

TUGAS AKHIR

EFIKASI DIRI SEBAGAI STRATEGI MENGATASI *MUSIC PERFORMANCE ANXIETY* STUDI KASUS: MUSISI ORKESTRA



Disusun Oleh:

Danrathz Lukas Petrus Lumantow
21003060134

**PROGRAM STUDI D4 PENYAJIAN MUSIK
FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
GENAP 2024/2025**

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir berjudul:

EFIKASI DIRI SEBAGAI STRATEGI MENGATASI *MUSIC PERFORMANCE ANXIETY STUDI* KASUS: MUSISI ORKESTRA diajukan oleh Danrathz Lukas Petrus Lumantow, NIM 21003060134, 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 (26 Mei 2025) dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Ketua Tim Penguji

Pembimbing I/Anggota Tim Penguji

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

Dr. Asep Hidayat Wiravudha
NIP 1966100419931002/
NIDN 0004106606

Penguji Ahli/Anggota Tim Penguji

Pembimbing II/Anggota Tim Penguji

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

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

Yogyakarta, 23-06-25

Mengetahui,
Dekan Fakultas Seni Pertunjukan
Institut Seni Indonesia Yogyakarta

Dr. I Nyoman Cau Arsana, S.Sn., M.Hum.
NIP 197111071998031002/
NIDN 0007117104

Koordinator Program Studi
Penyajian Musik

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

MOTTO

Sebagai seorang penyaji, bisa tampil di hadapan publik merupakan suatu hal indah. Jadi, kenapa harus takut? Kan kita musisi!



HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, halaman persembahan ini saya tulis sebagai ucapan terima kasih kepada orang-orang disekitar saya yang telah memberikan inspirasi, dukungan, serta cinta kasihnya kepada saya sepanjang perjalanan penulisan skripsi ini.

Pertama-tama saya ingin mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yesus Kristus karena rahmat perlindungan dan penyertaan-Nya, hingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Tuhan Yesus adalah sumber kekuatan sejati dalam setiap proses kehidupan saya. Kemudian kepada diri saya sendiri tentunya, yang telah meluangkan banyak waktu untuk mengerjakan skripsi ini ditengah kesibukan mencari pemasukan untuk bertahan hidup. Tak lupa saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang telah sangat membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Danny Daniel Lumantow, Ibu Ruth Nell Kase, dan adik saya Alice Belinda yang telah dengan setia selalu mendoakan dan mendukung saya.
2. Para dosen pembimbing skripsi yakni Bu Indra dan Pak Asep yang telah banyak memberikan arahan dan dukungan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
3. Dosen wali yaitu Bapak Imung, serta dosen akademik lainnya, seperti Mas Bagus dan Pak Suryanto yang telah memberikan banyak motivasi sehingga saya dengan semangat mengerjakan skripsi ini sesuai dengan topik yang memang relevan dengan pengalaman saya pribadi.

4. Teman-teman seperjuangan serta kekasih saya, Nada, yang telah membantu dan memberikan dukungan luar biasa dalam proses penyelesaian tugas akhir ini.
5. Para responden serta narasumber ahli yang sudah meluangkan waktunya untuk memberikan informasi sebagai data penting penelitian ini.



KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas karunia-Nya yang begitu besar sehingga penulis dapat menuntut ilmu dan menyelesaikan studi di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Penulis bersyukur bahwa kini telah sampai ke tahap penyelesaian skripsi yang berjudul “Efikasi Diri Sebagai Strategi Mengatasi *Music Performance Anxiety*, Studi Kasus: Musisi Orkestra” guna memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana terapan seni pada Program D4 Penyajian Musik, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Tentunya proses penulisan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak, oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. I Nyoman Cau Arsana, S.Sn., M.Hum., selaku Dekan Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta;
2. Rahmat Raharjo, M.Sn., selaku Ketua Program Studi D4 Penyajian Musik, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta;
3. Mardia Bagus Prakosa, M.Mus. selaku Sekretaris Prodi Penyajian Musik, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta, yang banyak memberikan motivasi dan selalu mendorong penulis untuk produktif dalam penulisan ilmiah;
4. Dr. Asep Hidayat Wirayudha, M.Ed. selaku Dosen Pembimbing I yang selalu mendukung, membimbing, dan mengingatkan penulis dengan penuh kasih. Terima kasih karena telah percaya pada potensi dan kemampuan penulis selama menimba ilmu, sehingga penulis dapat berkembang dalam proses bermusik hingga saat ini;

