

**TUGAS AKHIR**

**HUBUNGAN *FLOW* DAN *SELF-AFFIRMATION*  
DENGAN REDUKSI *MUSIC PERFORMANCE*  
*ANXIETY* PADA BIOLINIS**



Oleh:

**Yuli**

**NIM: 19002060134**

**PROGRAM STUDI D4 PENYAJIAN MUSIK  
FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN  
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA  
GENAP 2022/2023**

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh Yuli NIM 19002060134, Program Studi D4 Penyajian Musik, Jurusan Penyajian Musik, Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia Yogyakarta (Kode Prodi: 91321), telah dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir pada tanggal 27 Juni 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Ketua Program Studi Penyajian Musik,

  
**Rahmat Rahario, M.Sn.**

NIP 197403212005011001/NIDN 0021037406

Pembimbing I/Anggota Tim Penguji,

  
**Prof. Dr. Djohan, M.Si.**

NIP 196112171994031001/NIDN 0017126101

Pembimbing II/Anggota Tim Penguji,

  
**Mardian Bagus Prakosa, S.Pd., M.Mus.**

NIP 199108272019031015/NIDN 0027089105

Penguji Ahli/Anggota,

  
**Dr. Kardi Laksono, M.Phil.**

NIP 197604102006041028/NIDN 0010047605

Yogyakarta, 17-07-23  
Mengetahui,  
Dekan Fakultas Seni Pertunjukan,  
Institut Seni Indonesia Yogyakarta

  
**Dr. I Nyoman Cau Arsana, S.Sn., M.Hum.**

NIP 197111071998031002/NIDN 0007117104

## KATA PENGANTAR

Karya tulis ini merupakan sebuah penelitian yang membahas mengenai salah satu topik dalam pertunjukan musik yaitu *Music Performance Anxiety*. Penelitian ini ditujukan kepada semua musisi terkhususnya biolinis untuk mengetahui dan lebih menyadari tentang *performance anxiety* serta kaitannya dengan beberapa hal lain seperti *Flow* dan *Self-affirmation* yang mungkin saja dapat dipelajari dan diterapkan untuk mereduksi *performance anxiety*. Menurut penulis topik ini sangat relevan bagi musisi karena siklus kegiatan dan kehidupan musisi sangat berkaitan erat dengan pertunjukan musik. Dalam prakteknya, kebanyakan musisi pernah mengalami kecemasan sebelum, saat, maupun setelah pertunjukan musik. Oleh karena itu, penulis mencoba untuk melakukan penelitian tentang hubungan *Flow* dan *Self-affirmation* yang menurut penulis dapat dikembangkan untuk mereduksi *Music Performance Anxiety*. Penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik karena adanya bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis akan menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Rahmat Raharjo, M.Sn. Selaku kepala prodi D4 Penyajian Musik yang telah banyak berkontribusi hingga tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan tepat waktu.
2. Bapak Mardian Bagus Prakosa, S.Pd., M.Mus. Selaku sekretaris prodi D4 Penyajian Musik yang telah memberikan banyak informasi mengenai teknis dan hal-hal yang berkaitan dengan tugas akhir ini.

3. Bapak Prof. Dr. Djohan, M.Si dan Mardian Bagus Prakosa, S.Pd., M.Mus. Selaku dosen pembimbing I dan II yang telah membantu dan memberikan banyak ide, wawasan, dan inspirasi.
4. Bapak Dr. Kardi Laksono, M.Phil. Selaku penguji yang telah memberikan kritik dan saran membangun.
5. Bapak Danny Ceri, S.Sn., M.Mus. Selaku dosen biolin yang telah memberikan banyak ilmu dari segi teori maupun praktik mengenai *performance*.
6. Ayah dan ibu penulis yang telah memberikan dukungan, doa, dan kesempatan untuk menempuh pendidikan hingga ke jenjang perguruan tinggi.
7. Para responden penelitian yang telah bersedia membantu mengisi kuisisioner.
8. Mba Indra Wardani, mba Atika Septiana Laksmi, Anindita Risna Calista yang bersedia meluangkan waktu dan memberikan ilmu serta arahan kepada penulis.
9. Nicholas Christianto Wijaya yang selalu memberikan bantuan, dukungan, doa, dan semangat.
10. Semua teman penulis, khususnya Aghisna Indah Mawarni dan Eunice Pauline Kalauserang yang telah menjadi penyemangat dan tempat berkeluh kesah.

