichah, N. (2022). Pengaruh self-efficacy dan emotional-regulation terhadap kecemasan pertunjukan musik pada paduan suara mahasiswa Universitas X. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 2(2), 253–270. <https://doi.org/10.18860/jips.v3i2.18271>
- Pratiknyo, Y. L. (2016). Analisis faktor music performance anxiety pada pelajar musik remaja di surabaya. *Calyptra*, 2(2), 1–12.
- Riandi, A. P., & Maharani, D. (2023). *15 tahun berkarier, Afgan masih grogi saat akan tampil di atas panggung*. <https://www.kompas.com/hype/read/2023/06/29/064700166/15-tahun-berkarier-afgan-masih-groggi-saat-akan-tampil-di-atas-panggung->
- Rosalinda, I., & Artissy, M. N. (2016). Traits Kepribadia “the Big Five” Dan Musical Performance Anxiety (Mpa) Pada Musisi. *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 5(2), 57–62. <https://doi.org/10.21009/jppp.052.01>
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832. <https://doi.org/10.1016/J.CEDPSYCH.2019.101832>
- Simanjuntak, M. J. (2021). Pengaruh musik di dalam anak muda zaman sekarang. *Kompasiana.com*. <https://www.kompasiana.com/andreas16019/61c1c73b06310e089d3a7a62/pengaruh-musik-di-dalam-anak-muda-zaman-sekarang?>
- Steptoe, A. (2001). Negative emotions in music making: The problem of performance anxiety. In *Music and emotion: Theory and research*. (hal. 291–

- 307). Oxford University Press.
- Stoeber, Joachim, & Otto, Kathleen. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295–319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Sugiyono. (2013). Metode Dan Teknik Penelitian. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Yoshie, M., Shigemasu, K., Kudo, K., & Ohtsuke, T. (2009). Effects of state anxiety on music performance: Relationship between the Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 subscales and piano performance. In *Musicae Scientiae* (Vol. 13, Nomor 1). <https://doi.org/10.1177/1029864909013001003>