5. Indra Kusuma Wardani, M.Sn. selaku dosen pembimbing II yang banyak memberikan inspirasi, membimbing, dan mendorong penulis untuk semangat dan bijaksana dalam mengatur kegiatan sehingga penyusunan skripsi ini dapat dikerjakan dengan penuh tanggung jawab.
6. Keluarga, kekasih, dan teman-teman yang mendukung proses penulisan skripsi hingga menemani riset lapangan ;
7. Teman-teman musisi yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan informasi terkait pengalaman mereka bermusik.

Demikianlah kata pengantar ini saya tuliskan. Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.

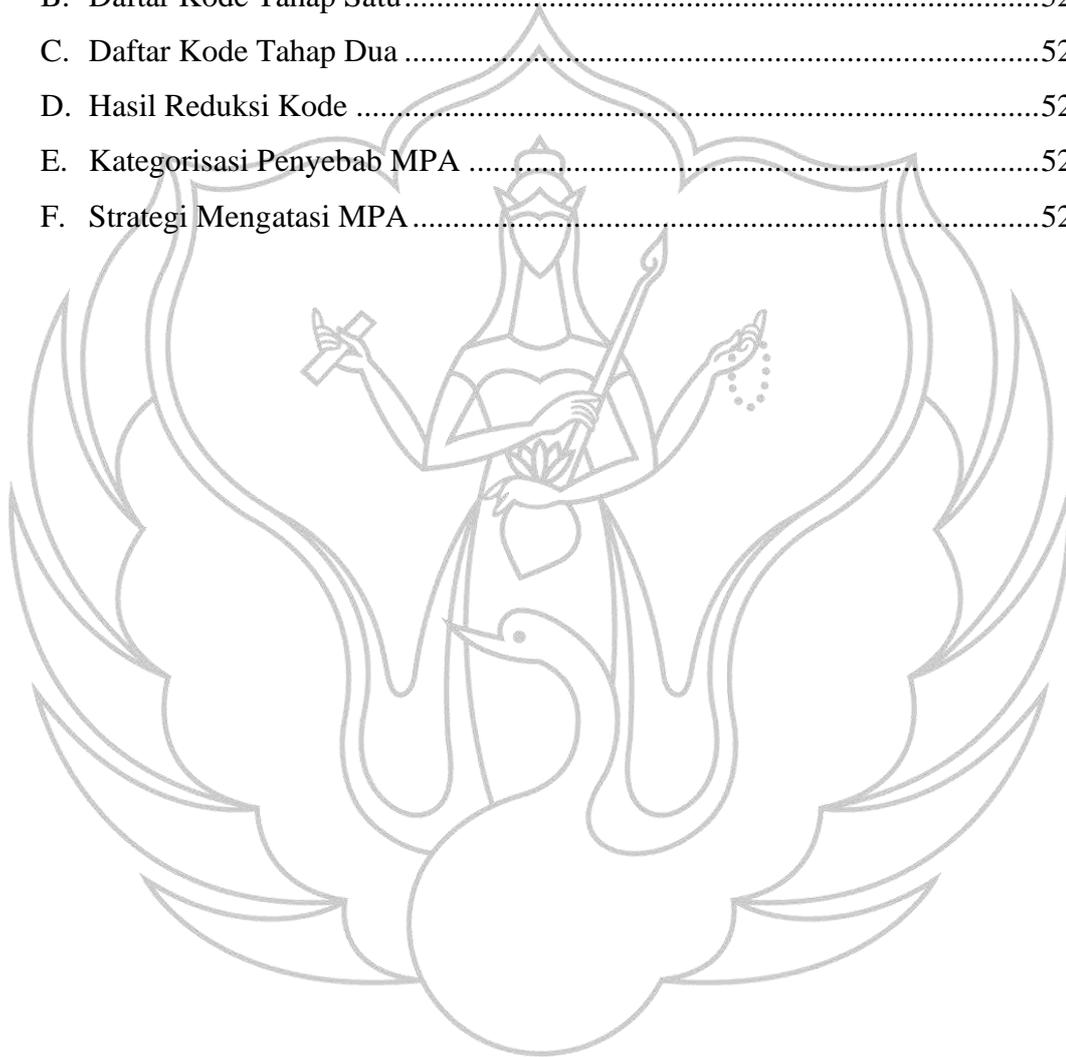
Yogyakarta, 7 Mei 2025

Danrathz Lukas Petrus Lumantow

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | ii |
| MOTTO | iii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | iv |
| KATA PENGANTAR..... | vi |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| ABSTRAK | x |
| ABSTRACT | xi |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 3 |
| C. Pertanyaan Penelitian | 3 |
| D. Tujuan Penelitian | 3 |
| E. Manfaat Penelitian | 4 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 5 |
| A. Kajian Pustaka..... | 5 |
| B. Landasan Teori..... | 9 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 25 |
| A. Jenis Penelitian..... | 25 |
| B. Prosedur Penelitian | 26 |
| C. Teknik Pengumpulan Data..... | 29 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 31 |
| A. Hasil Penelitian | 31 |
| B. Pembahasan..... | 38 |
| BAB V KESIMPULAN | 46 |

| | |
|------------------------------------|-----------|
| A. Kesimpulan | 46 |
| B. Saran..... | 47 |
| DAFTAR PUSTAKA | 48 |
| DAFTAR TABEL | 50 |
| A. Daftar Nama Narasumber | 50 |
| B. Daftar Kode Tahap Satu..... | 52 |
| C. Daftar Kode Tahap Dua | 52 |
| D. Hasil Reduksi Kode | 52 |
| E. Kategorisasi Penyebab MPA | 52 |
| F. Strategi Mengatasi MPA..... | 52 |



