

## **TUGAS AKHIR**

# **PENGARUH GEJALA PALPITASI PADA *MUSIC PERFORMANCE ANXIETY* TERHADAP TEMPO PADA PERMAINAN “HELLER 25 ETUDE OP. 47 NO. 16 IN E MAJOR”**



**Disusun Oleh :  
LUFHI FERDINANDA  
NIM. 20002510134**

**PROGRAM STUDI D4 PENYAJIAN MUSIK  
FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN  
INSTITUT SENI INDONESIA**

**SEMESTER GENAP 2023/2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir berjudul  
**PENGARUH GEJALA PALPITASI PADA MUSIC PERFORMANCE ANXIETY TERHADAP TEMPO PADA PERMAINAN "HELLER 25 ETUDE OP. 47 NO. 16 IN E MAJOR"** diajukan oleh Lufhi Ferdinanda, NIM 20002510134 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 29 Mei 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Ketua Tim Penguji

Pembimbing I/Anggota Tim Penguji

Prof. Dr. Djohan, M.Si.  
NIP 196112171994031001/NIDN 0017126101

Prof. Dr. Djohan, M.Si.  
NIP 196112171994031001/NIDN 0017126101

Penguji Ahli/Anggota Tim Penguji

Pembimbing II/Anggota Tim Penguji

Dr. Fortunata Tyasrinestu, M.Si.  
NIP 197210232002122001/NIDN 002317201

Indra K. Wardani, M.Sn.  
NIP 199204162022032010/NIDN 0016049204

Yogyakarta, 27 Juni 2024

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Seni Pertunjukan  
Institut Seni Indonesia Yogyakarta



Dr. A. Nyoman Cau Arsana, S.Sn., M.Hum.  
NIP 197411071998031002/NIDN 000711710

Ketua Program Studi  
Penyajian Musik

Rahmat Raharjo, M.Sn.  
NIP 197403212005011001/NIDN 0021037406

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Hipotesis .....	5
D. Pertanyaan Penelitian.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI .....</b>	<b>7</b>
A. Kajian Pustaka .....	7
B. Landasan Teori.....	10
1. <i>Music Performance Anxiety</i> .....	10
2. <i>Music Performance Anxiety dan Cognitive Behavior Therapy</i> .....	12
3. Palpitasi dan Tempo .....	13
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>17</b>
A. Metode Penelitian .....	17
B. Operasional Variabel .....	17
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	19
D. Pengumpulan Data.....	20
1. Pengumpulan Data dalam Pendekatan Kuantitatif .....	20
2. Pengumpulan Data dalam Pendekatan Kualitatif .....	22
E. Analisis Data .....	23
F. Instrumen Penelitian .....	25
<b>BAB IV HASIL &amp; PEMBAHASAN.....</b>	<b>30</b>

A.	Hasil .....	30
1.	Rubrik.....	30
2.	Kuesioner/Non-Rubrik (Survei) .....	32
3.	<i>Focus Group Discussion</i> (FGD) .....	34
B.	Analisis .....	38
C.	Pembahasan.....	42
1.	Pengaruh Gejala Palpitasi dalam MPA terhadap Tempo dalam Permainan Piano .....	42
2.	Cara Mengatasi dan Mengantisipasi Gejala Palpitasi dalam Permainan Piano .....	44
<b>BAB V KESIMPULAN .....</b>		<b>45</b>
A.	Kesimpulan .....	45
B.	Saran .....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>47</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>49</b>
1.	Lembar Rubrik .....	49
2.	Hasil Olah Data Menggunakan FGD .....	54



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1.</b> Operasional Variabel.....	19
<b>Tabel 2.</b> Subjek Penelitian .....	20
<b>Tabel 3.</b> Tabel Pembuatan Rubrik.....	27
<b>Tabel 4.</b> Tabel Metode Survei.....	29
<b>Tabel 5.</b> Tabel Topik Focus Group Discussion .....	29
<b>Tabel 6.</b> Hasil Olah Data Menggunakan Rubrik.....	30
<b>Tabel 7.</b> Hasil Olah Data Menggunakan Kuesioner/Non-Rubrik (Survei).....	32
<b>Tabel 8.</b> Hasil Olah Data FGD .....	35
<b>Tabel 9.</b> Hasil Uji Validitas.....	40
<b>Tabel 10.</b> Hasil Analisis Regresi Linear .....	41



## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara palpitasi dengan tempo permainan piano, dan cara mengantisipasi gejala palpitasi pada mahasiswa piano klasik. Metode penelitian yang digunakan adalah *mix method*, di mana dalam penelitian kuantitatif dilakukan pendekatan *quasi-experiment* dengan *interrupted time series design*, dan dalam penelitian kualitatif dilakukan studi kasus dengan pendekatan *single case study*. Data dikumpulkan melalui metode *one-group posttest only design* dalam pendekatan kuantitatif, dan observasi, wawancara, dan eksperimen dalam pendekatan kualitatif. Analisis data dilakukan melalui rubrik dan non rubrik (survei) pada penelitian kuantitatif, dan didukung dengan data kualitatif melalui *focus group discussion* (FGD). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan negatif antara palpitasi dengan tempo permainan piano, khususnya dalam MPA. Pengaruh positif yang dialami adalah ketika muncul adrenalin saat terbawa euforia bermain piano dan ingin menunjukkan hasil terbaik selama proses latihan yang telah dilewati, sedangkan pengaruh negatifnya adalah kecemasan kerap timbul ketika akan menampilkan permainan, terlebih jika telah melakukan kesalahan di atas panggung. Hal tersebut dapat diatasi dengan latihan intensif dengan guru atau mentor serta rutin menggunakan *metronome* untuk mengatasi ketepatan tempo. Studi ini memberikan implikasi praktis bagi pembelajar dan pendidik piano klasik untuk mengurasi palpitasi dalam MPA khususnya terhadap tempo pada permainan piano.

**Kata kunci:** Palpitasi; Music Performance Anxiety; Tempo

## **ABSTRACT**

*This study explores the impact of Music Performance Anxiety (MPA) symptoms, specifically palpitations, on piano playing tempo. The research aims to determine the relationship between palpitations and piano playing tempo and to identify strategies to manage these symptoms in classical piano students. A mixed-methods approach was employed, combining a quantitative quasi-experimental design with interrupted time series, and a qualitative single case study. Data collection for the quantitative part was conducted using a one-group posttest-only design, while the qualitative part involved observations, interviews, and experiments. Data analysis utilized both rubric-based and non-rubric (survey) methods for the quantitative research, supplemented by qualitative data from focus group discussions (FGDs.) The findings indicate that palpitations have both positive and negative effects on piano playing tempo in the context of MPA. The positive effect is observed when adrenaline boosts performance during practice sessions, driven by the desire to showcase the best possible results. Conversely, the negative effect is evident as anxiety often arises when performing, especially after making mistakes on stage. These issues can be mitigated through intensive practice with a teacher or mentor and regular use of a metronome to maintain the accurate tempo. This study provides practical implications for classical piano students and educators, highlighting methods to reduce the impact of palpitations on playing tempo due to MPA.*

**Keywords:** *Palpitations; Music Performance Anxiety; Tempo*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

*Music Performance Anxiety* (MPA) atau kecemasan dalam pertunjukan musik, merupakan suatu fenomena kompleks yang dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor baik universal maupun kultural, beberapa faktor umum yang mempengaruhi kecemasan yakni genetika, pengalaman individu, emosi, lingkungan, pengetahuan dan perilaku. MPA sendiri memiliki beberapa penyebab seperti tekanan dari diri sendiri, antusiasme yang berlebihan, dan persiapan yang tidak memadai untuk tampil, ketiga hal di atas tentu dapat mengganggu mental seseorang dalam pertunjukan mereka. Meskipun pada beberapa individu kecemasan pertunjukan bersifat normal dan umum, dalam tingkatan tertentu hal ini dapat dikategorikan sebagai sebuah gangguan mental, selain itu MPA juga merupakan sebuah subtype dari gangguan kecemasan sosial atau *social anxiety disorder*.

