

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan pengalaman para partisipan, dapat disimpulkan bahwa Music Performance Anxiety merupakan fenomena dengan faktor-faktor kompleks hingga dapat melibatkan berbagai aspek mulai dari aspek kognitif, emosional, serta fisiologis. Kecemasan muncul karena adanya pemikiran negatif, ketegangan fisik, lingkungan sosial yang evaluatif, bahkan gangguan konsentrasi yang memengaruhi kualitas bermusik.

Lingkungan sosial juga berperan dalam tingkat kecemasan, salah satunya dalam kondisi evaluasi sosial. Kehadiran dosen, orang yang dikenal, serta adanya standar akademik seperti ekspektasi dari kakak tingkat, sesama teman musik, dan dosen untuk menunjukkan perkembangan yang baik dari segi kemampuan teknis, serta menghadapi audiens secara langsung di atas panggung sebagai mahasiswi musik justru membuat partisipan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, karena adanya rasa tertekan, namun hal ini juga mendorong mereka untuk mempersiapkan diri dengan benar.

Dengan begitu, faktor MPA tidak hanya berdampak negatif pada kualitas perform, namun juga menjadi acuan para mahasiswa untuk lebih berkembang jika dikelola dengan benar.

## B. SARAN

### 1. Bagi mahasiswa musik

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diatas, peneliti memberi saran bagi para mahasiswa-mahasiswi musik untuk memahami dan lebih memiliki kesadaran tinggi mengenai faktor-faktor yang memucikan adanya gejala *Music Performance Anxiety*, baik dari faktor internal maupun faktor eksternal. Mahasiswa musik juga disarankan untuk mempersiapkan diri baik dari segi teknis maupun dari aspek psikologis. Dengan tingginya kesadaran mengenai faktor-faktor penyebab *Music Performance Anxiety*, sangat diharapkan mahasiswa-mahasiswi musik mampu mengelola kecemasan secara baik untuk meningkatkan kualitas pertunjukan dengan berbagai situasi pertunjukan yang sedang dijalani.