Yogyakarta, 26 Juni 2023

Penulis  
Yuli

# HUBUNGAN *FLOW* DAN *SELF-AFFIRMATION* DENGAN REDUKSI *MUSIK PERFORMANCE ANXIETY* PADA BIOLINIS

Oleh: Yuli

## ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *flow* dan *Self-affirmation* dengan reduksi *music performance anxiety* pada biolinis. Kecemasan dalam pertunjukan musik memang merupakan sebuah tantangan yang dihadapi oleh banyak musisi. Oleh karena itu, penelitian mengenai *flow* dan *self-affirmation* diharapkan dapat menjadi strategi untuk mereduksi masalah kecemasan tersebut. Penelitian ini menggunakan teori mengenai *Flow*, *Self-affirmation*, dan *Music Performance Anxiety*. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan survei. Instrumen penelitiannya adalah kuisioner yang berisikan 3 skala pengukuran yaitu, *Activity Flow State Scale (AFSS)*, *Spontaneous Self-Affirmation Measure (SSAM)*, dan *Kenny Music Performance Anxiety Inventory Revised (K-MPAI-R)*. Subyek penelitian berjumlah 72 responden dengan kriteria pemain biolin yang berusia 17-22 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat antara *self-affirmation* dengan *flow* dan *music performance anxiety*, sedangkan *flow* dan *music performance anxiety* memiliki hubungan yang lemah. Hubungan yang signifikan antara *self-affirmation* dan *music performance anxiety* dapat diimplementasikan untuk membantu mereduksi kecemasan pada biolinis saat tampil. Selain itu, *self-affirmation* juga mendukung terjadinya *flow* untuk dapat membantu mereduksi *music performance anxiety*. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *flow* dan *self-affirmation* dengan reduksi *music performance anxiety* pada biolinis.

Kata kunci: *flow*, *self-affirmation*, *music performance anxiety*, *violinist*

**RELATIONSHIP FLOW AND SELF-AFFIRMATION WITH MUSIC  
PERFORMANCE ANXIETY REDUCTION IN VIOLINIST**

By: Yuli

**ABSTRACT**

*The aim of this study was to determine the relationship between flow and self-affirmation with music performance anxiety reduction in violinist. Anxiety in music performances is a challenge faced by many musicians. Therefore, research on flow and self-affirmation is expected to be a strategy to reduce this anxiety problem. This study uses the theory of Flow, Self-affirmation, and Music Performance Anxiety. The method is used quantitative method with a survey approach. The research instrument was used a questionnaire which contained 3 measurement scales, namely, Activity Flow State Scale (AFSS), Spontaneous Self-Affirmation Measure (SSAM), and Kenny Music Performance Anxiety Inventory Revised (K-MPAI-R). The results shows that there is a strong relationship between self-affirmation with flow and music performance anxiety, while flow and music performance anxiety have a weak relations. A significant relationship between self-affirmation and music performance anxiety can be implemented to help reduce anxiety in violinist during performance. On the other hand, self-affirmation also can supports the occurrence of flow in order to reduce music performance anxiety. Therefore, it can be concluded that there is a relationship between flow and self-affirmation with music performance anxiety reduction in violinist.*

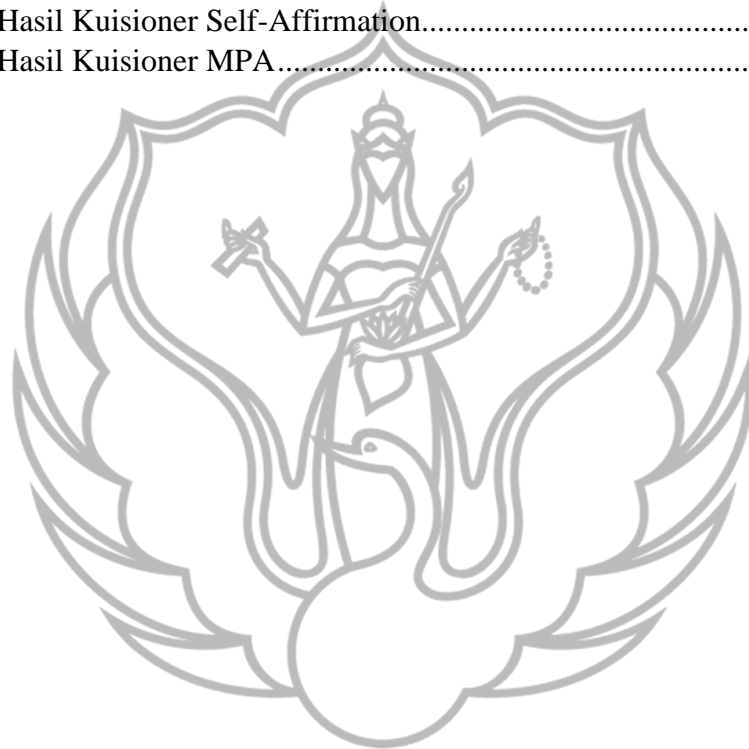
*Keywords: flow, self-affirmation, music performance anxiety, violinist*

