

**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.*

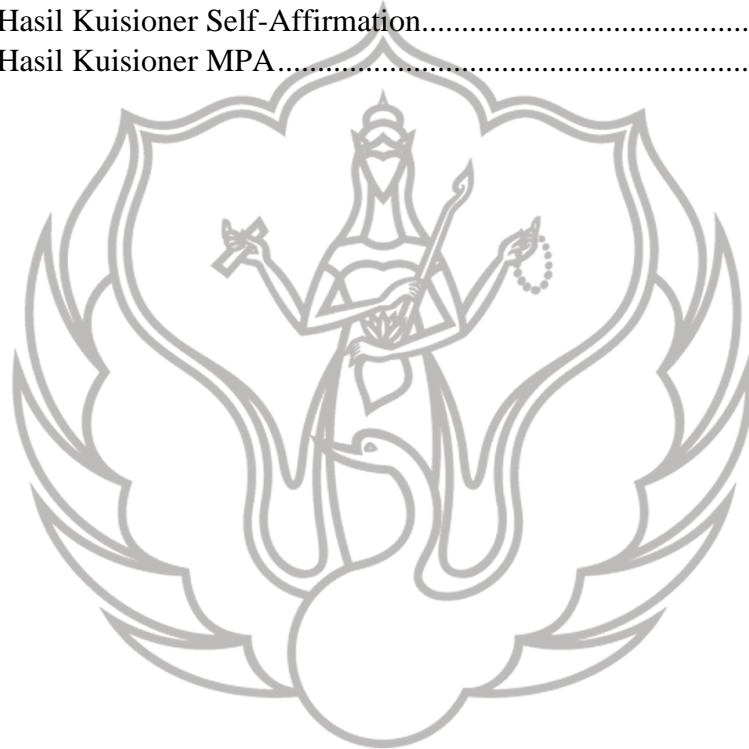
*Keywords: flow, self-affirmation, music performance anxiety, violinist*

## 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
A. <b>Latar Belakang</b> .....	1
B. <b>Rumusan Masalah</b> .....	4
C. <b>Hipotesis</b> .....	4
D. <b>Tujuan Penelitian</b> .....	4
E. <b>Manfaat Penelitian</b> .....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI.....	6
A. <b>Kajian Pustaka</b> .....	6
B. <b>Landasan Teori</b> .....	12
BAB III METODE PENELITIAN .....	18
A. <b>Operasional Variabel Penelitian</b> .....	18
B. <b>Subjek Penelitian</b> .....	19
C. <b>Instrumen Penelitian</b> .....	20
D. <b>Uji Instrumen Penelitian</b> .....	21
BAB IV HASIL, ANALISIS, DAN PEMBAHASAN .....	24
A. <b>Hasil</b> .....	24
B. <b>Analisis Deskriptif Data</b> .....	28
C. <b>Pembahasan</b> .....	32
BAB V PENUTUP .....	35
A. <b>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 Beleznay 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*.





## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI**

#### **A. Kajian Pustaka**

Bagian ini menampilkan sejumlah literatur dari riset terdahulu yang berkaitan dengan topik penelitian. Penelitian sebelumnya, membahas mengenai variabel sama, hanya saja ada yang dikaitkan dengan variabel-variabel lainnya seperti *Flow* dan *Music Performance Anxiety* dalam berbagai konteks format, instrumen, bagaimana hubungan keduanya pada pemain profesional, pelajar, amatir, dan lainnya. *Self-affirmation* dan hubungannya dengan peningkatan *well-being*.

LiLi (2019) melakukan penelitian mengenai hubungan antara *Flow* dan *Music Performance Anxiety* (MPA) dengan melibatkan 75 orang dari universitas Missouri Colombia dalam klasifikasi; kelas sejarah musik 11 orang, kelas vokal 36 orang, studio perkusi 12 orang, klinik latihan band 8 orang, dan kelas pendidikan musik 5 orang. Para subjek diminta mengisi kuisisioner yang terbagi menjadi 3 bagian yaitu, pertama mengenai informasi umum tentang diri mereka, kedua adalah pertanyaan mengenai aktivitas flow dengan menggunakan *Activity Flow State Scale* (AFSS) (Payne, Jackson, Noh, & Stine-Morrow, 2011), kemudian yang ketiga mengenai *music performance anxiety* (MPA) dari *Kenny Music Performance Anxiety Inventory-Revised* (K-MPAI-R) (Kenny, 2009). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pertama, *Flow* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan MPA. Kedua, hasil dari penyelidikan dari korelasi antara 12 faktor MPA dengan 9 dimensi *Flow*,

menyatakan bahwa hanya 4 dimensi *Flow* berhubungan dengan faktor MPA yaitu adanya tujuan yang jelas, umpan balik yang jelas, pengalaman positif, dan penguasaan diri. Ketiga, ditemukan 88 item yang berkorelasi negatif dan 2 item positif dari hubungan antara item K-MPAI-R dan item AFSS.

Hasil di atas juga didukung oleh Cohen & Bodner (2019) yang melibatkan 202 musisi orkestra klasik dari berbagai instrumen musik di Israel. Fokus dari penelitian ini menguji 2 hal, yaitu pengalaman *Flow* para musisi dan hubungan negatif antara *Flow* dan MPA. Hasil penelitiannya membuktikan bahwa 85,5% musisi mengalami *Flow*, namun hubungan antara *Flow* dan MPA memiliki korelasi yang negatif. Dari investigasi yang dilakukan terhadap kedua hal tersebut sekaligus menunjukkan bahwa terdapat 3 dimensi *Flow* dengan skor tertinggi yaitu keseimbangan antara kemampuan dengan tantangan, tujuan yang jelas, dan umpan balik secara langsung yang jelas. Adanya korelasi yang negatif antara *Flow* dengan MPA, di karena kan rendahnya tingkat MPA pada musisi orkestra klasik profesional.

Pada 2021, Cohen & Bodner kembali melakukan replikasi menggunakan data yang sama dari penelitian sebelumnya, akan tetapi dilengkapi beberapa variabel dalam konteks pertunjukan (khususnya solo), orkestra, instrumen, jenis kelamin, usia, dan budaya. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar (56,3%) pemain orkes mengalami MPA, terutama dalam pertunjukan solo. Kemudian instrumentalis dengan pengalaman *Flow* tertinggi dan MPA yang rendah adalah pemain perkusi sedangkan pemain *string* mengalami hal yang sebaliknya. Demikian pula dengan usia, memiliki korelasi

positif pada *Flow* dan negatif pada MPA, sedangkan jenis kelamin dan tempat asal (budaya) tidak memiliki korelasi dengan *Flow* dan MPA. Menurut Cohen & Bodner (2021), perbedaan persentase pemain perkusi dan pemain *string* dalam merasakan *Flow* dan MPA, disebabkan oleh tugas dari perkusionis yang tidak sekompleks pemain *string* dan mempunyai peluang besar untuk merasakan *Flow* serta menekan tingkat MPA.

Hasil penelitian Fullagar et al (2013) memberikan pandangan yang sedikit berbeda mengenai sebab akibat dari *Flow* dan MPA yaitu, bukan hanya tingginya MPA yang membuat *Flow* menjadi rendah, melainkan *Flow* yang tinggi juga dapat meredakan MPA, karena dalam kondisi tersebut seseorang dapat terdorong untuk fokus dan menikmati pertunjukannya. Dari beberapa penelitian di atas disebutkan bahwa *Flow* memiliki hubungan yang erat dengan aktivitas bermusik serta tetap memberikan kontribusi meskipun cenderung berkorelasi negatif dengan MPA. Namun, adanya kemungkinan bahwa *Flow* yang tinggi dapat menekan MPA serta terdapat juga korelasi antara 3 atau 4 dimensi *Flow* yang dapat meredakan MPA, membuat suatu kemungkinan bahwa *Flow* dapat dikembangkan untuk meredakan MPA seperti penelitian dari Mao et al (2020). Sedikit berbeda dari penelitian di atas, mereka justru memfokuskan penelitiannya pada aspek *Flow* yang dapat meredakan MPA dengan meningkatkan *well-being* seseorang menggunakan *self-concept* sebagai variabelnya, yaitu dengan meningkatkan *self-efficacy* dan *academic self-esteem*.

Penelitian lain juga membuktikan bahwa *Self-affirmation* dapat meningkatkan *well-being* dan mental yang lebih baik seperti adanya optimisme, kebahagiaan dan harapan yang lebih besar, efikasi kesehatan individu, serta berkurangnya kesedihan dan amarah (Emanuel et al. 2018). Berdasarkan studi sebelumnya, *well-being* dikategorikan menjadi 2 yaitu hedonis dan eudaimonik. Kesejahteraan hedonis diartikan sebagai keadaan seseorang yang sebagian besar didominasi oleh pengalaman emosi yang positif dari pada negatif, sedangkan eudaimonik lebih menggambarkan kehidupan yang sesuai dengan jati diri, termasuk memenuhi kebutuhan psikologis, pengalaman makna, tujuan hidup, dan keterlibatan dalam pengalaman *Flow* (Nelson et al. 2014). Riset oleh Jessop et al (2022), membuktikan bahwa seseorang yang terlibat dalam *Self-affirmation* secara langsung, cenderung mengalami kesejahteraan hedonis dan eudaimonik yang lebih besar. Hal tersebut menunjukkan adanya keterlibatan yang positif antara *Self-affirmation* dengan *well-being*. Terdapat 2 pengaruh dari *self-affirmation* yaitu, pertama, pengaruh secara tidak langsung, *Self-affirmation* dapat mengurangi reaksi negatif terhadap stres. Kedua, pengaruh secara langsung, *Self-affirmation* dapat meningkatkan efikasi diri dan pengendalian diri (Schmeichel and Vohs 2009).

Penjelasan dari penelitian Churchill et al (2018) mengatakan, biasanya ujian pertunjukan musik merupakan hal yang dapat membuat para pelajar musik menjadi stres, hal tersebut disebabkan adanya evaluasi dari pertunjukan tersebut yang mungkin buruk atau berpotensi mengancam pandangan mereka terhadap diri mereka sendiri sebagai musisi. Sebuah studi dari Kegelaers et al

(2021) turut mengatakan bahwa musisi rentan mengalami gejala masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Hal tersebut disebabkan oleh adanya tekanan yang menimbulkan kecemasan terhadap pertunjukan musik (*Music Performance Anxiety*) seperti, menjadi pusat perhatian/objek yang menampilkan suatu karya, kecemasan terhadap ekspektasi pendengar, dan evaluasi dengan standar yang tinggi Osborne & Franklin (2002). Gejala itu terlihat jelas pada kalangan musisi pelajar dengan prevalensi sebesar 61% dari pada musisi profesional. Menurut Churchill et al (2018), *Self-affirmation* menjadi salah satu cara pilihan dalam membantu mereduksi efek negatif dari stres pada pelajar musik pada saat ujian, hal tersebut dibuktikan dengan adanya korelasi antara *Self-affirmation* dengan nilai ujian yang tinggi. Namun terdapat juga kemungkinan para musisi dapat membuat kesalahan pada saat tampil jika berada dalam situasi penuh tekanan saat ujian.

