

**PENGARUH *BINAURAL BEATS* ALFA TERHADAP
MUSIC PERFORMANCE ANXIETY PADA
MAHASISWA PROGRAM STUDI PENYAJIAN
MUSIK**



TUGAS AKHIR

Oleh :

Andreas

NIM 22003490134

**PROGRAM STUDI D-4 PENYAJIAN MUSIK
JURUSAN PENYAJIAN MUSIK
FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
GENAP 2025/2026**

**PENGARUH *BINAURAL BEATS* ALFA TERHADAP
MUSIC PERFORMANCE ANXIETY PADA
MAHASISWA PROGRAM STUDI PENYAJIAN
MUSIK**



**Tugas Akhir Ini Diajukan Kepada Dewan Penguji
Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia Yogyakarta
Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Mengakhiri Jenjang Studi Sarjana Terapan D-4
Dalam Bidang Penyajian Musik
GENAP 2025/2026**

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir berjudul:

Pengaruh *Binaural Beats* Alfa Terhadap *Music Performance Anxiety* Pada Mahasiswa Program Studi Penyajian Musik diajukan oleh Andreas NIM 22003490134, Program Studi D-4 Penyajian Musik, Jurusan Penyajian Musik, Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia Yogyakarta (Kode Prodi: 91321), telah dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Skripsi pada tanggal 25 Mei 2026 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Pembimbing I/Ketua



Prof. Dr. Djohan, M.Si.
NUPTK 4549739640130063

Pembimbing II/Anggota



Indra Kusuma Wardani, M.Sn.
NUPTK 6748770671230322

Penguji Ahli/Anggota

Dr. Asep Hidayat, M.Ed.
NUPTK 4336744645130073

Yogyakarta, 15 - 06 - 26

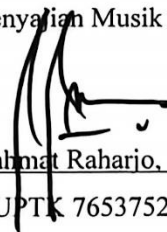
Mengetahui,

Dekan Fakultas Seni Pertunjukan,
Institut Seni Indonesia Yogyakarta



Dr. I Nyoman Cau Arsana, S.Sn., M.Hum.
NUPTK 3439749650131083

Koordinator Program Studi
Penyajian Musik



Rahmat Raharjo, M.Sn.
NUPTK 7653752653130072

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Adapun judul dari penelitian ini adalah “Pengaruh *Binaural Beats* Alfa Terhadap *Music Performance Anxiety* Pada Mahasiswa Program Studi Penyajian Musik”.

Terimakasih penulis sampaikan kepada Ibu Indra K. Wardani, M.Si dan Bapak Prof. Dr. Djohan, M.Si selaku pembimbing skripsi saya yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan hingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terimakasih dan penghargaan kepada :

1. Bapak Rahmat Raharjo, M.Sn. Selaku kepala prodi D4 Penyajian Musik,
2. Bapak Mardian Bagus Prakosa, S.Pd., M.Mus. Selaku sekretaris prodi D4 Penyajian Musik,
3. Bapak Danny Ceri, S.Sn., M.Mus. Selaku dosen biolin yang telah memberikan banyak ilmu dari segi teori maupun praktik mengenai biolin dan pertunjukan,
4. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan dukungan, doa, dan kesempatan untuk menempuh pendidikan hingga ke jenjang perguruan tinggi,
5. Dosen pengampu dan teman-teman mahasiswa mata kuliah Resital II tahun 2026 yang telah membantu saya dalam proses pengambilan data penelitian ini.
6. Tamara Angelsky M yang telah menemani saya berproses selama perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis berharap peneliti berikutnya dapat menyempurnakan segala kekurangan yang ada di skripsi ini pada penelitian mereka di masa mendatang. Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat, wawasan, serta dapat berkontribusi dalam perkembangan seni pertunjukan musik, khususnya dalam mengatasi permasalahan *music performance anxiety*. Akhir kata, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah menjadi bagian dari awal perkuliahan saya hingga sampai skripsi ini selesai. Semoga kita semua sehat selalu, dan diberikan berkat yang melimpah oleh Tuhan.



Yogyakarta, Mei 2026

Penulis

Andreas

22003490134

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Hipotesis Penelitian.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI	6
2.1 Kajian Pustaka.....	6
2.2 Landasan Teori	8
2.3 Kerangka Berpikir Penelitian	17
BAB III METODE PENELITIAN	19
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	19
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	19
3.3 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	20
3.4 Desain Penelitian	21
3.5 Identifikasi Variabel	22
3.6 Definisi Operasional Variabel	23
3.7 Instrumen dan Material Penelitian.....	23
3.8 Uji Instrumen Penelitian.....	25
3.9 Prosedur Penelitian	26
3.10 Analisis Data.....	27
BAB IV HASIL, ANALISIS DAN PEMBAHASAN	29
4.1 HASIL	29
4.2 ANALISIS	32

4.3 PEMBAHASAN.....	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	37
5.1 KESIMPULAN.....	37
5.2 SARAN	37
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN.....	42