## DAFTAR ISI

TUGAS AKHIR.....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
ABSTRAK.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
<b>A. Latar Belakang</b> .....	1
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	4
<b>C. Hipotesis</b> .....	4
<b>D. Tujuan Penelitian</b> .....	4
<b>E. Manfaat Penelitian</b> .....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI.....	6
<b>A. Kajian Pustaka</b> .....	6
<b>B. Landasan Teori</b> .....	12
BAB III METODE PENELITIAN .....	18
<b>A. Operasional Variabel Penelitian</b> .....	18
<b>B. Subjek Penelitian</b> .....	19
<b>C. Instrumen Penelitian</b> .....	20
<b>D. Uji Instrumen Penelitian</b> .....	21
BAB IV HASIL, ANALISIS, DAN PEMBAHASAN .....	24
<b>A. Hasil</b> .....	24
<b>B. Analisis Deskriptif Data</b> .....	28
<b>C. Pembahasan</b> .....	32
BAB V PENUTUP .....	35
<b>A. Kesimpulan</b> .....	35
<b>B. Saran</b> .....	35
DAFTAR PUSTAKA .....	37
LAMPIRAN.....	41

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skala Likert .....	21
Tabel 2 Uji Reliabilitas Instrumen .....	23
Tabel 3 Usia Responden .....	24
Tabel 4 Persebaran Latar Belakang Pendidikan.....	25
Tabel 5 Pengalaman Pertunjukan Musik.....	26
Tabel 6 Hasil Uji Validitas.....	26
Tabel 7 Hasil Uji Reliabilitas Variabel .....	27
Tabel 8 Hasil Uji Normalitas .....	27
Tabel 9 Hasil Uji Korelasi Spearman's Rank.....	28
Tabel 10 Hasil Kuisisioner Flow .....	29
Tabel 11 Hasil Kuisisioner Self-Affirmation.....	30
Tabel 12 Hasil Kuisisioner MPA.....	30





## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Rumus <i>Pearson Product Moment Correlation</i> .....	21
Gambar 2 Rumus Reliabilitas <i>Cronbach's Alpha</i> .....	22



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Permasalahan psikologi seperti gangguan mental/jiwa dapat terjadi pada siapapun mulai dari muda hingga tua dan gangguan psikologis yang paling sering dijumpai adalah rasa cemas berlebih misalnya, karena seseorang terlalu sering berada dalam kondisi yang buruk, seperti mengalami tekanan, ketakutan, stres, trauma, dan lainnya ([www.bbc.com](http://www.bbc.com)). Kecemasan yang berlebih tersebut dapat terjadi kapan saja dan jika terjadi secara intens dapat menimbulkan gangguan kesehatan fisik.

Dalam aktivitas sehari-hari rasa cemas dapat ditemukan pada berbagai bidang kehidupan, termasuk dunia pendidikan. Melalui sistem pembelajaran yang berlaku seperti di Indonesia, membuat peserta didik mempelajari banyak hal/pelajaran dalam suatu jangka waktu tertentu. Kondisi tersebut membuat banyak pelajar yang merasa tertekan dan memicu terjadinya stres, bahkan tidak sedikit juga yang berujung sakit. Dilansir dari ([www.kompasiana.com](http://www.kompasiana.com)), ada seorang pelajar yang sering mengeluh sakit perut dan kepala secara intens, namun menurut diagnosa dokter semua hasilnya baik-baik saja, setelah konsultasi kepada psikolog ternyata dinyatakan mengalami stres.

Pada kasus yang lain, ada juga pelajar yang merasakan jantung yang berdebar-debar hingga sesak nafas dan harus dirawat dirumah sakit karena cemas menghadapi ujian. Hal tersebut ternyata terjadi tidak karena ujian saja, melainkan timbulnya rasa takut yang berlebihan akan ekspektasi dan tuntutan

orang tua agar mendapatkan hasil yang maksimal ([id.theasianparent.com](http://id.theasianparent.com)). Ketidakcocokan dengan lingkungan pertemanan dan adanya perundungan juga membuat seseorang tumbuh menjadi pribadi yang anti sosial, takut/cemas, kehilangan kepercayaan diri, dan memiliki potensi besar untuk melakukan bunuh diri ([theconversations.com](http://theconversations.com)).