Hasil penelitian Osmanoglu & Yilmaz (2019) mengungkapkan bahwa terdapat 2 tipe kecemasan yaitu, kecemasan berdasarkan keadaan (kecemasan sementara) dan kecemasan sifat. Kecemasan sementara menggambarkan keadaan seseorang ketika cemas, sedih, dan terganggu karena berada dalam situasi “ancaman” sementara dan dapat hilang setelah “ancaman” tersebut hilang. Pada saat seseorang mengalami ketakutan yang intens, reaksi fisiologis seperti keringatan, memerah, memudar, dan gemetar terjadi di dalam tubuh hal tersebut termasuk dalam kecemasan sementara. Tipe kecemasan kedua adalah kecemasan sifat yang merupakan kecemasan dalam diri individu. Kecemasan merupakan bagian dari emosi yang normal dialami oleh manusia pada saat

menghadapi suatu tekanan/ancaman, namun dapat memberikan pengaruh negatif jika terjadi secara terus menerus. Berdasarkan dari penelitian tersebut, Umuzdaş et al (2019) juga menjelaskan secara detail mengenai tipe kecemasan di atas dan melakukan riset terhadap tingkat kecemasan pertunjukan pada mahasiswa s1 pengajar musik di universitas Gaziosmanpasa, Turki. Hasilnya menunjukkan bahwa wanita lebih banyak mengalami kecemasan sifat dan laki-laki kecemasan sementara, namun secara keseluruhan wanita lebih sering cemas dibandingkan laki-laki dan bila dilihat dari segi instrumen, tingkat kecemasan tertinggi adalah mahasiswa *string*.

Penelitian lainnya yang sepakat dengan penelitian di atas dari Iusca & Dafinoiu (2012) yang ditujukan untuk melihat pengaruh jenis kelamin dan instrumen musik terhadap MPA. Studi ini melibatkan 54 laki-laki dan 74 perempuan dari Universitas Seni Romania. Instrumen musiknya terdiri dari 35 pemain *string* (27 biolin, 2 biola, 2 cello, dan 4 gitar), 36 pemain tiup kayu dan logam (5 flute, 12 clarinet, 5 oboe, 2 basson, 2 trumpet, 2 horn, dan 8 saxophone), 10 pianis, dan 49 vokalis. Penelitian ini menggunakan *The Competitive State Anxiety Inventory CSAI-2* yang terdiri dari 17 item. Hasilnya kecemasan pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki, dan terjadi juga pada pemain *strings* dan vokalis dibandingkan dengan instrumen lainnya.

Dalam buku *The Musician's Way*, Klickstein (2009) mengatakan bahwa terdapat pengaruh dari kecemasan yang dirasakan oleh musisi (MPA). Pengaruh tersebut dibagi menjadi 3 tahap yaitu sebelum, saat, dan sesudah pertunjukan berlangsung. Efek dari rasa cemas sebelum pertunjukan ini ditandai dengan



perubahan perilaku pada musisi yang biasanya terjadi beberapa hari atau bahkan minggu sebelum pertunjukan berlangsung. Efek dari kecemasan tersebut seperti bersikap menunda-nunda, menghindari latihan atau latihan secara berlebihan. Secara mental, merasakan rasa khawatir, pikirannya terganggu, depresi, sulit fokus saat latihan, merasakan gejala psikosomatik berupa sakit perut, sakit kepala, insomnia, bahkan kehilangan nafsu makan. Pada saat pertunjukan, tanda-tanda yang paling terlihat pada fisik adalah jantung berdetak kencang, tangan dingin/gemetar, otot menegang, keringat berlebihan, rasa pusing hingga mual. Mental seorang penampil juga terlibat saat pertunjukan seperti adanya rasa takut, malu, bingung, panik, hilangnya memori, dan negatif *self-talk*. Tahap terakhir, setelah pertunjukan selesai, rasa cemas membuat musisi berpikir sesuatu yang negatif secara berlebihan, merasa tidak berbakat, malu, putus asa, depresi, dan menghindari latihan.

## **B. Landasan Teori**

### *1. Flow*

Secara umum *Flow* merupakan kondisi di mana seseorang terlibat secara penuh dan menikmati aktivitas yang sedang dikerjakan (Csikszentmihalyi 2014). Istilah tersebut dipopulerkan oleh Mihaly Csikszentmihalyi pada tahun 1975 dengan mengemukakan teorinya mengenai *Flow*. Fullagar et al (2013) mengidentifikasi *Flow* ke dalam 3 bagian yaitu pertama, penyerapan (terdapat keterlibatan dan konsentrasi yang mendalam pada tugas yang dikerjakan). Kedua, menikmati kinerja

dalam tugas. Ketiga, terdapat motivasi intrinsik yang mengacu pada diri sendiri.

Kondisi *Flow* membuat seseorang merasakan kepuasan tinggi dalam menjalani kegiatannya, memiliki rasa positif, dan termotivasi. Hal tersebut sejalan dengan 9 dimensi *Flow* yang dikemukakan oleh Nakamura & Csikszentmihalyi (2002). Tiga dimensi ini disebut sebagai prasyarat *Flow* yaitu adanya keseimbangan antara keahlian dan tantangan, target yang tepat/sesuai, dan evaluasi diri yang objektif. Enam dimensi lainnya adalah karakteristik pengalaman *Flow* seperti sinkronisasi kesadaran dan tindakan, konsentrasi pada tugas yang ada, memiliki rasa pengendalian, hilangnya kesadaran diri karena keterlibatan penuh dalam tugas, merasakan pengalaman positif dan memuaskan dalam mencapai tujuan, transformasi waktu menjadi pengalaman yang berharga dan positif.

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk dapat mengalami *Flow* yaitu mengendalikan apa yang dapat dilakukan oleh tubuh seperti mengembangkan keterampilan, mengontrol pikiran, memanfaatkan memori untuk mengeksplorasi kembali pengalaman yang telah terjadi, mengevaluasi keputusan yang telah diambil, serta mengingat pengalaman dan informasi penting yang dapat meningkatkan kebahagiaan, kreativitas, dan kesejahteraan mental, berkomunikasi, menulis, dan lainnya (Csikszentmihalyi, 1990).

## 2. *Self-Affirmation*

Pada umumnya, seseorang cenderung termotivasi untuk memandang dirinya secara positif, namun perlu disadari bahwa ancaman dari hal-hal negatif bisa terjadi kapan saja dan dapat merusak persepsi seseorang terhadap potensi dan citra dirinya. Untuk mencegah terjadinya hal tersebut, salah satunya dengan melakukan afirmasi yang berfokus pada nilai dan kekuatan seseorang (Emanuel et al., 2018). Berdasarkan teori afirmasi diri yang dikemukakan oleh (Steele 1988), afirmasi diri mengacu pada perilaku dan kognitif yang mendukung seseorang untuk mempertahankan integritas diri atau proses penguatan keyakinan dan pandangan positif seseorang tentang dirinya sendiri.

Afirmasi dapat membantu seseorang untuk mempertahankan persepsi bahwa dirinya layak/berkompeten, adaptif, dan memiliki nilai moralitas yang baik secara keseluruhan sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri. Melalui teori afirmasi diri yang dikemukakan oleh (Steele 1988), terdapat 4 prinsip yang menjadi kerangka afirmasi diri (Sherman, Cohen, and Sherman 2006). Pertama, setiap orang ingin mempertahankan harga diri mereka. Kedua, keinginan tersebut menghasilkan respon defensif terhadap ancaman. Sikap defensif tersebut merupakan respon yang muncul secara natural/otomatis, bahkan sering tidak disadari dengan tujuan untuk mengurangi ancaman serta memulihkan integritas diri seseorang. Ketiga, sistem diri yang fleksibel. Keempat, orang-orang dapat melakukan afirmasi

dengan terlibat dalam aktivitas yang mengingatkan mereka tentang “siapa mereka”.

Dalam teorinya (Steele 1988) juga memaparkan 3 proses afirmasi diri yang terdiri dari pertama, motif pembangkitan, pada tahap ini ancaman yang menyerang seseorang membangkitkan motif untuk mempertahankan diri melalui afirmasi diri, ancaman tersebut dapat muncul dari berbagai sumber seperti informasi dari lingkungan hingga perilaku dan penilaian orang lain terhadap diri. Kedua, motif reduksi, melalui perubahan perilaku dan kognitif seseorang yang dapat mengurangi ancaman atau memperbaiki citra diri. Terakhir, menentukan sarana afirmasi diri yang bergantung pada aksesibilitas adaptasi tertentu dalam persepsi, ingatan atau imajinasi individu. Jika seseorang tidak memiliki pengalaman atau pemahaman yang mendukung afirmasi diri yang positif, hal itu dapat mempengaruhi keyakinan dan persepsi mereka tentang diri mereka sendiri.

### 3. *Music Performance Anxiety* (MPA)

Pertunjukan musik merupakan sebuah kegiatan yang dibentuk sebagai sarana bagi para musisi/penampil untuk berekspresi dan membagikan keindahan musikal kepada audiens. Hal tersebut dapat membawa pengalaman bahagia dan tidak terlupakan, namun di sisi lain banyak juga musisi yang merasakan ketakutan dan kecemasan dalam prosesnya (Osborne & Kirsner, 2022). Kecemasan mengacu pada suatu

reaksi yang timbul karena adanya antisipasi terhadap ancaman, bahaya, ataupun kemungkinan terjadinya peristiwa buruk.

Penyebab dari kecemasan biasanya tidak diketahui secara pasti dan berlangsung dalam jangka yang panjang (Umuzdaş et al. 2019). Pada musisi, kecemasan sering dihubungkan dengan phobia sosial dan beberapa penyebab lainnya seperti rasa cemas ketika tampil didepan orang banyak dan menjadi pusat perhatian, takut membuat kesalahan, adanya kekhawatiran akan kemampuan dalam mengendalikan keterampilan motorik yang dapat mempengaruhi pertunjukan dan memperburuk kecemasan. Fenomena kecemasan pada musisi di atas, disebut sebagai *Music Performance Anxiety* (MPA) (Cox & &inardy, 1993).

Menurut Kenny (2006), MPA merupakan transisi dari sebuah perkembangan disebabkan oleh beberapa hal seperti berkembangnya kapasitas kognitif dan fungsi refleksi diri dari masa kanak-kanak, jenis pengasuhan dan pengalaman dalam berinteraksi, pandangan diri pada dunia, serta pengalaman pertunjukan yang positif atau negatif. Para peneliti juga menyepakati bahwa MPA mengacu pada penggabungan komponen kognitif, psikologis, perilaku dan fisiologis. Kognitif atau psikologis berkaitan dengan pikiran/kepercayaan negatif yang muncul dalam benak musisi sebelum, saat maupun setelah tampil, melemahnya memori/ingatan (*blank*). Hal tersebut dapat menyebabkan perasaan tidak percaya diri, kekhawatiran akan kesalahan atau ketidakmampuan untuk memenuhi harapan orang lain. Perilaku, berkaitan dengan tindakan yang dilakukan

oleh seorang musisi ketika mengalami MPA seperti, enggan tampil didepan orang banyak, menghindari situasi yang dapat memicu kecemasan, gemetar, dan gelisah. Fisiologis, berkaitan dengan gejala fisik seperti detak jantung meningkat, keringat berlebih, perasaan tidak nyaman di perut, dan lainnya.