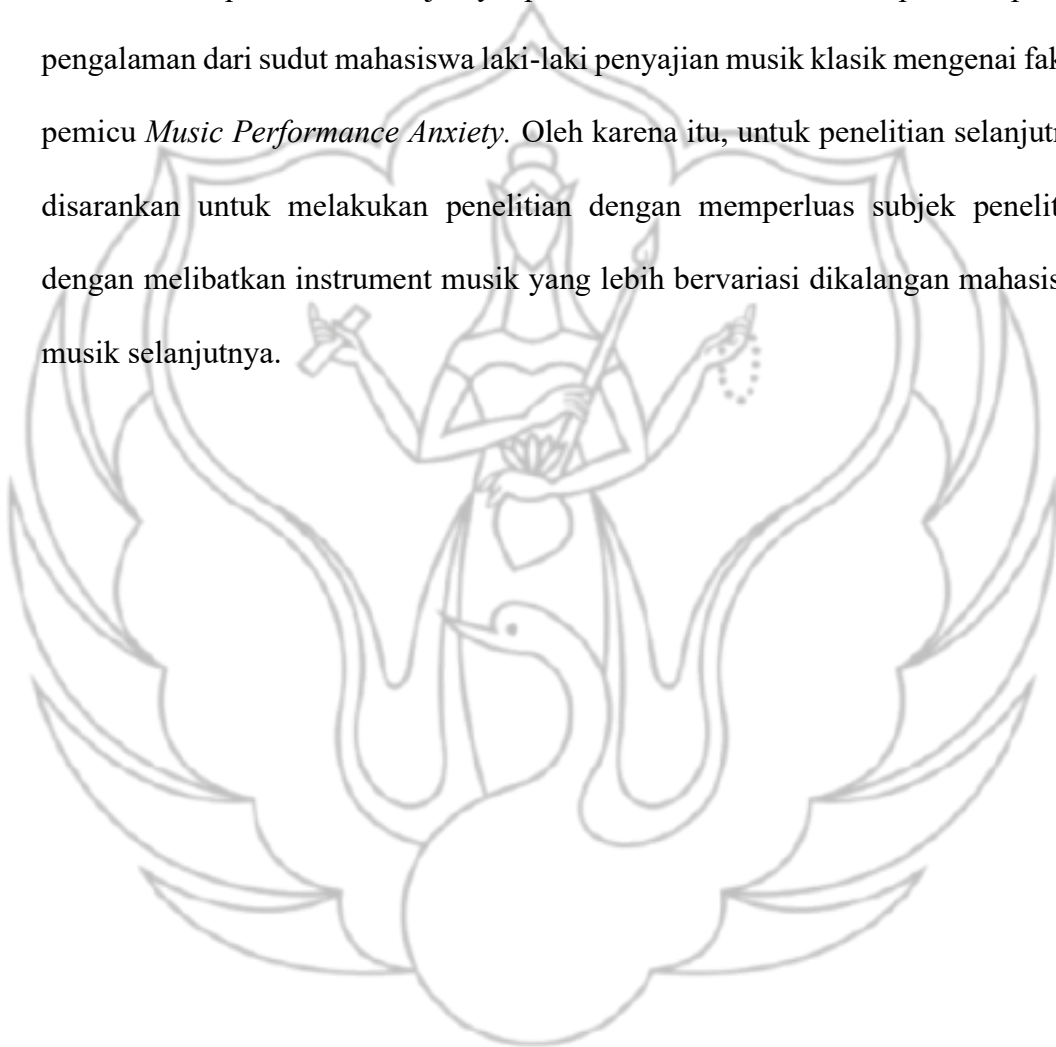
### 2. Bagi dosen

Bagi para dosen khususnya dalam dunia pembelajaran pertunjukan musik, diharapkan untuk lebih memperhatikan faktor-faktor yang memicu meningkatnya MPA pada mahasiswa. Dosen diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada para mahasiswa mengenai MPA, serta memberi arahan pola pikir mengenai bahwa kegagalan dalam pembelajaran pertunjukan merupakan proses untuk berkembangnya seorang penyaji musik. Dosen juga diharapkan untuk memberikan dukungan emosional serta strategi mengelola kecemasan yang baik kepada mahasiswa/mahasiswi yang mengalami kecemasan tingkat tinggi. Lingkungan akademik yang komunikatif serta suportif sangat diharapkan dapat menurunkan

tingkat MPA pada mahasiswa/mahasiswi hingga mereka mampu lebih percaya diri dan menikmati proses selama pembelajaran sebagai penyaji musik.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, penelitian ini masih terbatas pada eksplorasi pengalaman dari sudut mahasiswa laki-laki penyajian musik klasik mengenai faktor pemicu *Music Performance Anxiety*. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan memperluas subjek penelitian dengan melibatkan instrument musik yang lebih bervariasi dikalangan mahasiswa musik selanjutnya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Athhari, N., Pratama, B. A., & Sari, P. K. (2023). *Music Performance Anxiety and its Impact on Performance Quality*. *Jurnal Psikologis Musik*, 5(2), 45-58.
- Creswell, J. W. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications.
- Ekaputra, A., & Andriani, I. (2023). *Physiological Responses of Music Students Experiencing Performance Anxiety*. Universitas Airlangga.
- Fathiwati, R., & Sawitri, D. R. (2020). *The Role of Perfectionism in Music Performance Anxiety among University Students*. *Jurnal Empati*, Fakultas Psikologis Universitas Diponegoro.
- Hamida, S., Athhari, N., & Nugroho, A. (2024). *Anxiety Levels in Music Students During Practical Exams*. *Jurnal Pendidikan Musik*, 12(1), 12-25.
- Kenny, D. T. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford University Press.
- Pratama, B. A., & Solichah, I. (2022). *Self-Efficacy and Emotion Regulation in managing Music Performance Anxiety*. *Jurnal Psikologi Klinis*.
- Program Studi D4 Penyajian Musik ISI Yogyakarta. (2025). Visi, Misi, dan Profil Lulusan. Diakses dari <https://musik.isi.ac.id/>.
- Qomaruddin, M., & Sa'diyah, H. (2024). Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles dan Huberman. *Jurnal Penelitian Kualitatif*.
- Sari, P. K., & Nugroho, A. (2024). Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Seni Pertunjukan. Penerbit Ilmu Seni.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Papageorgi, I., Hallam, S., & Welch, G.F. (2007). A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research Studies in Music Education*, 28(1), 83-107.
- McPherson, G. E. (Ed.). (2019). *The Oxford handbook of music psychology* (2<sup>nd</sup> ed.). Oxford University Press.
- Fernholz, I., Mumm, J. L. M., Plag, J., Noeres, K., Rotter, G., & Willich, S.N (2023). Music performance anxiety; Current developments in prevention and treatment. *Deutesches Arzteblatt International*, 120(3), 45-52.
- Matthews, M. J., & Kelemen, T. K. (2025). To compare is human: A review of social comparison theory in organizational settings. *Journal of Management*, 51(1), 212-248.

Spahn, C., Walther, J.-C., & Nusseck, M. (2021). The impact of music performance anxiety on musicians' performance. *Frontiers in Psychology*.

Brugués, A. O. (2020). Music performance anxiety-Part 1: A review of its epidemiology. *Medical Problems of Performing Artists*, 35(2), 102-105.

