

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

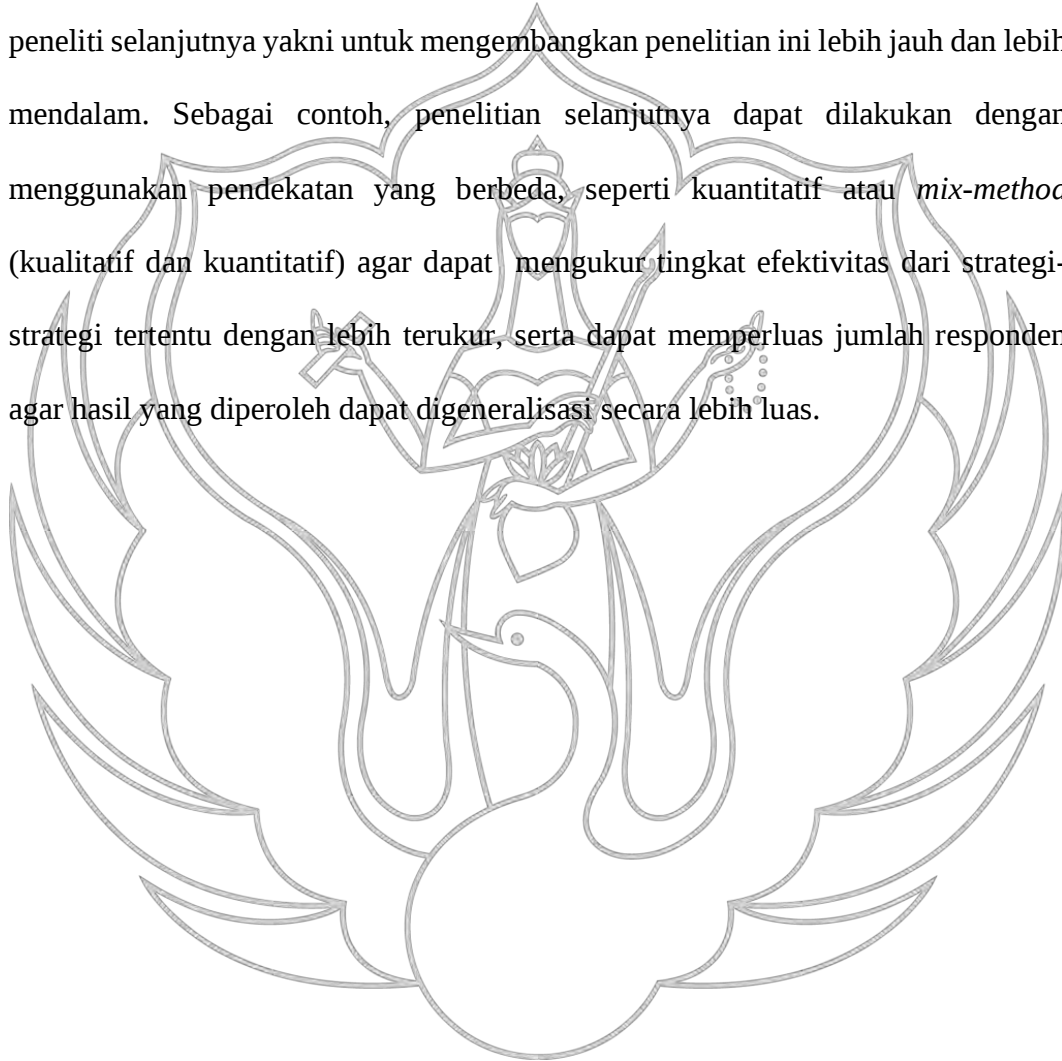
Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik beberapa kesimpulan seperti berikut:

1. *Music Performance Anxiety* (MPA) disebabkan oleh beberapa faktor yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, emosi, sifat bawaan, pengalaman pribadi, dan kemampuan efikasi diri. Kemudian faktor eksternal meliputi dukungan dan lingkungan sosial.
2. MPA tidak hanya berdampak pada aspek mental dan emosional, tetapi juga mengganggu performa teknis dan artistik mereka di atas panggung. Hal ini ditunjukkan dengan gejala yang dialami seperti jantung berdebar, tubuh menegang dan kaku, sulit konsentrasi, hingga memicu terjadinya kesalahan teknis yang sebenarnya bisa dihindari.
3. Penelitian ini menemukan bahwa strategi yang tepat untuk mengatasi MPA adalah dimulai atau didasari dari diri sendiri, bukan lingkungan sosial. Strategi utama untuk mengatasi MPA adalah meningkatkan kemampuan efikasi diri. Meningkatkan kemampuan efikasi diri dapat dilakukan dengan melakukan kegiatan yang memberikan ketenangan pikiran serta emosi, seperti olahraga ringan, meditasi, yoga, dan menghabiskan waktu sejenak bersama orang-orang terkasih. Dengan pikiran yang tenang dan emosi yang stabil, musisi menjadi lebih mampu