Berdasarkan dari ketiga teori yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa MPA memang sesuatu yang berada di luar kendali seseorang karena penyebabnya yang tidak diketahui secara pasti. MPA memiliki kaitan yang erat dengan keperibadian yang dihasilkan dari pola asuh, pengalaman, dan lainnya. Untuk menghadapi persoalan tersebut dibutuhkan eksperimen yang sifatnya pribadi dan biasanya terjadi dalam waktu yang relatif lama/berkelanjutan. Seseorang yang mengalami MPA biasanya tidak dapat tampil secara maksimal. Oleh karena itu mereka membutuhkan *Flow* untuk dapat meminimalisir terjadinya kecemasan dengan menerapkan 9 dimensi *Flow*. Namun, keberadaan *Flow* dalam mereduksi MPA tidak dapat berdiri sendiri. *Flow* membutuhkan *Self-affirmation* yang dapat membantunya untuk menjaga seseorang tetap berada dalam keadaan *well* dan fokus pada aktivitas dilakukan. *Flow* dan *Self-affirmation* memiliki hubungan yang sangat erat karena sifat kedua nya yang positif dan saling mendukung untuk menciptakan well-being bagi seseorang. Pada kenyataannya hampir sebagian besar manusia pernah mengalami ketiga hal tersebut. Hanya saja ketiganya memiliki dampak yang berbeda-beda.



### **BAB III METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, dengan pendekatan survei. Tujuannya untuk mencari kaitan antara variabel  $X_1$  (*Flow*) dan  $X_2$  (*Self-affirmation*) dengan  $Y$  (*Music Performance Anxiety*). Hipotesisnya sebagai berikut:

1.  $H_0$  : Tidak ada hubungan antara *Flow* dan *Self-affirmation* yang mungkin dapat mereduksi *Music Performance Anxiety* (MPA) pada biolinis.
2.  $H_a$  : Ada hubungan antara *Flow* dan *Self-affirmation* yang mungkin dapat mereduksi *Music Performance Anxiety* (MPA) pada biolinis.

Secara garis besar, penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner, mengumpulkan, mengorganisasi, menganalisis, dan menyajikan data yang diperoleh dari kuesioner.

#### **A. Operasional Variabel Penelitian**

Pada tahap pengoperasian variabel, terdapat 2 variabel yang menjadi dasar penelitian ini, yaitu:

1. Variabel Independen
  - *Flow*: keadaan *Flow* diartikan sebagai keadaan seseorang yang sangat terfokus dan terlibat penuh (baik dari pikiran, perasaan, fisik) terhadap aktivitas yang dilakukan. Selain itu,

orang yang berada dalam *Flow* biasanya merasa lebih bahagia, semangat, cenderung dapat menunjukkan performa yang lebih baik, dan memiliki efisiensi yang tinggi.

- *Self-affirmation*: pada *Self-affirmation*, dicirikan dengan adanya sebuah tindakan seperti mengatakan hal-hal positif yang dapat membantu untuk memotivasi dan membangun rasa percaya diri. Biasanya afirmasi diri dipakai oleh orang-orang untuk memberikan vibrasi yang positif kepada psikologis mereka.

## 2. Variabel Dependen

- Variabel *Music Performance Anxiety*: MPA menunjukkan beberapa gejala seperti gemetar, keringat berlebih, jantung berdetak kencang, sulit berkonsentrasi, mengalami penurunan daya ingat (lupa), menunda latihan, latihan berlebihan, dan lainnya. Namun gejala tersebut juga tergantung pada kondisi mental, keperibadian, pengalaman masing-masing musisi terhadap kecemasan, dan lainnya.

## B. Subjek Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada pemain biolin dengan rentang umur 17-22 tahun secara acak dengan berbagai persebaran latar belakang pendidikan sejumlah N=72. Pemilihan rentang usia tersebut didasarkan pada dua hal yaitu,

pertama, responden berada dalam usia remaja yang dianggap telah mengerti dan mampu memberikan validasi atas apa dirasakan. Kedua, responden sudah pernah tampil dalam pertunjukan musik selama beberapa kali atau bahkan sering, sehingga dapat memberikan hasil yang lebih akurat mengenai pengalaman MPA.

### C. Instrumen Penelitian

Pada tahap ini, penulis akan mengumpulkan data menggunakan kuesioner yang terbagi dalam 3 bagian yaitu pertama, menguji pengalaman responden dalam merasakan *Flow* dan seberapa sering merasakannya dalam pertunjukan sebagai penampil. Kedua, apakah responden pernah melakukan *Self-affirmation* yang berfokus pada nilai dan kekuatan untuk membantu mereduksi MPA, seberapa sering, dan bagaimana reaksi yang timbul dengan melakukan *Self-affirmation*. Ketiga, pengalaman responden terhadap MPA, apa saja dan seberapa parah gejala yang dirasakan.

Rancangan kuesioner tersebut didasarkan pada instrumen penelitian dari masing-masing aspek seperti *Flow*, menggunakan *Activity Flow State Scale* (AFSS) (Payne et al. 2011) yang terdiri atas 26 aitem yang merepresentasikan 9 dimensi flow. *Self-affirmation* menggunakan *Spontaneous Self-Affirmation Measure* (SSAM) (Harris et al. 2019) yang berisi 13 aitem mengenai unsur nilai dan kekuatan seseorang, dan MPA menggunakan *Kenny Music Performance Anxiety Inventory Revised* (K-MPAI-R) (Kenny 2009) dengan 40 aitem yang didasari oleh 12 faktor. Semua instrumen penelitian tersebut akan

dikombinasikan menggunakan skala likert yang akan mengukur respon subjek penelitian terhadap fenomena yang sedang diteliti.

No	Jawaban	Bobot Nilai
1	Sangat Setuju	5
2	Setuju	4
3	Ragu-ragu	3
4	Tidak Setuju	2
5	Sangat Tidak Setuju	1

Tabel 1 Skala Likert

#### D. Uji Instrumen Penelitian

##### 1. Validitas Butir Soal

Pengujian ditujukan untuk mengukur validitas aitem kuesioner sebelum disebarkan kepada responden. Pada tahap ini akan dilakukan uji signifikansi koefisien korelasi terhadap aitem untuk menentukan apakah aitem layak digunakan atau tidak. Nilai signifikansi pada aitem yang dinyatakan layak/valid adalah <0.05. Berikut ini merupakan rumus korelasi dari *Pearson Product Moment Correlation*:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X) \cdot (\sum Y)}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Gambar 1 Rumus *Pearson Product Moment Correlation*

Keterangan:

$R_{xy}$  : Koefisien korelasi  
 $X$  : Skor variabel X  
 $Y$  : Skor variabel Y  
 $N$  : Jumlah responden

Berdasarkan rumus di atas, jika  $r$  hitung >  $r$  tabel pada taraf signifikan 0.05% untuk  $N=43$  adalah 0.304 atau jika nilai signifikansinya <0.05 maka

instrumen dinyatakan valid. Melalui perhitungan yang telah dilakukan, terdapat 16 pertanyaan yang valid dan 9 pertanyaan tidak valid nomor 1, 6, 7, 8, 9, 10, 16, 17, dan 25. Oleh karena itu, 9 pertanyaan tersebut akan dieliminasi.

- Butir 1: r hitung 0.204
- Butir 6: r hitung 0.175
- Butir 7: r hitung 0.072
- Butir 8: r hitung 0.086
- Butir 9: r hitung 0.061
- Butir 10: r hitung 0.177
- Butir 16: r hitung 0.467
- Butir 17: r hitung 0.055
- Butir 25: r hitung 0.289

## 2. Reliabilitas butir soal

Pada bagian ini akan dilakukan pengukuran konsistensi dari jawaban pertanyaan-pertanyaan dalam kuisioner dengan menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* untuk pengujian reliabilitasnya.

Berikut ini rumus uji reliabilitas *Cronbach's Alpha*:

$$r_i = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Gambar 2 Rumus Reliabilitas Cronbach's Alpha

Keterangan:

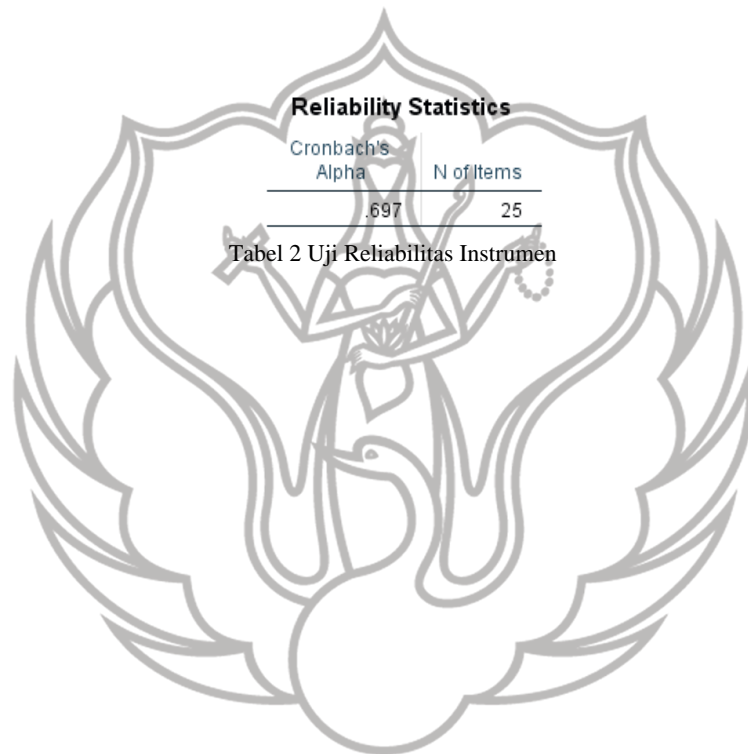
$r_i$  = reliabilitas instrumen

$k$  = banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$  = jumlah varians butir

$\sigma_t^2$  = varians total

Didapatkan nilai *Cronbach Alpha* dengan nilai 0.697 yang menyatakan bahwa data reliabel untuk digunakan.



Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.697	25

Tabel 2 Uji Reliabilitas Instrumen



## BAB IV HASIL, ANALISIS, DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

Bagian ini akan menampilkan hasil dari kuisisioner yang telah dibagikan kepada 72 responden selama kurang lebih 5 hari. Rentang usia responden 17-22 tahun dan dibagikan secara acak sehingga memiliki latar belakang yang berbeda-beda. Usia 17 tahun diasumsikan berada di kelas 2 SMA/SMK sedangkan 22 tahun berada di tahun terakhir masa perkuliahan. Hasil kuisisioner yang dipaparkan merupakan hasil yang telah melalui tahap eliminasi pada uji validitas sebelumnya, sehingga pertanyaan kuisisioner yang terpakai hanya 16 pertanyaan. Hasil tersebut diperoleh dari *google form* dan diolah lagi di perangkat lunak SPSS versi 26. Berikut akan dijelaskan mengenai hasil yang diperoleh dari kuisisioner:

#### 1. Karakteristik Responden

##### a. Usia

Mengacu pada hasil kuisisioner, didapatkan pengelompokan karakteristik responden berdasarkan usia sebagai berikut:

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	7	9.7	9.7	9.7
	18	7	9.7	9.7	19.4
	19	15	20.8	20.8	40.3
	20	10	13.9	13.9	54.2
	21	13	18.1	18.1	72.2
	22	20	27.8	27.8	100.0
Total		72	100.0	100.0	

Tabel 3 Usia Responden

Tampilan data di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 22 tahun, yaitu sebanyak 20 responden dengan persentase sebesar 27.8%.

b. Latar Belakang Pendidikan

Hasil dari kuisioner yang telah dikumpulkan dari responden menyatakan bahwa, karakteristik responden berdasarkan latar belakang pendidikan sebagian besar merupakan mahasiswa Institut Seni Indonesia Yogyakarta, yaitu sebanyak 42 responden dengan persentase 58.3%.