ABSTRAK

Music Performance Anxiety (MPA) menjadi fenomena universal yang di alami oleh para musisi orkestra. Kondisi tersebut tersebar luas di kalangan musisi dan sering kali memiliki dampak signifikan terhadap performa serta jenjang karier mereka. Berdasarkan urgensi tersebut, maka strategi dalam mengatasi MPA menjadi suatu hal yang penting untuk diketahui khususnya bagi para musisi yang sungguh-sungguh menjadikan musik sebagai profesi. Strategi mendasar yang dapat dilakukan adalah meningkatkan efikasi diri yakni kemampuan diri untuk menanamkan doktrin pada diri sendiri bahwa tidak akan gagal karena usaha yang sudah dilakukan atau meyakini bahwa kegagalan merupakan bagian dari proses pertumbuhan. Teori yang digunakan sebagai landasan sekaligus pisau bedah penelitian ini adalah teori MPA oleh LeBlanc dan teori efikasi diri oleh Bandura. Tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengidentifikasi peran efikasi diri dalam menciptakan strategi untuk mengatasi MPA pada para musisi orkestra. Metode yang digunakan ialah kualitatif studi kasus dengan melakukan wawancara terhadap beberapa musisi orkestra dan menganalisis secara mendalam pengalaman musisi orkestra terkait MPA. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa MPA hadir karena beberapa faktor yakni faktor internal seperti emosi atau karakter bawaan, latar belakang, kesiapan individu terhadap bahan yang akan di tampilkan, hingga kondisi fisik. Kemudian terdapat faktor eksternal seperti kondisi sosial dan ekspektasi audiens. Hasil penelitian ini di analisis dan menunjukkan bahwa musisi dengan tingkat efikasi diri yang tinggi berpotensi dapat mengatasi MPA lebih baik dibandingkan musisi dengan tingkat efikasi diri yang rendah. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa meningkatkan efikasi diri merupakan strategi penting dalam mengatasi MPA.

