

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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

Seiring berkembangnya musik saat ini, musik bukanlah sekedar sarana pengungkapan ekspresi, melainkan dapat dijadikan salah satu sumber penghasilan berbentuk materi bagi masyarakat. Hal ini dapat dilihat dari perkembangan pada grup band maupun solois di Indonesia yang semakin meningkat kuantitas dan kualitasnya. Terbukti pada perbandingan data yang disajikan oleh Databoks (2021), salah satu platform musik yaitu *Spotify*, mengalami kenaikan pendapatan sebanyak 16% pada kuartal I di tahun 2021 jika dibandingkan dengan periode yang sama pada tahun 2020. Romdhoni (2008) berpendapat bahwa bila bermain musik telah dianggap sebagai pekerjaan, maka akan muncul istilah fulltime musician dimana seorang musisi mengandalkan musik sebagai sumber penghasilannya.

Musik bukanlah sekedar sarana pengungkapan ekspresi, melainkan dapat dijadikan salah satu sumber penghasilan berbentuk materi bagi masyarakat. Hal ini dapat dilihat dari perkembangan pada grup band maupun solois di Indonesia yang semakin meningkat kuantitas dan kualitasnya. Romdhoni (2008) berpendapat

bahwa bila bermain musik telah dianggap sebagai pekerjaan, maka akan muncul istilah *fulltime musician* dimana seorang musisi mengandalkan musik sebagai sumber penghasilannya.

Membawakan pertunjukan musik di hadapan publik sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari dunia seorang musisi, terlebih bagi mereka yang menjadikannya sebagai profesi. Dalam sebuah penampilan kelompok musik, sorotan kerap tertuju pada sang musisi. Tak heran, tampil di depan banyak orang kerap menghadirkan tekanan tersendiri yang tak bisa dianggap remeh. Salah satu kemungkinan yang dapat terjadi pada musisi adalah kecemasan mengenai performansi karena kecemasan cenderung rentan muncul ketika seseorang mengalami hal yang berkaitan dengan performansi maupun kariernya. Penelitian dari Ryan dan Andrews (2009), pertunjukkan solo terbukti lebih memicu kecemasan dibandingkan dengan pengalaman performansi dengan ansambel atau alat musik. Hal ini sejalan dengan hasil survei awal yang dijalankan oleh peneliti dimana ketika melakukan sebuah performansi, musisi seringkali mengalami kecemasan ketika berada di atas panggung. Kecemasan dalam menampilkan performa musikal di hadapan umum tersebut biasa dikenal dengan sebutan *Music Performance Anxiety* atau MPA (Piko & Kenny, 2018).

Saat berada di atas panggung, tak jarang seorang musisi diliputi rasa takut yang dikenal dengan istilah demam panggung atau *Stage Fright*. Jika kondisi ini berkaitan langsung dengan penampilan musik, maka disebut *Music Performance Anxiety* (MPA). Menurut Kenny (2011), MPA merupakan bentuk kecemasan yang tampak nyata, berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama, dan berkaitan erat dengan pengalaman musikal masa lalu serta faktor genetik. Sementara itu, Salmon (1990) menjelaskan bahwa MPA adalah kondisi kecemasan berkelanjutan yang dialami seseorang, yang secara tidak rasional berdampak pada penurunan kemampuan dalam menampilkan keterampilan bermusik.

Penelitian yang dilakukan Bohne (dalam Berbeau, 2011) terhadap 19 kelompok orkestra di Kanada mengungkapkan bahwa sebanyak 96% musisinya mengalami gangguan kesehatan yang berkaitan dengan kecemasan penampilan musik (MPA). Sementara itu, studi berskala besar oleh Struder (2011) terhadap

2.212 musisi orkestra menemukan bahwa 24% menganggap demam panggung sebagai masalah nyata, dan 16% di antaranya menyebutnya sebagai isu yang cukup serius. Fenomena serupa juga dijumpai di Indonesia. Pratiknyo (2016) dalam survei awalnya terhadap pelajar musik remaja di Surabaya mencatat bahwa 28 dari 29 responden mengaku merasa tegang, gugup, dan cemas saat tampil di depan umum. Penelitian oleh Wiyono (2020) yang melibatkan 104 musisi berusia dewasa awal menemukan bahwa 69,2% di antaranya berada pada tingkat MPA sedang. Temuan sejalan juga dihasilkan oleh Haninditya (2021), yang menyebutkan bahwa dari 295 musisi yang diteliti, sebanyak 67,5% mengalami kecemasan performa musik dalam kategori sedang. Kecemasan ini kerap dipicu oleh tekanan mental saat tampil, yang memang menjadi pengalaman menegangkan bagi banyak musisi (Antonini Philippe, Kosirnik, dkk., 2022; Dobos dkk., 2018).