Kategori	Frekuensi	Prosentase
ISI Yogyakarta	42	58.33
SMM Yogyakarta	15	20.83
UGM Yogyakarta	5	6.94
UPH Conservatory of Music	4	5.56
SMA	2	2.78
Universitas Brawijaya	1	1.39
Friedrich Gulda Conservatory	1	1.39
Universitas Jambi	1	1.39
Universitas Negeri Yogyakarta	1	1.39
<b>Total</b>	72	100

Tabel 4 Persebaran Latar Belakang Pendidikan

c. Pengalaman Pertunjukan Musik

Pada bagian ini dilakukan pemetaan seberapa sering responden melakukan pertunjukan musik di depan umum dan hasilnya menyatakan bahwa sebanyak 39 responden sering tampil dalam pertunjukan musik dengan persentase 54.2%

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kadang-kadang	31	43.1	43.1	43.1
	Sering	39	54.2	54.2	97.2
	Tidak pernah	2	2.8	2.8	100.0
Total		72	100.0	100.0	

Tabel 5 Pengalaman Pertunjukan Musik

2. Uji Data

a. Uji Validitas

Pengujian ini menggunakan perbandingan antara nilai r hitung dengan r tabel dengan nilai signifikansi pada aaitem yang dinyatakan layak/valid adalah <0.05.

**Correlations**

		flow	affirmation	MPA	jumlah
flow	Pearson Correlation	1	.288*	.231	.646**
	Sig. (2-tailed)		.014	.051	.000
	N	72	72	72	72
affirmation	Pearson Correlation	.288*	1	.217	.570**
	Sig. (2-tailed)	.014		.067	.000
	N	72	72	72	72
MPA	Pearson Correlation	.231	.217	1	.836**
	Sig. (2-tailed)	.051	.067		.000
	N	72	72	72	72
jumlah	Pearson Correlation	.646**	.570**	.836**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	N	72	72	72	72

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 6 Hasil Uji Validitas

b. Uji Reliabilitas

Tahap selanjutnya setelah melalui uji validitas dan semua variabel dinyatakan layak/valid, adalah melakukan uji reliabilitas pada 16 pertanyaan pada kuisisioner. Jika nilai *Cronbach's Alpha* > 0.6, pertanyaan dapat dikatakan layak, berikut hasil reliabilitasnya:

Cronbach's Alpha	N of Items
.686	16

Tabel 7 Hasil Uji Reliabilitas Variabel

c. Uji Normalitas

Tahap uji normalitas ini akan menggunakan Kolmogorov-Smirnov, yang menyatakan apabila  $P > 0.05$  maka data berdistribusi normal dan sebaliknya.

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
flow	.115	72	.019	.968	72	.059
affirmation	.214	72	.000	.876	72	.000
MPA	.125	72	.007	.960	72	.022

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 8 Hasil Uji Normalitas

Tabel 8 Hasil Uji Normalitas di atas menampilkan bahwa nilai signifikansi (P) *flow* adalah 0.019, *affirmation* (P = 0.000), dan MPA (P = 0.007) yang artinya dari ketiga hasil tersebut data tidak berdistribusi secara normal.

d. Uji Korelasi

Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui derajat hubungan yang dinyatakan dalam r. Hasil uji normalitas di atas menyatakan bahwa data tidak normal. Maka dari itu, pada pengujian ini digunakan uji korelasi *Spearman's rank* dengan ketentuan  $P < 0.05$ .

			flow	affirmation	MPA
Spearman's rho	flow	Correlation Coefficient	1.000	.316**	.226
		Sig. (2-tailed)	.	.007	.056
		N	72	72	72
	affirmation	Correlation Coefficient	.316**	1.000	.296*
		Sig. (2-tailed)	.007	.	.011
		N	72	72	72
	MPA	Correlation Coefficient	.226	.296*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.056	.011	.
		N	72	72	72

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tabel 9 Hasil Uji Korelasi *Spearman's Rank*

Berdasarkan pada Tabel 9 di atas, dapat disimpulkan bahwa *Flow* berhubungan secara kuat dengan *Self-affirmation* tapi tidak dengan MPA dan *Self-affirmation* berkorelasi secara signifikan terhadap *Flow* dan MPA.

**B. Analisis Deskriptif Data**

Secara garis besar, analisis ini akan membahas 3 aspek yaitu variabel *Flow*, *Self-affirmation*, dan *Music Performance Anxiety* yang didasarkan pada hasil dari 72 responden. Berikut ini adalah deskripsi masing-masing variabel tersebut:

## 1. *Flow*

Variabel pengukuran kuisioner *flow* didasarkan pada 9 dimensi *flow* yang telah dipaparkan dalam teori yaitu bagaimana tanggapan responden terhadap dimensi-dimensi tersebut, apakah mereka merasakan pengalaman *flow* atau tidak. Variabel ini diukur menggunakan 4 dari 9 dimensi *Flow* yaitu keseimbangan antara kemampuan dan tantangan, tujuan yang tepat, umpan balik yang jelas, penggabungan antara kesadaran dan tindakan yang dilakukan.

Kode Butir	Jawaban					Jumlah
	SS	S	R	TS	STS	
B1	4	46	18	3	1	72
B2	18	43	10	0	1	72
B3	13	35	20	3	1	72
B4	5	31	27	7	2	72
Total	40	155	75	13	5	288
Prosentase %	13.88	53.81	26.04	4.51	1.73	100

Tabel 10 Hasil Kuisioner Flow

Data tersebut menunjukkan bahwa skor tertinggi yang terdapat dalam 4 dimensi variabel *Flow* adalah 155 pada jawaban **setuju** dengan persentase sebesar 53.81%. Hal tersebut membuktikan bahwa sebagian besar responden mengalami *Flow*

## 2. *Self-affirmation*

Variabel *self-affirmation* adalah variabel yang mengukur mengenai *value* (nilai) dan *strength* (kekuatan) yaitu apakah responden melakukan afirmasi berdasarkan kedua hal tersebut.

Kode Butir	Jawaban					Jumlah
	SS	S	R	TS	STS	
B13	20	37	12	2	1	72
B14	17	46	9	0	0	72
B15	14	41	16	1	0	72
B16	11	51	10	0	0	72
Total	62	175	47	3	1	293
Prosentase %	21.16	59.72	16.04	1.02	0.34	100

Tabel 11 Hasil Kuisioner *Self-Affirmation*

Hasil data di atas menunjukkan bahwa skor tertinggi yang terdapat dalam variabel *self-affirmation* adalah 175 pada jawaban **setuju** (59.72%). Hal tersebut membuktikan sebagian besar responden melakukan *self-affirmation*.

### 3. *Music Performance Anxiety*

Variabel MPA ini akan digunakan untuk mengukur apakah para responden mengalami gejala MPA pada saat sebelum, saat, maupun sesudah tampil dalam pertunjukan musik. Variabel ini diukur menggunakan 6 dari 12 faktor MPA yaitu depresi/putus asa, khawatir/takut, kecemasan somatis, perenungan pra/pasca tampil, pengawasan diri/orang lain, dan kecemasan menyebar.

Kode Butir	Jawaban					Jumlah
	SS	S	R	TS	STS	
B5	19	31	7	12	3	72
B6	13	31	10	14	4	72
B7	23	26	16	6	1	72
B8	19	38	10	4	1	72
B9	14	26	13	14	5	72
B10	16	24	18	13	1	72
B11	18	38	8	7	1	72
B12	17	31	17	5	2	72
Total	139	245	99	75	18	576
Prosentase %	24.13	42.53	17.18	13.02	3.12	100

Tabel 12 Hasil Kuisioner MPA



Berdasarkan dari data di atas, nilai skor tertinggi berada pada jawaban **setuju** yaitu 245 dengan persentase sebesar 42.53%, kemudian di urutan yang kedua berada pada jawaban **sangat setuju** dengan skor 139 (24.13%). Hal tersebut membuktikan bahwa sebagian besar responden mengalami *Music Performance Anxiety* (MPA).

Hasil dari ketiga variabel di atas menunjukkan adanya konfirmasi yang positif mengenai teori dari *Flow*, *Self-affirmation*, dan *Music Performance Anxiety* (MPA). Semua respons tersebut tidak dapat disangkal, bahwa MPA memang merupakan sebuah fenomena yang sering terjadi di kalangan musisi, hampir seluruh musisi di dunia pernah mengalaminya dan melakukan berbagai cara untuk mereduksi MPA, salah satunya dengan *Self-affirmation*. Sejalan dengan teori yang telah dikemukakan, *Self-affirmation* memang cara mudah dan cepat yang dimiliki manusia untuk membantu memulihkan kepercayaan diri, hal tersebut disetujui oleh sebagian besar responden yang menjawab mereka setuju bahwa mereka menggunakan *Self-affirmation* untuk melakukan perlawanan terhadap MPA. *Self-affirmation* yang berfungsi untuk meningkatkan kepercayaan diri, dapat membawa musisi menuju keadaan di mana musisi akhirnya mampu untuk menikmati pertunjukan saat tampil atau disebut sebagai *Flow*. Dari hasil di atas, sebagian besar responden setuju bahwa mereka mengalami *Flow*, itu artinya secara *Self-affirmation* memenuhi “tugasnya” untuk memberikan *well-being* bagi seorang musisi.

### C. Pembahasan

Penelitian mengenai Music Performance Anxiety (MPA) memang merupakan topik menarik yang telah banyak diteliti dengan berbagai macam kaitan variabel. Pengalaman MPA tidak hanya sekedar masalah kecemasan saat berada di atas panggung saja, akan tetapi berhubungan dengan banyak hal di luar dari itu seperti merasakan gejala MPA sebelum dan sesudah pertunjukan. *Flow* dan *Self-affirmation* merupakan aktivitas yang mungkin saja dapat membantu mereduksi gejala dari MPA.

Berdasarkan hasil dan analisis di atas, sebagian besar dari responden setuju bahwa mereka mengalami *Flow*, *Self-affirmation*, dan MPA. Namun, dari ketiga variabel tersebut hanya *Self-affirmation* yang berkorelasi secara signifikan terhadap 2 variabel lain. Hasil tersebut sepakat dengan studi sebelumnya seperti, studi dari (LiLi 2019) dan (Cohen and Bodner 2019) yang menyatakan bahwa *Flow* memiliki korelasi yang lemah dengan MPA, sedangkan *Self-affirmation* memiliki korelasi dengan MPA (Churchill et al. 2018). Hasil tersebut juga membuktikan teori yang dikemukakan oleh (Steele 1988) benar, yaitu afirmasi diri mendukung seseorang untuk mempertahankan integritas diri atau proses penguatan keyakinan dan pandangan positif seseorang tentang dirinya sendiri.

Pada saat akan melakukan pertunjukan musik, kecemasan diumpamakan sebagai hal yang mengancam karena meragukan integritas diri seseorang, sehingga melalui *Self-affirmation* seseorang secara tidak langsung menyerang kecemasan sebagai hal negatif yang mengancam. Penelitian

sebelumnya juga menyatakan bahwa *Self-affirmation* dapat meningkatkan *well-being* seseorang (Emanuel et al. 2018), hal tersebut secara tidak langsung mungkin juga dapat membantu seseorang mengalami *Flow*, karena *Flow* secara teorinya terbentuk saat seseorang mengalami keadaan yang *well*/tidak cemas dan sebaliknya.