Kata kunci: *Music Performance Anxiety*, efikasi diri, strategi, musisi orkestra

ABSTRACT

Music Performance Anxiety (MPA) is a universal phenomenon experienced by professional musicians. This condition is widespread in the music community and often has a significant impact on performance quality and career progression. Due to its urgency, strategies to overcome MPA are crucial, especially for musicians who pursue music as a serious profession. One fundamental strategy is to enhance self-efficacy—the individual's ability to internalize the belief that failure is not the result of a lack of effort, or to view failure as part of the growth process. This study is grounded in LeBlanc's theory of MPA and Bandura's theory of self-efficacy. The purpose of this research is to identify the role of self-efficacy in forming strategies to cope with MPA among professional orchestra musicians. This research employs a qualitative case study method by conducting in-depth interviews with several orchestra musicians and analyzing their experiences related to MPA. The findings indicate that MPA arises from several internal factors, such as emotional or innate character traits, background, individual preparedness, and physical condition, as well as external factors like social environment and audience expectations. The analysis reveals that musicians with a high level of self-efficacy tend to cope with MPA more effectively than those with low self-efficacy. Therefore, it can be concluded that enhancing self-efficacy is a vital strategy for overcoming MPA.

Keywords: Music Performance Anxiety, self-efficacy, strategy, orchestra musicians



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebagai seorang musik performer atau penyaji musik, memiliki efikasi diri yang baik adalah hal mendasar. Hal ini dikarenakan profesi performer tidak hanya tentang skil bermusik namun juga kemampuan-kemampuan yang berkaitan dengan emosi seperti halnya kepercayaan diri dan kemampuan untuk mengatasi kecemasan di atas panggung. Sebuah realitas yang tak terbantahkan bahwa menjadi performer tentu akan ditonton oleh banyak orang dan skill saja tentu tidak cukup. Dibutuhkan kesiapan mental yang optimal agar tidak hanya menunjukkan skil bermusik tetapi juga mampu menguasai panggung dengan penuh kepercayaan diri. Kesiapan mental ini diperlukan untuk menunjang kualitas pertunjukan seperti yang dipaparkan oleh Bandura (1997) bahwa kesiapan mental seperti membangun kepercayaan diri merupakan pusat performa yang efektif. Karena jika tidak, performer menjadi rentan mengalami kecemasan panggung yang tentu dapat menjadi batu sandungan besar bagi performa mereka dalam bermusik.

Kecemasan panggung yang menjadi ancaman serius bagi performer ini memiliki istilah spesifik dan akademis, yakni *Music Performance Anxiety* (MPA). Menurut Kenny (2011), MPA merupakan bentuk kecemasan yang dialami oleh musisi sebelum, selama, atau setelah penampilan musik mereka di depan publik, yang dapat mengganggu performa optimal para musisi. Berangkat dari kesadaran dan keresahan pribadi yang mengalami langsung kecemasan sebelum tampil menjadi dorongan kuat untuk meneliti tentang MPA. Penulis pernah mengalami

MPA sesaat sebelum kompetisi sebagai solois klarinet, di mana saat itu penulis sampai merasakan jantung yang berdebar cepat dan kaku di sekujur tubuh sehingga tidak nyaman bergerak, seperti sulit atau lemas untuk berdiri dari posisi duduk. Meninjau pengalaman tersebut, penulis melakukan refleksi diri dan meninjau kembali pengalaman yang dimiliki untuk mengidentifikasi strategi pribadi dalam mengatasi MPA. Realitas ini akhirnya melahirkan keresahan intelektual untuk mengetahui lebih dalam mengenai faktor penyebab, dampak yang ditimbulkan, hingga cara atau strategi mengatasi MPA yang sangat penting untuk diketahui oleh para musisi guna meningkatkan performa mereka di atas panggung.