Kecemasan berlebih juga sering dialami oleh orang-orang yang berada dalam bidang seni pertunjukan seperti halnya musisi. Banyak dari musisi mengalami kecemasan berlebih saat akan melakukan pertunjukan secara langsung atau biasa yang disebut dengan demam panggung. Kaka yang merupakan vokalis dari Slank menceritakan pengalamannya yang sering *blank* karena kecemasan yang dirasakan ([www.medcom.id](http://www.medcom.id)). Kejadian tersebut ternyata juga dialami oleh Vidi Aldiano (penyanyi), Vidi pernah mengalami sesak nafas dan kaki tangan kesemutan hingga pingsan gara-gara serangan cemas dan panik yang berlebih pada waktu hendak tampil ([www.kompas.com](http://www.kompas.com)).

Rasa cemas yang berlebih juga dirasakan oleh sejumlah musisi ternama yang bahkan sering tampil. Adele bahkan mengaku seringkali mengalami sakit. Hal tersebut di karena kan demam panggung seperti jantung berdebar parah hingga muntah. Tak hanya itu saja, gitaris ternama sekelas Bruce Springteen juga mengakui sering mengalami hal yang sama sampai membuatnya depresi. Selena Gomez, Zain Malik, hingga John Mayer, dan Joe Belezney pun mengaku pernah merasakan sesak nafas karena demam panggung dan didiagnosis mengalami ansietas ([www.health.detik.com](http://www.health.detik.com)).

Melansir dari ([www.hipwee.com](http://www.hipwee.com)) Keisya Levronka (penyanyi) menceritakan tentang trauma yang dialami untuk tampil dan tak jarang juga merasakan cemas setelah berkali-kali dihujat oleh netizen. Penyebabnya karena sempat beberapa kali keliru saat menyanyikan karya milik Keisya sendiri dalam beberapa acara pertunjukan musik. Hal yang sama juga dirasakan oleh Devano Danendra, akibat sering di *bully* membuat Devano mengalami cemas hingga takut berlebih saat bertemu banyak orang. Trauma yang dialami itu juga sering mengganggu Devano saat bernyanyi hingga membuatnya memiliki niat untuk bunuh diri dan ingin berhenti dari dunia *entertainment* ([www.liputan6.com](http://www.liputan6.com)).

Banyaknya cerita pengalaman dari para musisi menunjukkan bahwa, secara tidak langsung musisi seperti “diharuskan” untuk memenuhi ekspektasi, baik dari industri musik maupun *audiens*. Jika karya yang dimainkan tidak sesuai dengan tuntutan tersebut maka, mereka harus siap untuk mendengar komentar negatif bahkan terancam kehilangan kesempatan untuk mempertahankan eksistensinya agar bisa terus berkarir/berkarya dan mempunyai penghasilan. Hal tersebut memberikan gambaran bahwa gangguan kecemasan terjadi bukan hanya karena persoalan tampil di depan publik saja, akan tetapi karena faktor sosial dan ekonomi juga ([www.brilio.net](http://www.brilio.net)).

Berdasarkan fenomena kecemasan di atas, memang tak dapat dipungkiri bahwa efek dari rasa cemas merupakan bagian dari proses yang dirasakan oleh musisi yang ingin terus berkarya. Namun, rasa cemas yang dialami oleh para musisi tersebut juga sekaligus dapat menjadi penghambat dan mengganggu keberlangsungan hidup seorang musisi kalau tidak diantisipasi. Menyadari

bahwa rasa cemas yang berlebih bahkan dapat mengganggu kesehatan musisi, maka penting untuk musisi memiliki strategi atau cara “*how to dealing with anxiety*”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan peristiwa kecemasan pada musisi yang sudah dipaparkan, perlu adanya konfirmasi dan pengembangan konsep dalam mengantisipasi persoalan tersebut. Hal tersebut didasarkan juga oleh pengalaman penulis sebagai pemain biolin dalam menghadapi kecemasan yang sama secara terus-menerus hingga menyebabkan keluhan fisik. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan antara *Flow* dan *Self-affirmation* dengan gejala, efek, serta solusinya masih sangat relevan.

## **C. Hipotesis**

Terdapat hubungan antara *Flow* dan *Self-affirmation* dengan reduksi *Music Performance Anxiety* (MPA) pada biolinis.

## **D. Tujuan Penelitian**

1. Memberikan edukasi mengenai konsep *Flow* dan *Self-affirmation* kepada musisi, khususnya pemain biolin
2. Untuk mengetahui korelasi antara *Flow* dan *Self-affirmation* dengan *Music Performance Anxiety* pada biolinis.

### **E. Manfaat Penelitian**

1. Membuka wawasan musisi mengenai konsep *Flow* dan *Self-affirmation*
2. Memberikan masukan pada biolinis melalui korelasi antara *Flow* dan *Self-affirmation* dengan *Music Performance Anxiety*.