Menurut penulis, terlepas dari unsur keterkaitannya, variabel *Flow* dan *Self-affirmation* memiliki peranannya masing-masing dalam membantu untuk meredakan MPA. *Flow* sering dihubungkan dengan keadaan seseorang yang berada dalam kondisi *well*, hal tersebut mungkin saja dapat menjadi pemicu *Flow* berkorelasi kuat dengan *Self-affirmation* namun tidak dengan MPA. Seseorang yang berada dalam kondisi cemas biasanya tidak berada dalam kondisi yang *well* (baik), oleh sebab itulah MPA dapat menekan terjadinya pengalaman *Flow*. Dari pemaparan di atas, sekaligus memberikan gambaran bahwa *Self-affirmation* mungkin saja dapat menjadi jembatan antara tereduksinya MPA dan terjadinya *Flow*.

Penelitian yang dilakukan ini memberikan hasil yang mirip dengan penelitian terdahulu, seperti *Flow* yang berhubungan lemah dengan MPA dan *Self-affirmation* sebaliknya. Namun, dalam penelitian ini penulis mencoba untuk melakukan riset mengenai keterkaitan antara *Self-affirmation* dan *Flow* untuk melihat apakah keduanya memiliki berkaitan secara positif atau tidak. Pertimbangan tersebut juga didasarkan karena belum adanya penelitian yang memberikan solusi untuk seorang musisi dapat menggunakan *Flow* sebagai cara untuk meredakan kecemasan, padahal jika dipelajari dari teorinya, *Flow* dapat

memberikan pengaruh yang cukup besar jika dapat benar-benar diterapkan. (Fullagar et al. 2013) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa keadaan *Flow* tidak dapat terjadi secara maksimal karena adanya MPA, di sisi lain *Flow* sebenarnya memiliki kemungkinan mereduksi MPA. Melihat dari peluang tersebut, penulis kemudian menyatukan *Self-affirmation* dengan *Flow* untuk meningkatkan *well-being* dan mereduksi MPA. Pernyataan tersebut juga sejalan dengan teori yang telah dijelaskan dalam landasan teori. Teori *Self-affirmation* yang mengatakan bahwa *Self-affirmation* berfungsi untuk mempertahankan kepercayaan diri seseorang sehingga dapat mendorong terjadinya *Flow*.

Dari teori yang dijelaskan dalam landasan teori, seseorang yang mengalami MPA biasanya tidak dapat tampil secara maksimal, oleh karena itu mereka membutuhkan *Flow* untuk dapat meminimalisir terjadinya kecemasan dengan menerapkan 9 dimensi. Namun, keberadaan *Flow* dalam mereduksi MPA tidak dapat berdiri sendiri. *Flow* membutuhkan *Self-affirmation* yang dapat membantunya untuk menjaga seseorang tetap berada dalam keadaan *well* dan fokus pada aktivitas dilakukan.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *Flow* dan *Self-affirmation* dengan reduksi *Music Performance Anxiety* pada biolinis. Dari ketiga variabel tersebut hanya *Self-affirmation* yang berhubungan secara signifikan terhadap *Flow* dan MPA, sedangkan *Flow* dan MPA tidak. *Self-affirmation* dapat diterapkan untuk membantu mereduksi terjadinya MPA, sedangkan *Flow* berpotensi mereduksi MPA dengan didukung oleh *Self-affirmation*.

### **B. Saran**

1. Bagi peneliti selanjutnya, akan lebih baik jika ingin melakukan penelitian yang mirip atau serupa dengan penelitian ini sebaliknya menggunakan *mix method* dalam pengumpulan data agar lebih detail dan valid. Selain itu, sebaiknya mempertimbangkan teori yang digunakan agar dapat maksimal dalam membahas fenomena penelitian.
2. Memperluas ruang lingkup penelitian baik pada subjek maupun instrumen musiknya (tidak hanya pemain biolin saja).
3. Bagi musisi, khususnya biolinis agar dapat mempersiapkan segala sesuatunya sebelum tampil, jangan hanya terfokus pada teknis akan tetapi juga mental sehingga dapat meminimalisir kecemasan saat tampil.

4. Bagi institusi /tempat belajar mengajar musik untuk memberikan ilmu dan pelatihan bagaimana menghadapi kecemasan saat akan tampil, tidak hanya sekedar dari teori akan tetapi membantu dalam segi prakteknya seperti memberikan pelatihan mengenai *performance stage*.



## DAFTAR PUSTAKA

Sumber jurnal dan buku:

- Churchill, Susan, Donna C. Jessop, Sophie Goodwin, Laura Ritchie, and Peter R. Harris. 2018. "Self-Affirmation Improves Music Performance among Performers High on the Impulsivity Dimension of Sensation Seeking." *Psychology of Music* 46(2):292–302. doi: 10.1177/0305735617705007.
- Cohen, Susanna, and Ehud Bodner. 2019. "The Relationship between Flow and Music Performance Anxiety amongst Professional Classical Orchestral Musicians." *Psychology of Music* 47(3):420–35. doi: 10.1177/0305735618754689.
- Cohen, Susanna, and Ehud Bodner. 2021. "Flow and Music Performance Anxiety: The Influence of Contextual and Background Variables." *Musicae Scientiae* 25(1):25–44. doi: 10.1177/1029864919838600.
- Cox, Wendy J., and Justin & inardy. 1993. *Performance Anxiety, Social Phobia, and Setting Effects in Instrumental Music Students*. Vol. 7.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. 1990. *Flow: The Psychology of Optimal Experience Flow-Identity (Positive Psychology) View Project "LEADERSHIP AND FLOW": A RESEARCH PROGRAM (Chapter10) View Project Flow-The Psychology of Optimal Experience*.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. 2014. *Applications of Flow in Human Development and Education*.
- Emanuel, Amber S., Jennifer L. Howell, Jennifer M. Taber, Rebecca A. Ferrer, William M. P. Klein, and Peter R. Harris. 2018. "Spontaneous Self-Affirmation Is Associated with Psychological Well-Being: Evidence from a US National Adult Survey Sample." *Journal of Health Psychology* 23(1):95–102. doi: 10.1177/1359105316643595.
- Fullagar, Clive J., Patrick A. Knight, and Heather S. Sovern. 2013. "Challenge/Skill Balance, Flow, and Performance Anxiety." *Applied Psychology* 62(2):236–59. doi: 10.1111/j.1464-0597.2012.00494.x.
- Harris, Peter R., Dale W. Griffin, Lucy E. Napper, Rod Bond, Benjamin Schüz, Christopher Stride, and Irina Brearley. 2019. "Individual Differences in Self-Affirmation: Distinguishing Self-Affirmation from Positive Self-Regard." *Self and Identity* 18(6):589–630. doi: 10.1080/15298868.2018.1504819.



- Iusca, Dorina, and Ion Dafinoiu. 2012. "Performance Anxiety and Musical Level of Undergraduate Students in Exam Situations: The Role of Gender and Musical Instrument." Pp. 448–52 in *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. Vol. 33.
- Jessop, Donna C., Peter R. Harris, and Timothy Gibbons. 2022. "Individual Differences in Spontaneous Self-Affirmation Predict Well-Being." *Self and Identity*. doi: 10.1080/15298868.2022.2079711.
- Kegelaers, Jolan, Michiel Schuijjer, and Raoul R. D. Oudejans. 2021. "Resilience and Mental Health Issues in Classical Musicians: A Preliminary Study." *Psychology of Music* 49(5):1273–84. doi: 10.1177/0305735620927789.
- Kenny, Dianna Theadora. 2006. *Classical Singing View Project Belting in Contemporary Popular (CCM) Singing View Project*.
- Kenny, Dianna Theadora. 2009. *The Factor Structure of the Revised Kenny Music Performance Anxiety Inventory*.
- Klickstein, Gerald. 2009. *The Musician's Way*.
- LiLi. 2019. *AN INVESTIGATION OF RELATIONSHIPS BETWEEN FLOW THEORY AND MUSIC PERFORMANCE ANXIETY*.
- Mao, Yanhui, Rui Yang, Marino Bonaiuto, Jianhong Ma, and László Harmat. 2020. "Can Flow Alleviate Anxiety? The Roles of Academic Self-Efficacy and Self-Esteem in Building Psychological Sustainability and Resilience." *Sustainability (Switzerland)* 12(7). doi: 10.3390/su12072987.
- Nakamura, Jeanne, and Mihaly Csikszentmihalyi. 2002. "The Concept of Flow ." Pp. 89–105 in *Handbook of Positive Psychology*, edited by C. R. Snyder and S. J. Lopez.
- Nelson, S. Katherine, Joshua A. K. Fuller, Incheol Choi, and Sonja Lyubomirsky. 2014. "Beyond Self-Protection: Self-Affirmation Benefits Hedonic and Eudaimonic Well-Being." *Personality and Social Psychology Bulletin* 40(8):998–1011. doi: 10.1177/0146167214533389.
- Osborne, Margaret S., and John Franklin. 2002. "Cognitive Processes in Music Performance Anxiety." *Australian Journal of Psychology* 54(2):86–93. doi: 10.1080/00049530210001706543.
- Osborne, Margaret S., and Jennifer Kirsner. 2022. "Music Performance Anxiety." Pp. 203–31 in *The Oxford Handbook of Music Performance, Volume 2*. Oxford University Press.

- OSMANOĞLU, Devrim ERGINSOY, and Hüseyin YILMAZ. 2019. "The Effect of Classical Music on Anxiety and Well-Being of University Students." *International Education Studies* 12(11):18. doi: 10.5539/ies.v12n11p18.
- Payne, Brennan R. ., Joshua J. Jackson, Soo Rim Noh, and Elizabeth A. L. Stine. 2011. "Supplemental Material for In the Zone: Flow State and Cognition in Older Adults." *Psychology and Aging*. doi: 10.1037/a0022359.supp.
- Schmeichel, Brandon J., and Kathleen D. Vohs. 2009. "Self-Affirmation and Self-Control: Affirming Core Values Counteracts Ego Depletion." *Journal of Personality and Social Psychology* 96(4):770–82. doi: 10.1037/a0014635.
- Sherman, David K., Geoffrey L. Cohen, and David Sherman. 2006. *Self-Affirmation Theory The Psychology of Self-Defense: Self-Affirmation Theory*. Vol. 38.
- Steele, Claude M. 1988. *THE PSYCHOLOGY OF SELF-AFFIRMATION: SUSTAINING THE INTEGRITY OF THE SELF*.
- Umuzdaş, Mehmet Serkan, Hatice Tök, and Serpil Umuzdaş. 2019. "An Examination of the Performance Anxiety Levels of Undergraduate Music Teaching Students in the Instrument Exams According to Various Variables (Case of Tokat Province)." *International Journal of Higher Education* 8(4):221–30. doi: 10.5430/ijhe.v8n4p221.

Sumber website:

[https://www.bbc.com/indonesia/vert\\_fut/2016/05/160517\\_vert\\_fut\\_penyakit\\_pikiran](https://www.bbc.com/indonesia/vert_fut/2016/05/160517_vert_fut_penyakit_pikiran)

<https://www.kompasiana.com/sitisaniah/5535aa2e6ea834261ada4306/psikosomatis-yang-diderita-oleh-adikku>

<https://id.theasianparent.com/gangguan-kecemasan-pada-anak>

<https://www.medcom.id/hiburan/selebritas/8ko4eQMK-slank-ungkap-pengalaman-cemas-sebelum-manggung>

<https://www.kompas.com/hype/read/2020/05/13/174615366/diserang-kepanikan-akut-vidi-aldiano-pingsan-saat-hendak-manggung>

<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-3338349/zayn-malik-tak-sendiri-ini-sederet-musisi-yang-kena-gangguan-kecemasan>

<https://www.hipwee.com/showbiz/sering-di-bully-saat-nyanyi-keisya-levronka-ke-psikolog-diajari-ritual-sebelum-manggung/>

<https://www.liputan6.com/showbiz/read/4537549/kerap-di-bully-devano-danendra-alami-gangguan-kecemasan-hingga-tak-nyaman-berada-di-tempat-ramai>

<https://www.brilio.net/ilmiah/kenapa-musisi-3-kali-lebih-beresiko-alami-depresi-ini-penjelasan-nya-1707228.html>



**LAMPIRAN**  
**KUISIONER PENELITIAN**

A. Lembar Kuisisioner

**Bagian I: Demografi Responden**

1. Usia

17  18  19  20  21  21  22

2. Persebaran latar belakang pendidikan

ISI Yogyakarta

SMM Yogyakarta

Lainnya...