Sementara MPA dan *stage fright* atau demam panggung merupakan sesuatu yang berbeda, demam panggung merupakan sesuatu yang dialami sekali, baik panggung pertama atau panggung besar pertama, beda halnya dengan MPA, bahkan di ruangan yang hanya terdapat 2 orang, penampil dapat mengalami MPA. Kecemasan berlebihan dapat menjadi sesuatu yang positif memicu *adrenaline rush* atau menjadi negatif dan memicu *memory-loss* ditengah-tengah permainan. Tidak jarang penulis melihat baik mahasiswa maupun seorang profesional



mengalami hal-hal tersebut, perbedaannya adalah bagaimana cara mengatasinya. Seiring dengan jam terbang dan pengalaman yang cukup, penampil mulai terbiasa untuk menahan atau menekan kecemasan tersebut, namun tidak jarang juga ada penampil yang masih belum bisa melakukan hal tersebut karna faktor lainnya.

MPA dapat terjadi pada siapa saja, baik profesional dan amatir, pria dan perempuan, serta tua dan muda. Brian Jones, seorang pria berumur 68 tahun bercerita tentang bagaimana ia mengalami MPA dalam blog pribadinya yang bernama *crescendomusicloft.com*. Jones baru mengikuti kursus piano selama 3 tahun dan mengalami MPA pada konser pertamanya dengan beberapa gejala mulai dari naiknya detak jantung, tangan dan jari yang gemetar dan berkeringat berlebihan, hiperventilasi, merasa panik seakan-akan lupa bagaimana cara memainkan lagu yang ia bawakan. Tidak hanya musisi amatir, seorang musisi yang berpengalaman juga dapat mengalami MPA, contohnya yakni Eddie Cavazos, seorang penulis lagu, *arranger* dan guru musik selama 33 tahun juga bercerita tentang pengalamannya dalam blog pribadinya yakni *cavazosmusic.com*. Cavazos bercerita saat ia bermain piano, tiba-tiba ia dipenuhi dengan rasa kecemasan, kaki yang gemetar, detak jantung yang tidak normal seakan-akan ia dapat pingsan kapan saja.

Seseorang yang sudah berpengalaman masih dapat mengalami MPA, bagaimana halnya dengan seorang musisi yang terkenal yang tentunya memiliki pengalaman dan pengetahuan yang cukup, Frédéric François Chopin, seorang pianis virtuos dan komposer sempat melontarkan kalimat berikut "*I am not fitted to give concerts. The audience intimidates me, I feel choked by its breath,*

*paralysed by its curious glances, struck dumb by all those strange faces.*” Chopin merasa tidak nyaman memberikan pertunjukan kepada penonton dalam jumlah banyak, ia lebih memilih untuk melakukan konser dengan kapasitas yang lebih kecil dalam sebuah ruangan. Hal tersebut membuktikan bahwa MPA dapat berlaku pada siapa saja dan dapat mempengaruhi seseorang baik dari berbagai macam aspek dan dalam tingkatan ekstrem dapat membuat seseorang berhenti memegang instrumen mereka atau bahkan membuat seseorang membenci musik, yang pada awalnya merupakan kecintaan terbesar seseorang menjadi ketakutan terbesar mereka.

Seseorang dengan *Generalized Anxiety Disorder* dapat lebih mudah terpengaruh MPA, Natalie Hodges seorang penulis dan mantan violinis profesional bercerita dalam *podcast* milik Colorado Public Radio, ia telah menyiapkan semua hal dari segala aspek dalam kompetisi yang ia ikuti dan terus-menerus mengalami *overthinking* sampai gilirannya tampil. Namun, saat Hodges tampil ia merasa lebih bebas, lebih kreatif, dan sangat puas tetapi setelah ia diumumkan sebagai juara 2 dalam kompetisi tersebut, Hodges merasa kosong dan *breakdown* setelah segala hal yang ia lewati dalam mempersiapkan penampilannya dalam kompetisi tersebut. Hodges mengatakan bahwa ia tidak akan bisa sehebat violinis profesional lain dan memutuskan untuk berhenti bermain violin. Musisi yang mengalami MPA dapat menderita berbagai macam gejala yang mempengaruhi baik kehidupan sehari-hari maupun pertunjukan mereka, gejala tersebut terbagi tiga aspek yakni kognitif, somatik, serta perilaku. Beberapa gejala tersebut antara lain yakni kekhawatiran berlebihan, tidak bisa