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

Peneliti melakukan observasi dengan tujuan memperdalam permasalahan terkait *Music Performance Anxiety* kepada dua musisi mahasiswa yang dilakukan pada tanggal 20 Desember 2024. Berdasarkan hasil observasi terhadap beberapa musisi mahasiswa, ditemukan bahwa tekanan performa di atas panggung menjadi salah satu pemicu utama kecemasan. Seorang responden berinisial DG yang merupakan drummer melaporkan bahwa ia pernah menerima komentar negatif terkait performanya yang dianggap kurang maksimal. Ia menyatakan bahwa ekspektasi tinggi dari penonton membuatnya merasa gugup, terutama saat

menghadapi kerumunan besar. Dampak fisiologis yang dialaminya antara lain tubuh berkeringat, sakit perut, dan kesulitan berkonsentrasi selama tampil.

DG juga mengaku bahwa rasa tidak percaya diri muncul akibat pengalaman bermain drum yang masih dianggap minim, serta perasaan belum mampu menyamai kemampuan drummer yang lebih berpengalaman. Hal ini memunculkan perasaan minder dan keraguan terhadap kualitas penampilannya.

Responden lain, berinisial RD yang merupakan seorang gitaris, mengungkapkan bahwa ia pernah melakukan kesalahan saat tampil dalam sebuah perlombaan. Pengalaman tersebut membuatnya merasa ragu saat diberi tanggung jawab memainkan bagian lagu yang dianggap sulit. RD mengkhawatirkan reputasinya sebagai musisi, dan akibat dari tekanan tersebut, ia mengalami gangguan tidur serta gejala fisik seperti tubuh gemetar.

Berdasarkan dari observasi yang peneliti lakukan dapat disimpulkan bahwa ternyata RD dan DG sebagai Musisi mahasiswa tidak mampu mengatasi rasa kecemasannya yang menyerang dirinya. RD dan DG menunjukkan keraguan terhadap kapasitas diri mereka, yang kemudian memicu berbagai gejala kecemasan seperti kehilangan konsentrasi (*blank*), tubuh gemetar, sakit perut, keringat berlebih, serta kesulitan untuk fokus. Kondisi ini berkaitan erat dengan konsep *Self efficacy* (*self efficacy*), yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas atau tantangan tertentu. Karena peran sentral dari *Self efficacy* dalam mengatasi tekanan mental, termasuk kecemasan performa saat bermusik, maka aspek ini menjadi sangat relevan untuk diteliti. Peneliti meyakini bahwa tingkat *Self efficacy* yang kuat dapat membantu musisi mereduksi bahkan mengendalikan kecemasan performa musik yang mereka alami.

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

terhadap kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan sehingga dapat menentukan keberhasilan. Saat melakukan suatu performansi, *Self efficacy* yang dimiliki oleh setiap musisi tentu berbeda satu sama lain, meski berada dalam satu grup musik yang sama. Bandura menggambarkan *Self efficacy* sebagai penentu dari perasaan, pikiran, motivasi diri, dan perilaku individu (Bandura, 1994).

Bandura (dalam Ghufroon & Risnawita Suminta, 2010) mengemukakan bahwa *Self efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau aktivitas tertentu. Individu dengan tingkat *Self efficacy* yang tinggi biasanya merasa optimis dalam menghadapi berbagai tantangan, termasuk persoalan yang kompleks sekalipun, karena ia percaya mampu menemukan solusi atasnya. Bandura (dalam Febianti, 2015) juga menambahkan bahwa seseorang dengan *Self efficacy* yang kuat akan memandang kesulitan bukan sebagai sesuatu yang harus dihindari, melainkan tantangan yang layak dihadapi. Sebaliknya, individu dengan *Self efficacy* rendah cenderung lebih mudah diliputi rasa takut dan kecemasan. Hal ini diperkuat oleh temuan dari Astiko & Budiani (2013), yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara *Self efficacy* dan stres; semakin tinggi keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya, maka tingkat stres yang dialaminya pun cenderung menurun.