3. Pengalaman pertunjukan musik

Selalu

Sering

Kadang-kadang

Tidak pernah

**Bagian II: Pengalaman *Flow***

Petunjuk pengisian:

Pikirkan pertunjukan musik yang pernah anda lakukan sebelumnya. Cobalah mengingat bagaimana anda mengalami aktivitas tersebut pada saat anda membaca setiap pernyataan di bawah ini dan berikan peringkat sesuai dengan apa yang anda rasakan.

<i>Challenge/Skill Balance</i>		SS (5)	S (4)	R (3)	TS (2)	STS (1)
1*	Saya merasa bahwa tantangan yang saya hadapi dengan kemampuan yang saya miliki berada di level yang sama					
2	Saya merasa memiliki kemampuan yang memadai untuk memainkan repertoar dalam pertunjukan tersebut					
<i>Clear Goals</i>						
3	Saya tau apa yang ingin saya capai					
<i>Unambiguous Feedback</i>						
4	Saya bisa menilai permainan saya secara objektif					
<i>Merging of Action-Awareness</i>						
5	Ketika bermain biolin, saya melakukannya secara otomatis dan spontan tanpa harus berpikir					
<i>Concentration of the Task</i>						
6*	Perhatian saya terfokus sepenuhnya pada permainan saya					
<i>Sense of Control</i>						
7*	Saya merasa memiliki kendali penuh atas apa yang saya lakukan					
<i>Loss of Self-Consciousness</i>						
8*	Saya tidak khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan tentang permainan saya					
<i>Autotelic Experience</i>						
9*	Saya merasakan pengalaman yang positif/pengalaman itu membuat saya merasa luar biasa/pengalaman itu sangat bermanfaat					
<i>Time Transformation</i>						
10*	Waktu tampak berjalan tidak normal dari biasanya (lebih lambat/lebih cepat)					

\*Pertanyaan yang dieliminasi

### **Bagian III: Pengalaman *Music Performance Anxiety***

Petunjuk pengisian:

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan mengenai bagaimana perasaan anda selaku penampil sebelum atau selama pertunjukan berlangsung. Pilihlah yang paling sesuai dengan keadaan anda.

<i>Depression/Hopelessness</i>		SS	S	R	TS	STS
11	Saya sering mengkhawatirkan reaksi negatif dari penonton					
12	Saya khawatir bahwa satu pertunjukan yang buruk dapat merusak karir saya					
<i>Worry/Dread</i>						
13	Kekhawatiran dan kegugupan saya tentang penampilan saya mengganggu fokus dan konsentrasi saya					
<i>Proximal Somatic Anxiety</i>						
14	Sebelum atau selama pertunjukan, saya mengalami peningkatan detak jantung seperti berdebar-debar di dada					
15	Sebelum atau selama pertunjukan, saya mengalami gemetar atau tremor					
16*	Sebelum, atau selama pertunjukan, saya merasa sakit atau sistem pencernaan saya terganggu					
<i>Memory</i>						
17*	Saya merasa tidak percaya diri ketika bermain dari memori/mengandalkan ingatan (hafalan)					
<i>Pre/Post Performance rumination</i>						
18	Setelah pertunjukan, saya terus-menerus memikirkan penampilan saya					
<i>Self/Other Scrutiny</i>						

19	Setelah pertunjukan, saya khawatir apakah saya bermain cukup baik					
<i>Pervasive Anxiety</i>						
20	Saya sering merasa cemas ketika akan tampil					

\*Pertanyaan yang dieliminasi

#### **Bagian IV: Pengalaman Self-affirmation**

Petunjuk pengisian:

Pikirkan kembali mengenai keadaan anda sebelum, selama ataupun sesudah pertunjukan musik berlangsung. Cobalah mengingat apakah pada aktivitas tersebut anda melakukan hal-hal dibawah ini. Pilih yang paling sesuai dengan keadaan anda.

<i>Value</i>		SS	S	R	TS	STS
21	Saya meyakinkan diri saya bahwa saya mampu dan berkompeten					
22	Saya fokus pada hal yang dapat saya kendalikan					
<i>Strength</i>						
23	Saya berfokus pada kelebihan yang saya miliki					
24	Saya memikirkan hal-hal yang saya kuasai					
25*	Ketika saya dalam keadaan cemas/groggi, saya mengingat hal-hal yang telah berhasil saya lakukan di pertunjukan sebelumnya					

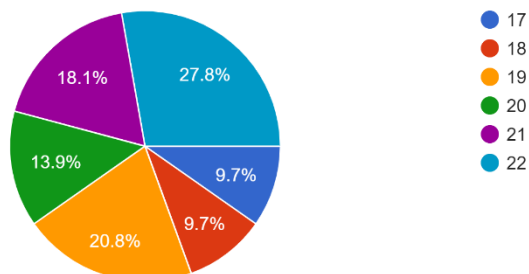
\*Pertanyaan yang dieliminasi

#### **B. Hasil Data Kuisisioner**

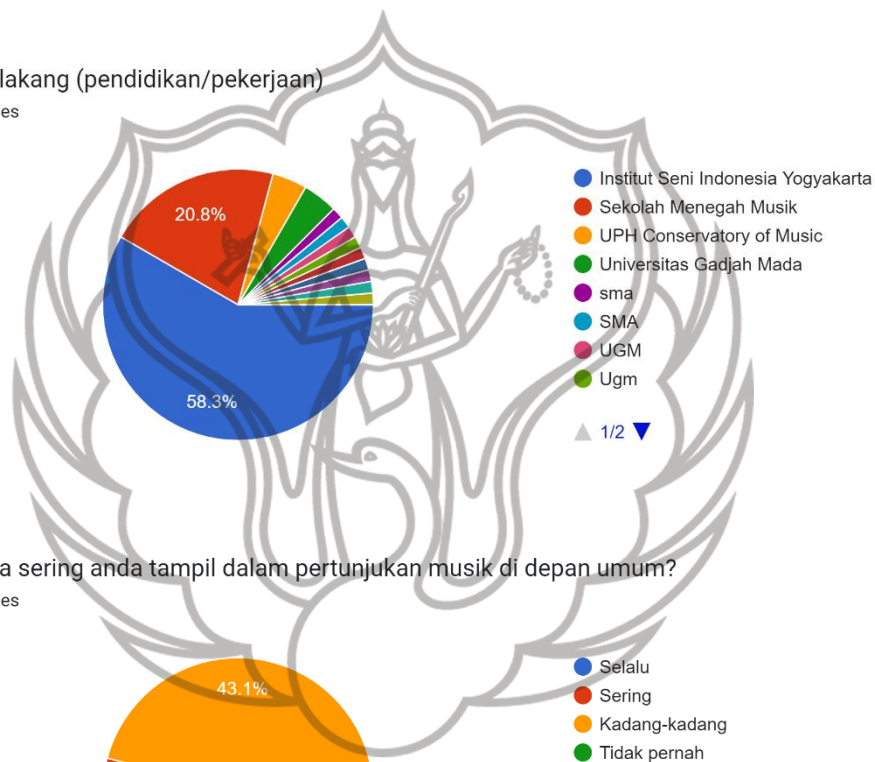
##### **1. Demografi Responden**



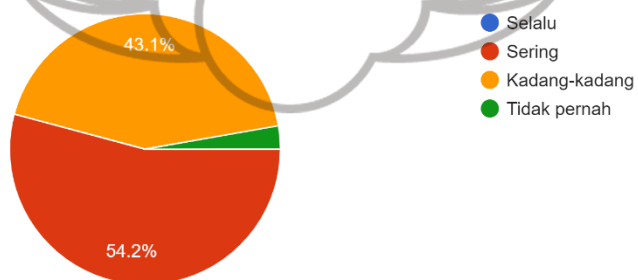
Usia  
72 responses



Latar belakang (pendidikan/pekerjaan)  
72 responses



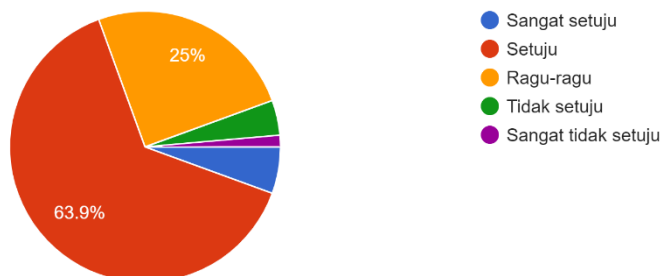
Seberapa sering anda tampil dalam pertunjukan musik di depan umum?  
72 responses



## 2. Pengalaman *Flow*

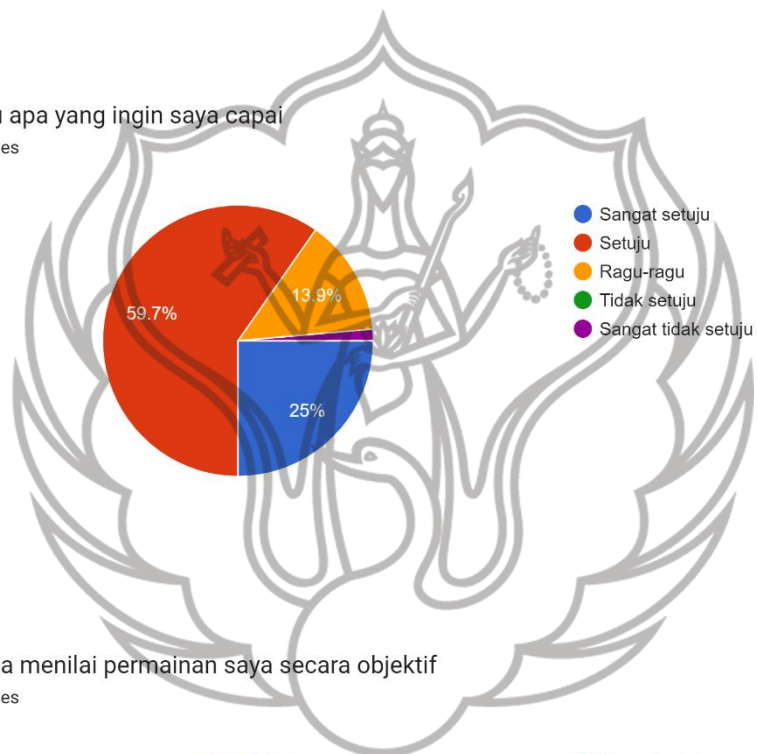
Saya merasa memiliki kemampuan yang memadai untuk memainkan repertoar dalam pertunjukan tersebut