berkonsentrasi, masalah memori, gangguan pikiran negatif, peningkatan detak jantung yang tidak normal, berkeringat, gemetar, mati rasa, mulut kering, sesak napas, rasa nyeri dan tegang pada otot dan perilaku menghindar dan menunda-nunda. Gejala yang berbeda tentu memiliki tingkat pengaruh yang berbeda-beda terhadap kinerja, namun tidak berarti memiliki banyak gejala berarti tingkat kecemasan seseorang lebih tinggi dari orang lain yang memiliki satu gejala.

Semua gejala di atas merupakan bagian dari MPA dan tiap gejala memiliki penyebab yang berbeda sehingga cara mengatasinya pun berbeda-beda, dalam penelitian ini penulis ingin menitikfokuskan kepada salah satu gejala dan cara dalam mengatasinya, dalam hal ini penulis mengambil gejala yang paling umum yakni palpitasi. Jantung berdebar atau palpitasi adalah kondisi di mana seseorang merasakan kerja jantung yang kuat, cepat, atau tidak teratur, yang di mana dapat memicu takikardia aritmia; merupakan kondisi di mana detak jantung seseorang diatas 100 BPM, kedua hal ini sering terasa tidak nyaman dan dapat memicu gejala-gejala MPA lainnya seperti tremor, keringat berlebihan, hingga *memory-loss*. Takikardia umumnya tidak menimbulkan gejala atau komplikasi. Namun, kondisi ini dapat mengganggu fungsi jantung jika dibiarkan tidak tertangani. Akibatnya, penderita bisa mengalami gagal jantung, stroke, serangan jantung mendadak, bahkan kematian.

## **B. Rumusan Masalah**

MPA sendiri masih belum terlalu familier di lingkungan musisi walaupun sudah banyak orang yang mengalami hal tersebut, namun masih banyak juga yang tidak menganggap MPA secara serius atau menganggap bahwa MPA tidak akan memberikan dampak baik dalam pertunjukan maupun kehidupan sehari-hari. Sementara hal tersebut dapat mengakibatkan rasa kurang percaya diri, menunda-nunda atau menghindari dari pertunjukan, bahkan hingga berhenti di panggung. Sehingga penelitian untuk mengidentifikasi pengaruh antara gejala MPA terhadap tempo dalam permainan piano menjadi penting terutama dalam lingkungan pendidikan penyajian musik.

## **C. Hipotesis**

Terdapat pengaruh gejala palpitasi pada MPA terhadap tempo pada permainan piano.

## **D. Pertanyaan Penelitian**

1. Apakah terdapat hubungan antara palpitasi dengan tempo?
2. Bagaimana cara mengantisipasi atau mengatasi gejala palpitasi bagi mahasiswa piano klasik?

## **E. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara gejala palpitasi dengan tempo.

2. Mengetahui cara mengantisipasi atau mengatasi gejala palpitasi pada mahasiswa piano klasik.
3. Memperoleh pengetahuan sebagai sumbangan atau pengetahuan preventif bagi calon musisi yang sedang menempuh pendidikan atau karir.

## **F. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Menyumbang referensi dan informasi kepada pembaca mengenai palpilasi pada MPA.
- b. Dapat digunakan sebagai sumber referensi karya tulis ilmiah lain dan melanjutkan penelitian sebelum-sebelumnya terkait pengaruh MPA terhadap kinerja.

### 2. Manfaat Praktis

Membantu pembaca yang memiliki diagnosa MPA bagaimana cara mengurangi atau mengatasi efek dari MPA tersebut terhadap kinerja mereka.