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Uji Reliabilitas <i>Cronbach's Alpha</i>	26
Tabel 2 Demografi Subjek	30
Tabel 3 Hasil Statistika Deskriptif	31
Tabel 4 Hasil deskriptif skor berpasangan	31
Tabel 5 Hasil uji <i>Wilcoxon signed – rank test</i>	32



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Dua gelombang sinus yang dihasilkan secara terpisah	14
Gambar 2 Diagram kerangka berpikir.....	19
Gambar 3 Tampilan audio <i>binaural beats</i> alfa pada aplikasi <i>Expand</i>	26



ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tingkat *Music Performance Anxiety* (MPA) pada mahasiswa musik yang dapat memengaruhi kualitas performa saat pertunjukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *binaural beats* alfa terhadap dimensi kecemasan somatik proksimal pada *Music Performance Anxiety* mahasiswa Program Studi Penyajian Musik Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimental *one group pre-test post-test* dengan *repeated measurement*. Sampel penelitian berjumlah 12 mahasiswa semester VI Program Studi Penyajian Musik yang sedang menempuh mata kuliah Resital II dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Intervensi diberikan berupa *binaural beats* alfa 10 Hz selama 20 menit menggunakan aplikasi *Expand* dengan teknologi *Hemi-Sync*®. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Kenny Music Performance Anxiety Inventory* (K-MPAI), dengan fokus pada dimensi *proximal somatic anxiety*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kondisi baseline tidak terdapat perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah performa tanpa intervensi ($p = 0,754$). Pada kondisi intervensi, rata-rata skor kecemasan menurun dari 47,00 menjadi 40,42 setelah pemberian *binaural beats* alfa, namun hasil uji statistik menunjukkan bahwa penurunan tersebut tidak signifikan secara statistik ($p = 0,350$). Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemberian *binaural beats* alfa tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan dimensi kecemasan somatik proksimal pada *Music Performance Anxiety* mahasiswa Program Studi Penyajian Musik Institut Seni Indonesia Yogyakarta, meskipun terjadi penurunan rata-rata skor kecemasan setelah intervensi.

Kata kunci: *binaural beats* alfa, *Music Performance Anxiety*, mahasiswa musik, kecemasan performa musik.

ABSTRACT

This study was motivated by the high prevalence of Music Performance Anxiety (MPA) among music students, which may negatively affect the quality of musical performance. The aim of this study was to examine the effect of alpha binaural beats on the proximal somatic anxiety dimension of Music Performance Anxiety among students of the Music Performance Study Program at the Indonesian Institute of the Arts Yogyakarta. This study employed a quantitative approach using a pre-experimental one-group pretest–posttest design with repeated measurements. The sample consisted of 12 sixth-semester students enrolled in the Recital II course, selected through purposive sampling. The intervention consisted of 10 Hz alpha binaural beats delivered for 20 minutes using the Expand application with Hemi-Sync® technology. Anxiety levels were measured using the Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI), focusing on the proximal somatic anxiety dimension. The results showed no significant difference between pre- and post-performance anxiety scores in the baseline condition without intervention ($p = 0.754$). In the intervention condition, the mean anxiety score decreased from 47.00 to 40.42 following exposure to alpha binaural beats; however, this reduction was not statistically significant ($p = 0.350$). Based on these findings, it can be concluded that alpha binaural beats did not have a significant effect on reducing the proximal somatic anxiety dimension of Music Performance Anxiety among students of the Music Performance Study Program at the Indonesian Institute of the Arts Yogyakarta, although a reduction in the mean anxiety score was observed following the intervention.

Keywords: *binaural beats alpha, Music Performance Anxiety, music students, performance anxiety.*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Fenomena kecemasan sebelum dan saat pertunjukan merupakan pengalaman yang umum dialami oleh mahasiswa musik. Kecemasan ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti perasaan tegang, gugup, hingga kekhawatiran berlebihan terhadap performa yang akan ditampilkan. Penelitian Pratiknyo (2016) menunjukkan bahwa 28 dari 29 pelajar musik di Surabaya mengalami perasaan tegang dan cemas saat pertunjukan. Selain itu, Kenny (2011) mengungkapkan bahwa sekitar 15% hingga 50% musisi mengalami *Music Performance Anxiety* (MPA) pada tingkat yang signifikan sehingga dapat memengaruhi kualitas penampilan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan dalam konteks pertunjukan musik merupakan fenomena yang umum dan relevan untuk dikaji.

Music Performance Anxiety (MPA) merupakan bentuk kecemasan spesifik yang muncul dalam situasi pertunjukan musik, terutama ketika individu menghadapi tuntutan performa, evaluasi sosial, serta kemungkinan kegagalan. Kondisi ini tidak hanya melibatkan aspek emosional, tetapi juga respons kognitif dan fisiologis yang saling berinteraksi. Kenny (2011) menjelaskan bahwa MPA ditandai oleh kombinasi gejala somatik seperti peningkatan denyut jantung dan ketegangan otot, serta gejala kognitif berupa kekhawatiran terhadap penilaian orang lain dan ketakutan melakukan kesalahan.