72 responses



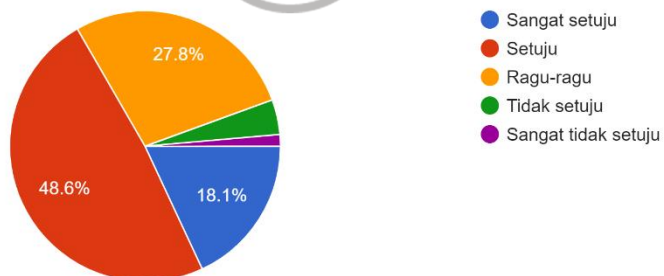
Saya tau apa yang ingin saya capai

72 responses



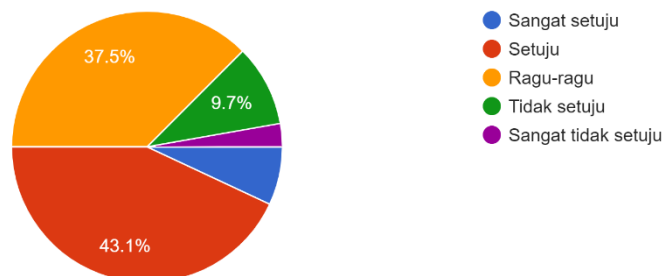
Saya bisa menilai permainan saya secara objektif

72 responses



Ketika bermain violin, saya melakukannya secara otomatis dan spontan tanpa terlalu banyak berpikir

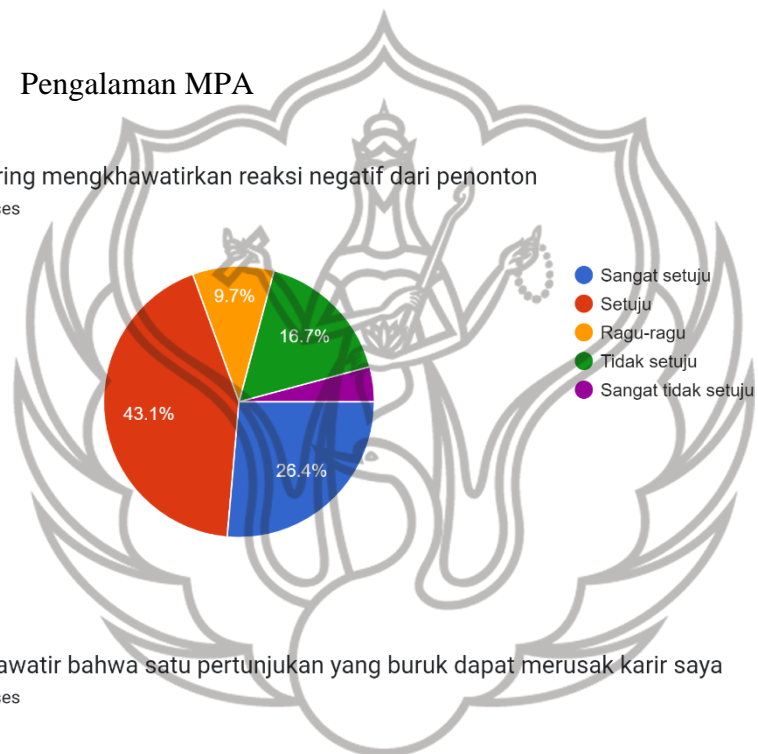
72 responses



### 3. Pengalaman MPA

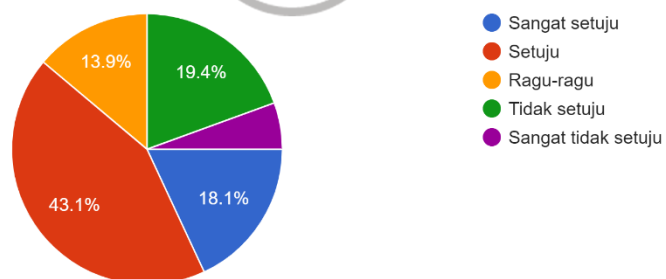
Saya sering mengkhawatirkan reaksi negatif dari penonton

72 responses



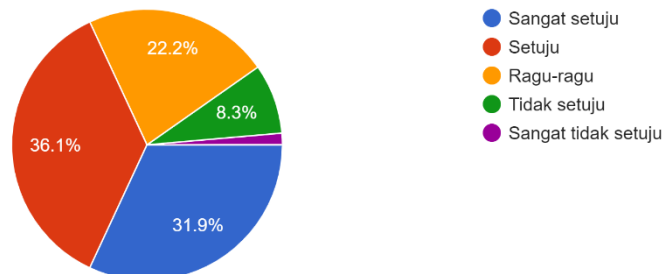
Saya khawatir bahwa satu pertunjukan yang buruk dapat merusak karir saya

72 responses



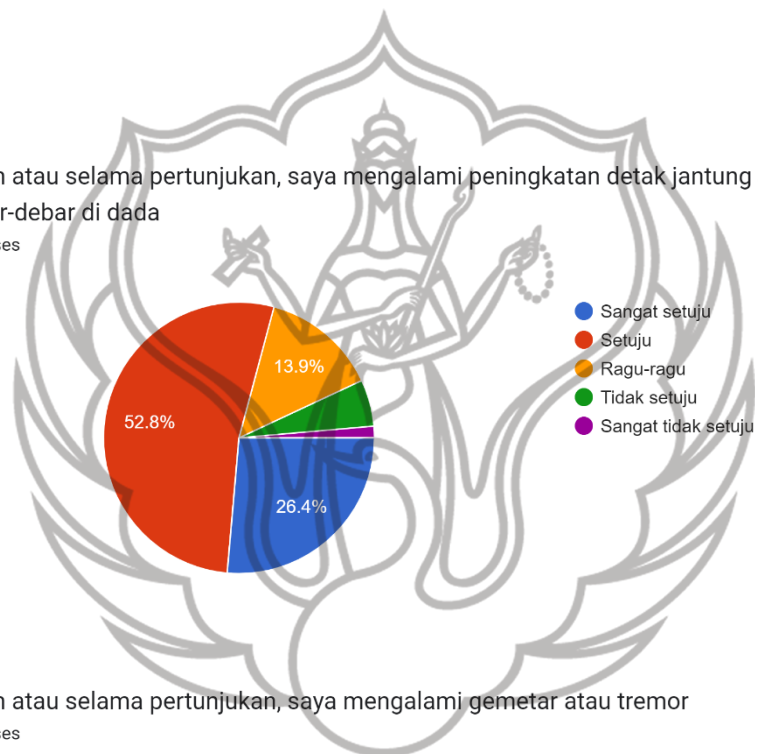
Kekhawatiran dan kegugupan saya tentang penampilan saya mengganggu fokus dan konsentrasi saya

72 responses



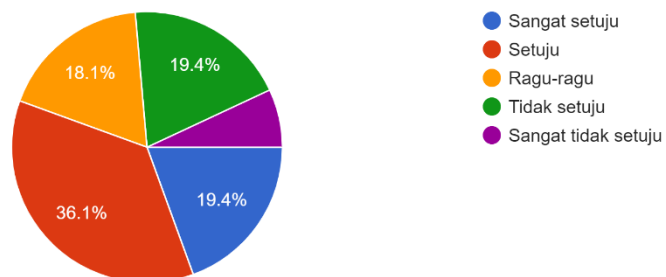
Sebelum atau selama pertunjukan, saya mengalami peningkatan detak jantung seperti berdebar-debar di dada

72 responses



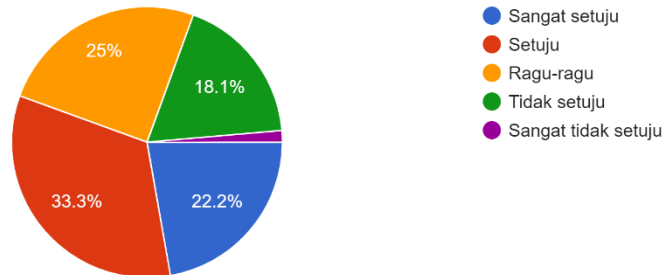
Sebelum atau selama pertunjukan, saya mengalami gemetar atau tremor

72 responses



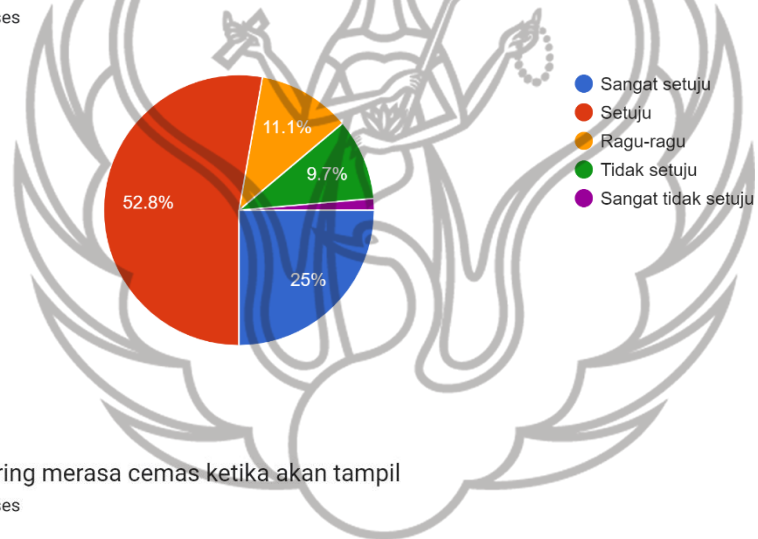
Setelah pertunjukan, saya terus-menerus memikirkan penampilan saya

72 responses



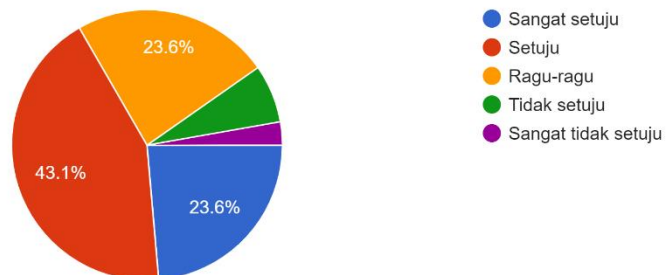
Setelah pertunjukan, saya khawatir apakah saya bermain cukup baik

72 responses



Saya sering merasa cemas ketika akan tampil

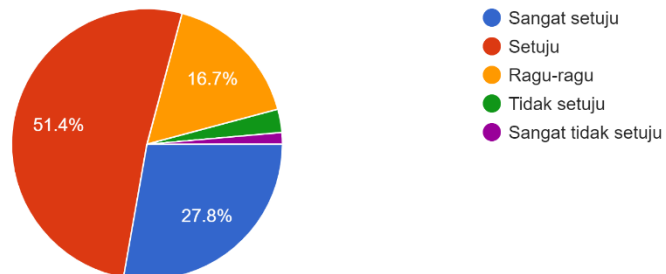
72 responses



#### 4. Pengalaman *Self-affirmation*

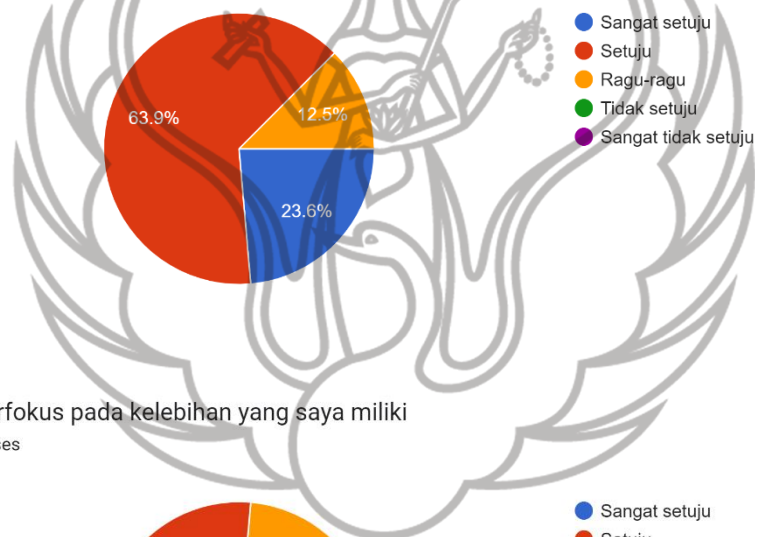
Saya meyakinkan diri saya bahwa saya mampu dan berkompeten