Menjadi ancaman yang tak bisa dipandang remeh, MPA dapat dirasakan karena beberapa hal seperti kurangnya dukungan yang didapat oleh performer, rendahnya tingkat efikasi diri, hingga ekspektasi tinggi audiens pada performa musisi. Hal ini menunjukkan bahwa MPA tidak semata-mata dirasakan begitu saja seperti analogi tubuh manusia yang memiliki alergi sejak lahir, kecuali karena sifat bawaan seperti mudah cemas dan khawatir akan suatu hal yang mana sifat tersebut memicu adanya MPA. Selain itu, MPA juga dapat dirasakan karena faktor eksternal yakni diluar emosi diri performer seperti dukungan sosial dan audiens. Hal ini sejalan dengan LeBlanc (2021) yang menjelaskan bahwa MPA adalah hasil interaksi kompleks antara faktor internal seperti persepsi dan emosi, serta faktor eksternal yakni hal-hal yang berkaitan dengan lingkungan dan interaksi sosial.

Substansi faktor internal dan eksternal yang melatarbelakangi timbulnya MPA tidak dapat dilepaskan satu sama lain. Faktor internal yang berasal dari diri seperti pikiran dan emosi melahirkan pandangan serta penilaian tertentu akan suatu hal. Sedangkan faktor eksternal kerap kali menjadi dorongan untuk mengambil

keputusan tertentu karena adanya interaksi sosial. Hal ini juga dapat menunjukkan bahwa musik bersifat universal. Small (1998) berpendapat bahwa musik bukan hanya tentang komposisi atau penampilan individu semata, melainkan sebuah aktivitas sosial yang menegaskan bahwa musik selalu terjadi dalam konteks hubungan atau interaksi sosial antara penyaji, pendengar, dan lingkungan, yang berarti bersifat publik atau universal.

Interaksi sosial antara performer dengan audiens tak bisa dipungkiri menjadi aspek penting dalam pertunjukan musik, namun bukan berarti tidak ada risiko yang ditimbulkan. Dapat dibayangkan bila audiens telah memasang standar dalam perspektif mereka mengenai penampilan performer, maka timbullah ekspektasi yang belum tentu terealisasi. Jauss (1982) menyatakan bahwa audiens memahami sebuah karya seni berdasarkan ekspektasi yang dibentuk oleh pengalaman mereka sendiri sebelumnya. Hal ini sejalan dengan teori Schema yang menjelaskan bahwa di dalam seni, ekspektasi audiens didasari oleh skema mereka tentang genre, gaya, atau aturan dalam seni tertentu (Rumelhart, 1980). Dengan tingginya ekspektasi audiens, suatu hal yang wajar bila timbul rasa cemas dalam diri performer karena takut tidak dapat memenuhi ekspektasi mereka. Dari sinilah timbul kecemasan yang dirasakan performer saat akan tampil, kecemasan tersebut dikenal dengan *Music Performance Anxiety* (MPA).

MPA disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah faktor psikologis. Sebagai contoh, kondisi emosional performer yang kurang baik atau stres dapat memicu MPA. Hal tersebut meliputi perasaan cemas tidak dapat memenuhi ekspektasi audiens, ketidakpercayaan diri, hingga perfeksionisme. Hal ini sesuai dengan pernyataan beberapa ahli, seperti Papageorgi (2007) yang

menyatakan bahwa musisi dengan kecemasan tinggi cenderung khawatir terhadap bagaimana mereka dinilai oleh audiens, guru, atau juri. Kemudian kurangnya latihan atau pengalaman tampil di panggung berkaitan dengan kepercayaan diri pemain yang mempengaruhi kecemasan (Steptoe, 2001). Selain itu, perfeksionisme juga menghadirkan tekanan mental yang tak kalah hebat karena performer cenderung takut melakukan kesalahan, bahkan yang kecil sekalipun (Kenny, 2011), sehingga justru mengganggu konsentrasi mereka di atas panggung.

Tampil maksimal dan menyuguhkan musik yang epik sebagai musisi orkestra tentunya mempertegas posisi MPA sebagai masalah besar. Pasalnya kecemasan merupakan sesuatu yang sangat sulit dikendalikan. Telah rajin berlatih hingga menguasai materi pun tak jarang tetap menjumpai kegagalan karena adanya MPA. Haninditya (2021) dalam penelitiannya mengatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan performa musikal dengan efikasi diri, yakni kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya sendiri dalam menyelesaikan tugas atau tantangan demi mencapai tujuan tertentu (Bandura, 1986). Maka artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan, akan semakin rendah pula efikasi diri pemusik.