Berbagai faktor dapat memengaruhi tingkat MPA pada musisi, di antaranya standar kualitas yang ditetapkan, persepsi terhadap kemampuan diri, serta kondisi

lingkungan pertunjukan (Pratiknyo, 2016). Selain itu, format pertunjukan juga berperan dalam menentukan tingkat kecemasan, di mana performa solo cenderung menimbulkan tekanan yang lebih tinggi karena seluruh tanggung jawab performa berada pada individu.

Secara neurofisiologis, kecemasan dalam konteks performa berkaitan dengan perubahan aktivitas sistem saraf dan pola gelombang otak, khususnya peningkatan aktivitas beta yang berhubungan dengan kondisi *hyperarousal* serta penurunan aktivitas alfa yang berkaitan dengan relaksasi dan stabilitas emosional (Başar et al., 2013). Kondisi ini menunjukkan bahwa MPA tidak hanya merupakan fenomena psikologis, tetapi juga melibatkan aspek neurofisiologis yang dapat memengaruhi regulasi emosi dan perhatian.

Dalam upaya mengatasi kecemasan tersebut, musisi menggunakan berbagai strategi regulasi diri seperti teknik pernapasan, afirmasi positif, maupun meditasi. Penelitian Yuli (2023) menunjukkan bahwa *self-affirmation* dapat membantu menurunkan tingkat MPA, sementara Paese dan Egermann (2024) menemukan bahwa meditasi berbasis emosi dapat mengurangi perfeksionisme dan kritik diri. Namun, pendekatan tersebut umumnya bersifat subjektif dan hasilnya dapat bervariasi antar individu.

Berdasarkan hal tersebut, diperlukan alternatif intervensi yang lebih terstruktur dan memiliki dasar mekanisme neurofisiologis. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang banyak diteliti dalam konteks regulasi emosi adalah *binaural beats*. *Binaural beats* merupakan fenomena auditori yang terjadi ketika dua nada dengan frekuensi sedikit berbeda diperdengarkan secara terpisah pada masing-

masing telinga, sehingga menghasilkan persepsi frekuensi tertentu di dalam sistem pendengaran (Olsen, 2021). Fenomena ini diduga dapat memengaruhi aktivitas gelombang otak melalui mekanisme *brainwave entrainment*, meskipun mekanisme pastinya masih menjadi perdebatan dalam literatur.

Binaural beats pada rentang gelombang alfa (8–13 Hz) dikaitkan dengan kondisi relaksasi sadar, ketenangan, serta penurunan ketegangan psikologis. Sejumlah penelitian menunjukkan potensi efek *binaural beats* terhadap stres dan relaksasi, namun sebagian besar masih dilakukan pada populasi umum atau konteks non-musikal.

Dengan demikian, masih terdapat keterbatasan penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh *binaural beats* terhadap *Music Performance Anxiety* pada mahasiswa musik, khususnya dalam pertunjukan. Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut untuk memahami potensi intervensi berbasis stimulasi auditori dalam mendukung regulasi kecemasan performa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *binaural beats* alfa terhadap *Music Performance Anxiety* pada mahasiswa Program Studi Penyajian Musik Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

1.2 Rumusan Masalah

Music Performance Anxiety (MPA) merupakan fenomena yang umum terjadi pada musisi dan dapat berdampak negatif terhadap kualitas performa musikal apabila tidak dikelola dengan baik. Berbagai strategi penanganan MPA telah digunakan, terutama yang bersifat individual seperti teknik relaksasi dan regulasi diri. Namun demikian, penelitian mengenai intervensi berbasis stimulasi audio,

khususnya *binaural beats* pada mahasiswa musik, masih relatif terbatas. Keterbatasan tersebut menunjukkan perlunya eksplorasi pendekatan alternatif yang lebih terstruktur dan berbasis mekanisme neurofisiologis untuk membantu menurunkan tingkat MPA. Berdasarkan fenomena diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh intervensi *binaural beats* alfa terhadap dimensi kecemasan somatik proksimal pada *Music Performance Anxiety* mahasiswa Program Studi Penyajian Musik Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

1.3 Hipotesis Penelitian

1. H₀ (Hipotesis nol) : Tidak terdapat pengaruh *binaural beats* alfa terhadap reduksi dimensi MPA kecemasan somatik proksimal pada mahasiswa musik.
2. H₁ (Hipotesis alternatif) : Terdapat pengaruh *binaural beats* alfa terhadap reduksi dimensi MPA kecemasan somatik proksimal pada mahasiswa musik.

1.4 Tujuan Penelitian

Mengidentifikasi pengaruh mendengarkan *binaural beats* alfa terhadap reduksi dimensi MPA kecemasan somatik proksimal pada mahasiswa Program Studi Penyajian Musik Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan mengenai penggunaan *binaural beats* sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis dalam regulasi dimensi MPA kecemasan somatik proksimal.

2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai salah satu metode yang dapat digunakan sebagai alternatif dalam membantu mengurangi kecemasan somatik proksimal pada mahasiswa musik sebelum pertunjukan.
3. Penelitian ini dapat menjadi referensi dan dasar bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji lebih lanjut mengenai efektivitas *binaural beats* dalam mengatasi *Music Performance Anxiety* pada konteks yang lebih luas.