72 responses



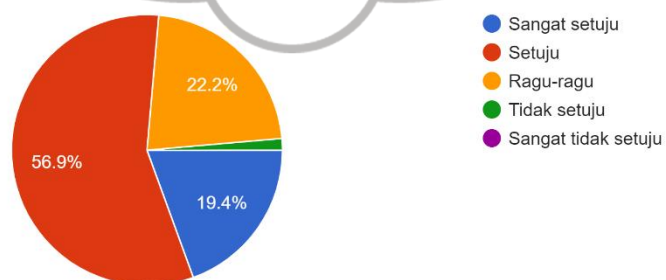
Saya fokus pada hal yang dapat saya kendalikan

72 responses



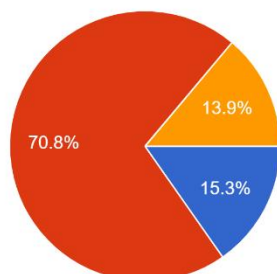
Saya berfokus pada kelebihan yang saya miliki

72 responses



Saya memikirkan hal-hal yang saya kuasai

72 responses



- Sangat setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak setuju
- Sangat tidak setuju





# UJI INSTRUMEN PENELITIAN

## 1. Tabel Pengujian Validitas Sebelum Dieliminasi

	VAR0001	VAR0002	VAR0003	VAR0004	VAR0005	VAR0006	VAR0007	VAR0008	VAR0009	VAR0010	VAR0011	VAR0012	VAR0013	VAR0014	VAR0015	VAR0016	VAR0017	VAR0018	VAR0019	VAR0020	VAR0021	VAR0022	VAR0023	VAR0024	VAR0025	Jumlah	
VAR0001	1	3037	3447	-260	076	126	-144	120	273	-246	-206	-085	096	270	043	041	-248	-097	198	088	200	112	-030	416	-053	197	
VAR0002	048	024	092	628	422	356	445	076	112	185	587	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
VAR0003	303	1	294	319	-288	038	482	-288	038	047	078	024	078	050	100	088	-121	018	053	102	125	-244	062	378	111	380	
VAR0004	3447	319	1	482	-288	038	1	482	-288	038	1	482	-288	038	1	482	-288	038	1	482	-288	038	1	482	-288	038	
VAR0005	024	055	1	351	038	-002	245	175	264	007	-005	259	068	210	167	-005	139	084	262	199	202	329	-203	597	-203	597	
VAR0006	076	038	038	1	038	038	1	038	038	038	038	1	038	038	038	038	1	038	038	038	038	038	1	038	038	038	
VAR0007	-260	076	126	-144	120	273	-246	-206	-085	096	270	043	041	-248	-097	198	088	200	112	-030	416	-053	197	197	197		
VAR0008	043	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	
VAR0009	126	-144	120	273	-246	-206	-085	096	270	043	041	-248	-097	198	088	200	112	-030	416	-053	197	197	197	197	197		
VAR0010	076	038	038	1	038	038	1	038	038	038	038	1	038	038	038	038	1	038	038	038	038	038	1	038	038		
VAR0011	-260	076	126	-144	120	273	-246	-206	-085	096	270	043	041	-248	-097	198	088	200	112	-030	416	-053	197	197	197		
VAR0012	043	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	
VAR0013	126	-144	120	273	-246	-206	-085	096	270	043	041	-248	-097	198	088	200	112	-030	416	-053	197	197	197	197	197		
VAR0014	076	038	038	1	038	038	1	038	038	038	038	1	038	038	038	038	1	038	038	038	038	038	1	038	038		
VAR0015	-260	076	126	-144	120	273	-246	-206	-085	096	270	043	041	-248	-097	198	088	200	112	-030	416	-053	197	197	197		
VAR0016	043	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	
VAR0017	126	-144	120	273	-246	-206	-085	096	270	043	041	-248	-097	198	088	200	112	-030	416	-053	197	197	197	197	197		
VAR0018	076	038	038	1	038	038	1	038	038	038	038	1	038	038	038	038	1	038	038	038	038	038	1	038	038		
VAR0019	-260	076	126	-144	120	273	-246	-206	-085	096	270	043	041	-248	-097	198	088	200	112	-030	416	-053	197	197	197		
VAR0020	043	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	
VAR0021	126	-144	120	273	-246	-206	-085	096	270	043	041	-248	-097	198	088	200	112	-030	416	-053	197	197	197	197	197		
VAR0022	076	038	038	1	038	038	1	038	038	038	038	1	038	038	038	038	1	038	038	038	038	038	1	038	038		
VAR0023	-260	076	126	-144	120	273	-246	-206	-085	096	270	043	041	-248	-097	198	088	200	112	-030	416	-053	197	197	197		
VAR0024	043	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	
VAR0025	126	-144	120	273	-246	-206	-085	096	270	043	041	-248	-097	198	088	200	112	-030	416	-053	197	197	197	197	197		
Jumlah	197	3907	5077	-3917	211	277	265	389	210	3907	5077	-3917	211	277	265	389	210	3907	5077	-3917	211	277	265	389	210	3907	

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).  
\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## 2. Tabel Pengujian Validitas Setelah

		Correlations															Jumlah	
		q1	q2	q3	q4	q5	q6	q7	q8	q9	q10	q11	q12	q13	q14	q15	q16	q17
q1	Pearson Correlation	1	.140	.111	.457**	.066	.173	.097	.031	.120	-.045	-.033	.103	.111	.215	.165	.272*	.438**
	Sig. (2-tailed)		.240	.353	.000	.579	.147	.418	.793	.314	.705	.783	.391	.355	.069	.167	.021	.000
N		72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72
q2	Pearson Correlation	-.140	1	-.168	-.046	-.050	-.141	-.050	-.146	-.066	-.048	-.083	.092	.237*	.273*	.311**	.384**	
	Sig. (2-tailed)	.240		.158	.703	.674	.237	.675	.331	.580	.690	.490	.443	.045	.020	.032	.008	.001
N		72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72
q3	Pearson Correlation	.111	.168	1	.116	.060	.077	-.021	.066	.271*	.191	.145	.215	.028	.116	.221	.109	.436**
	Sig. (2-tailed)	.353	.158		.334	.618	.520	.862	.584	.021	.109	.224	.069	.815	.332	.062	.364	.000
N		72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72
q4	Pearson Correlation	.457**	.046	.116	1	.044	.148	-.095	-.092	.272*	-.038	-.047	.206	-.062	.002	.100	.037	.352**
	Sig. (2-tailed)	.000	.703	.334		.713	.214	.426	.444	.021	.749	.693	.083	.604	.983	.405	.756	.002
N		72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72
q5	Pearson Correlation	.066	-.050	.060	.044	1	.153	.121	.189	.218	.248	.204	.245*	.154	.087	.022	.067	.435**
	Sig. (2-tailed)	.579	.674	.618	.713		.300	.313	.112	.066	.036	.086	.038	.195	.468	.851	.578	.000
N		72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72
q6	Pearson Correlation	.173	.141	.077	.148	.153	1	.031	-.037	.203	.271*	.021	.216	.116	.097	.261*	.031	.445**
	Sig. (2-tailed)	.147	.237	.520	.214	.200		.793	.755	.087	.021	.863	.069	.332	.418	.027	.794	.000
N		72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72
q7	Pearson Correlation	.097	-.050	-.021	-.095	.121	.031	1	.300	.182	.166	.109	.236*	.092	.025	.041	-.005	.351**
	Sig. (2-tailed)	.418	.675	.862	.426	.313	.793		.010	.126	.163	.363	.046	.441	.834	.732	.970	.002
N		72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72
q8	Pearson Correlation	.031	.146	.066	-.092	.189	-.037	.300*	1	.107	.075	.235*	.122	.278*	.195	.098	.231	.412**
	Sig. (2-tailed)	.793	.147	.584	.444	.112	.765	.010		.372	.531	.047	.308	.018	.101	.415	.051	.000
N		72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72
q9	Pearson Correlation	.120	.066	.271*	.272*	.218	.203	.182	.107	1	.035	.020	.386**	-.011	-.044	.044	.068	.479**
	Sig. (2-tailed)	.314	.580	.021	.021	.066	.087	.126	.372		.771	.870	.001	.927	.712	.716	.570	.000
N		72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72
q10	Pearson Correlation	-.045	.048	.191	-.038	.248*	.271*	.166	.075	.035	1	.369**	.234*	.139	-.143	-.112	-.036	.413**
	Sig. (2-tailed)	.705	.690	.109	.749	.036	.021	.163	.531	.771		.002	.048	.244	.231	.348	.761	.000
N		72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72
q11	Pearson Correlation	-.033	.083	.145	-.047	.204	.021	-.109	.236*	.020	.359**	1	.249*	.114	.043	-.023	.166	.396**
	Sig. (2-tailed)	.783	.490	.224	.693	.086	.863	.363	.047	.870	.002		.035	.342	.717	.846	.164	.001
N		72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72
q12	Pearson Correlation	.103	.092	.215	.206	.245*	.216	.236*	.122	.366**	.234*	.249*	1	.118	.146	.154	.192	.598**
	Sig. (2-tailed)	.391	.443	.069	.038	.069	.046	.308	.001	.048	.035	.322	.222	.222	.222	.196	.105	.000
N		72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72
q13	Pearson Correlation	.111	.237*	.028	-.062	.154	.116	.092	.278*	-.011	.139	.114	.118	1	.416**	.226	.364**	.439**
	Sig. (2-tailed)	.355	.045	.815	.604	.195	.332	.441	.018	.927	.244	.342	.322		.000	.056	.002	.000
N		72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72
q14	Pearson Correlation	.215	.273*	.116	.002	.087	.097	.025	.195	-.044	-.143	.043	.146	.416**	1	.540**	.487**	.392**
	Sig. (2-tailed)	.069	.020	.332	.983	.468	.418	.834	.101	.712	.231	.171	.222	.000	.000	.000	.001	.001
N		72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72
q15	Pearson Correlation	.165	.253*	.221	.100	.022	.261*	.041	.098	.044	-.112	-.023	.154	.226	.540**	1	.334**	.399**
	Sig. (2-tailed)	.167	.032	.062	.405	.851	.027	.732	.415	.716	.348	.946	.196	.056	.000	.004	.004	.001
N		72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72
q16	Pearson Correlation	.272*	.311**	.109	.037	.067	.031	-.005	.231	.068	-.036	.166	.192	.364**	.487**	.334**	1	.435**
	Sig. (2-tailed)	.021	.008	.364	.756	.578	.794	.970	.051	.570	.761	.164	.105	.002	.000	.004	.000	.000
N		72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72
Jumlah	Pearson Correlation	.438**	.384**	.436**	.362**	.435**	.445**	.351**	.412**	.479**	.413**	.396**	.588**	.439**	.392**	.399**	.435**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.002	.000	.000	.002	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.001	.001	.000	.000
N		72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).