mengendalikan diri mereka seperti membuat keputusan, serta melakukan hal yang bijaksana dalam menghadapi situasi-situasi tertentu.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis memberikan beberapa saran bagi peneliti selanjutnya yakni untuk mengembangkan penelitian ini lebih jauh dan lebih mendalam. Sebagai contoh, penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan menggunakan pendekatan yang berbeda, seperti kuantitatif atau *mix-method* (kualitatif dan kuantitatif) agar dapat mengukur tingkat efektivitas dari strategi-strategi tertentu dengan lebih terukur, serta dapat memperluas jumlah responden agar hasil yang diperoleh dapat digeneralisasi secara lebih luas.



DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, Anita., Rachmijati, Cynantia. (2017). Aplikasi Pemahaman Lintas Budaya (Crosscultural Understanding) Dalam Pembelajaran Speaking untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara (Speaking Anxiety) Pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Bahasa Inggris STKIP Siliwangi. *Jurnal Ilmiah P2M STKIP Siliwangi*, Vol 4, No 2.
- Barbar, Ana Elisa Medeiros Barbar., Crippa, Jose Alexandre de Souza., Osorio, Flavia de Lima. (2014). Performance Anxiety Brazilian Musicians: Prevalence and Association with Psychopathology Indicators. *Journal of Affective Disorders* 152-154 (2014) 381-386.
- Buma, Lori A., Bakker, Frank C., Oudejans, R. D. (2014). Original Article, "Exploring the Thoughts and Focus of Attention of Elite Musicians Under Pressure". *Psychology of Music* 201X, Vol XX(X). 1-14. MOVE Research Institute Amsterdam, VU University, The Netherlands.
- Boasen, Jared., Takeshita, Yuta., Kuriki, Shinya., Yokosawa, Koichi. (2018). Spectral-Spatial Differentiation of Brain Activity During Mental Imagery of Improvisational Music Performance Using MEG. Original Article of *Frontiers in Human Neuroscience*, Vol 12.
- Brotons, M. (1994). Effects of performing conditions on music performance anxiety and performance quality. *Journal of music therapy*, 31(1), 63-81.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset* (3rd Ed.). Pustaka Belajar.
- Febianti, B, Pramudita. (2015). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Musik Performance Anxiety Pada Penyanyi Solo Remaja di Surakarta. Thesis: Universitas Airlangga.
- Juriahna., Kurnia Tahki. (2017). Peran Pelatihan Mental dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan. *Journal of Sport Science and Education (JOSSAE)*, Vol.2, No.1 : 9-14.
- Kenny, D. T. (2005). A systematic review of treatments for music performance anxiety. *Anxiety, stress, and coping*, 18(3), 183-208.
- Kenny, D. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. OUP Oxford.

- LeBlanc, A., Jin, Y. C., Obert, M., & Siivola, C. (1997). Effect of audience on music performance anxiety. *Journal of research in music education*, 45(3), 480-496.
- LeBlanc, A. (2021). A theory of music performance anxiety. *Visions of Research in Music Education*, 16(5), 34.
- Moleong, L. J. (1996). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Pt. Remaja Rosda Karya.
- Saputro, Eko. (2021). Penanganan Kecemasan Performa Musikal Pada Solois Gitar Ahli Ketika Sebelum dan Saat Tampil Dalam Perlombaan. *Jurnal Seni dan Desain*, Vol 3, No.2.
- Spahn, C., Krampe, F., & Nusseck, M. (2021). Classifying different types of music performance anxiety. *Frontiers in psychology*, 12, 538535.
- Spahn, C., Krampe, F., & Nusseck, M. (2021). Live music performance: the relationship between flow and music performance anxiety. *Frontiers in psychology*, 12, 725569.
- Zakaria, Juwairiyah Binti., Musibb, Hanizah Binti., Sariwati Mohd. (2013). *Overcoming Performance Anxiety Among Music Undergraduated*. *Procedia – social and behavioral sciences* 90 (2013) 226-234.