Tingkat keseriusan MPA sebagai batu sandungan semakin kuat didasari oleh kacamata medis. Bersinggungan dengan berbagai keluhan seperti yang dirasakan sendiri oleh penulis, yakni merasa kaku pada bagian-bagian tertentu seperti leher, tangan, hingga bahu. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Kenny (2011) yang memaparkan gejala fisik MPA seperti peningkatan detak jantung, tangan berkeringat, tremor, hingga tegang kecemasan dapat membuat ketegangan otot, yakni otot yang terasa kaku, terutama di area leher, bahu, dan punggung. Selain itu, kecemasan merangsang peningkatan hormon stres seperti adrenalin yang dapat

membuat jantung berdebar hingga tekanan darah tinggi. Secara emosional, rasa cemas membuat otak sulit fokus dan mudah sekali terdistraksi sehingga emosi menjadi tidak stabil dan lebih mudah marah. Kerja otak yang berat dan terus-menerus tegang mengakibatkan tubuh juga menjadi lebih cepat lelah. Sesuai dengan penelitian Athari, *et. al* (2024) yang menemukan bahwa adanya kecemasan musisi atau *Music Performance Anxiety* (MPA) dapat menurunkan kualitas performa karena rendahnya tingkat fokus yang menyebabkan kesalahan teknis atau ekspresi yang kurang optimal selama pertunjukan. Menurutnya, MPA yang tidak segera ditangani dapat memengaruhi kesehatan mental dan kepercayaan diri musisi.

Berdasarkan keresahan penulis sebagai musisi, penulis menyadari bahwa dampak kecemasan atau MPA dapat berakibat fatal pada kualitas pertunjukan musisi di atas panggung hingga karier para musisi di dunia musik. Apalagi ketika berada dalam tekanan lebih, seperti halnya kompetisi. Kegagalan seolah sudah menunggu di seberang sana karena besarnya kecemasan yang dirasakan dan memberikan dampak penampilan yang buruk, padahal materi yang dibawakan sudah dilatih dengan baik hingga betul-betul dikuasai. Melihat kasus ini, mencegah atau mengontrol rasa cemas adalah hal yang tidak terelakkan. Diperlukan strategi untuk menghadapi persoalan ini demi meningkatkan kualitas pertunjukan para performer. Pada kesempatan kali ini, penulis ingin menggali lebih dalam dan menganalisis faktor-faktor penyebab MPA pada para musisi orkestra, hingga dapat mengetahui strategi yang tepat untuk mengatasi kasus ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, didapatkan rumusan masalah bahwa terjadinya MPA pada musisi bisa disebabkan oleh beberapa faktor. Kemudian menilik dari urgensinya bagi para musisi orkestra. Diperlukan strategi dengan tujuan mengatasi MPA tersebut, hingga mencapai level yang dapat mengusir gejala negatif tersebut.

C. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana peran efikasi diri dalam menciptakan strategi untuk mengatasi MPA pada musisi orkestra?
2. Bagaimana dampak *music performance anxiety* terhadap performa musisi di atas panggung?
3. Apa strategi yang dibutuhkan untuk mengatasi MPA?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan perumusan masalah, diperoleh tujuan penelitian sebagai berikut.

1. Mengidentifikasi peran efikasi diri dalam menciptakan strategi untuk mengatasi MPA pada musisi orkestra.
2. Mengidentifikasi dampak MPA terhadap performa musisi di atas panggung.
3. Mengetahui strategi yang tepat untuk mengatasi MPA.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini dapat dilihat dalam beberapa rumusan sebagai berikut :

1. Meningkatkan pemahaman teoretis dan mendukung pengembangan kajian ilmiah di bidang musik.
2. Menambah pengalaman akademis dalam melakukan penelitian kajian musik.
3. Berkontribusi dalam wacana interdisipliner terkait kajian musik.
4. Memberikan referensi berharga bagi penelitian-penelitian berikutnya.