Prabowo (2020), melalui penelitiannya pada komunitas Salatiga Jamaican Sounds, menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *music performance anxiety* (MPA) dan *Self efficacy*. Semakin tinggi tingkat kecemasan saat tampil, maka semakin rendah keyakinan individu terhadap kemampuannya, begitu pula sebaliknya. Temuan serupa juga diungkapkan oleh Febianti (2015) yang meneliti penyanyi solo di Surabaya dan menunjukkan bahwa *Self efficacy* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan MPA. Penelitian lain oleh Sugiyo (2020) menegaskan bahwa *Self efficacy* memiliki pengaruh terhadap kecemasan saat melakukan presentasi. Selain itu, Mishbachuddin (2020) juga memperkuat bukti tersebut dengan menyatakan bahwa tingkat *Self efficacy* berperan dalam memengaruhi intensitas *music performance anxiety* pada musisi. Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, studi ini secara khusus bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh *self efficacy* terhadap *music performance anxiety*

(MPA) pada musisi mahasiswa di Universitas Trunojoyo Madura. Fokus ini dipilih karena pengalaman tampil dan tingkat kepercayaan diri mahasiswa musik dalam konteks akademik diyakini memiliki dampak langsung terhadap proses pengembangan keahlian mereka. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pemahaman mengenai pentingnya *Self efficacy* dalam menunjang kesiapan mental mahasiswa saat tampil, sekaligus menjadi dasar penguatan pengalaman performatif yang konstruktif dalam perjalanan karier bermusik mereka di masa depan.

Bandura (dalam Febianti, 2015) menyatakan bahwa individu dengan *Self efficacy* tinggi cenderung memandang tantangan yang sulit sebagai sesuatu yang patut dihadapi, bukan dihindari. Sebaliknya, mereka yang memiliki tingkat *Self efficacy* rendah cenderung lebih mudah dilanda rasa takut dan kecemasan. Hal ini juga berlaku sebaliknya—semakin kuat keyakinan seseorang terhadap kemampuannya, maka semakin kecil kemungkinan ia mengalami kecemasan yang berlebihan. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Astiko & Budiani (2013) yang menunjukkan adanya korelasi negatif antara *Self efficacy* dan stres; artinya, semakin tinggi *Self efficacy* seseorang, maka semakin rendah tingkat stres yang dirasakannya.

Meskipun telah ada beberapa penelitian yang membahas hubungan antara *Self efficacy* (*Self efficacy*) dan kecemasan performa musik (*Music Performance Anxiety*/MPA), jumlah studi yang secara spesifik mengeksplorasi tema ini masih tergolong terbatas, terutama pada konteks subjek yang berbeda. Penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh Zarza-Alzugaray et al. (2020) menunjukkan bahwa *Self efficacy* memiliki pengaruh negatif terhadap MPA, di mana individu dengan tingkat *Self efficacy* yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat kecemasan performa yang lebih rendah. Temuan serupa juga diungkapkan oleh Prabowo (2020) dalam penelitiannya pada komunitas Salatiga Jamaican Sounds, serta Febianti (2015) pada penyanyi solo di Surabaya, yang keduanya menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *Self efficacy* dan MPA. Selain itu, Mishbachuddin (2020) juga menegaskan bahwa *Self efficacy* berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan performa musik.

Berdasarkan hasil-hasil penelitian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan kajian lebih lanjut mengenai pengaruh *Self efficacy* terhadap *Music Performance Anxiety*, namun dengan subjek yang berbeda, yaitu musisi mahasiswa di Universitas Trunojoyo Madura. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana *Self efficacy* dapat memengaruhi tingkat kecemasan performa musik pada kelompok mahasiswa yang aktif dalam kegiatan musik, sebagai kontribusi dalam memperluas kajian empirik di bidang ini.

1.2 Rumusan Masalah

Ditentukan rumusan masalah oleh penulis pada latar belakang masalah yaitu “Apakah ada pengaruh *Self efficacy* terhadap *Music Performance Anxiety* pada musisi mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh *Self efficacy* terhadap *Music Performance Anxiety* pada musisi mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan dan referensi bagi dalam bidang psikologi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Musisi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi, masukan dan Solusi terkait *Self efficacy* dan pengaruhnya terhadap *Music Performance Anxiety* sehingga Musisi mahasiswa mampu memaksimalkan kemampuan dan potensinya dalam keberhasilan performa musiknya.

b. Bagi Musisi

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam melakukan tindakan yang bertujuan meningkatkan *Self efficacy* dan melakukan

pencegahan terjadinya fenomena *Music Performance Anxiety* pada musisi.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini akan membantu sebagai referensi teori *Self efficacy* atau *Music Performance Anxiety* yang dapat dilihat sebagai temuan baru dan berbeda.