

NASKAH PUBLIKASI ILMIAH

**Peran Memori Konseptual dan Kecemasan dalam Optimalisasi
Konsentrasi pada Solis Gitar**



PENGAJIAN SENI

Eko Agus Saputro

1821172412

**PROGRAM STUDI SENI
PROGRAM MAGISTER PASCASARJANA
INSTITUT SENI INDONESIA
YOGYAKARTA**

2021

Peran Memori Konseptual dan Kecemasan dalam Optimalisasi Konsentrasi pada Solis Gitar

Eko Agus Saputro

ekoagus.6893@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami peran ingatan konseptual dalam mengoptimalkan kecemasan dan fokus perhatian solis gitar dengan genre musik klasik barat. Penelitian ini juga berupaya untuk mengidentifikasi penyebab terjadinya gangguan kognitif berupa pergeseran fokus yang pernah dialami oleh solis gitar berpengalaman.

Teori yang digunakan antara lain adalah: *Skilled Memory Theory*, digunakan untuk membantu memahami cara pembentukan ingatan yang dilakukan oleh solis gitar. Teori kecemasan performa musikal yang diungkapkan oleh Kenny (2016). *Distraction Theory* dan *Explicit Monitoring Theory*, digunakan untuk membantu memahami penyebab gangguan konsentrasi yang dialami ketika tampil.

Pengumpulan data menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Narasumber dalam penelitian ini merupakan lima orang solis gitar berpengalaman khususnya pada genre musik klasik barat. Pengumpulan data dilakukan di kota Yogyakarta dengan melakukan wawancara langsung dalam bentuk pertanyaan semi-terstruktur.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa solis gitar berpengalaman mengandalkan ingatan konsep interpretatif dan ekspresif sebagai letak fokus perhatiannya selama tampil dalam pertunjukan. Ingatan konseptual berperan penting untuk menangani tuntutan teknis serta musikal. Secara internal, pergeseran fokus terjadi pada saat solis gitar masih mengalami kendala teknis yang memicu timbulnya kecemasan. Sedangkan secara eksternal, disebabkan oleh efek perbedaan konteks pertunjukan.

Kata kunci: Memori konseptual, kecemasan, musik, konsentrasi, solis gitar

LATAR BELAKANG

Tampil secara hafal dapat menjadi salah satu tolok ukur kompetensi seorang musisi. Gaya tersebut populer sejak era Romantik ketika Clara Wieck Schumann (1819-1896) dan Franz Litz (1811-1886) melakukan konser tanpa partitur (Schonberg, 1963). Williamon (1999) menginvestigasi keuntungan tampil secara hafal melalui persepsi audiensi terhadap pemain cello. Audiensi lebih menyukai penampilan yang dilakukan secara hafal, karena mampu menangkap isyarat komunikasi yang terkandung pada pertunjukan dan dapat menambah pengalaman penonton secara luas (Davidson, 1993, 1994).

Kecenderungan melakukan pertunjukan musik tanpa membaca partitur menimbulkan tantangan kognitif bagi musisi untuk dapat memiliki ingatan yang kompleks. Awal abad 20, Matthey (1913, 1926), Huges (1915) serta Giesecking & Leimer (1932/1972) menjelaskan tiga cara utama untuk menghafal musik, yaitu secara visual, aural dan kinestetis. Namun, para guru dan pianis menekankan bahwa ingatan-ingatan tersebut tidak dapat berfungsi dengan baik tanpa pengetahuan struktur musikal yang meliputi harmoni, *counterpoint*, dan bentuk (Giesecking & Leimer, 1932/1972; Huges 1915; Matthey, 1913, 1926). Tugas yang dapat dieksekusi secara otomatis juga menjadi salah satu modal bagi mereka untuk dapat meminimalisir risiko (misal, kegagalan teknis) yang mungkin ditimbulkan oleh kecemasan dan tekanan pertunjukan (Maddox & Ashby, 2004).

Musisi membutuhkan keterampilan konseptual, analitik, estetis, persepsual dan psikomotor tingkat tinggi untuk memahami, menafsirkan serta melaksanakan tugas musik (Kenny, 2016: 20). Aiello (2001) mengungkapkan bahwa pianis yang berpengalaman lebih dapat menjelaskan tentang bagaimana mereka mengingat karya dalam hal struktur musikal. Chaffin dan Imreh (2002) dan Chaffin, Lisboa, Logan & Begosh (2010) juga menemukan bahwa pianis serta pemain cello profesional menggunakan skema pengambilan ingatan (*retrieval scheme*) dan isyarat penyajian (*performance cue*) untuk memastikan bahwa proses mengingat terjadi dengan cepat dan otomatis. Meskipun ingatan motorik dan aural penting bagi pianis, ia juga berusaha keras untuk memastikan bahwa pengoprasian memori konseptualnya dapat diandalkan secepat motorik. Tidak hanya musisi profesional,

para siswa piano menggunakan kombinasi tipe hafalan visual, aural, kinestetis, dan analitik. Selain itu, dalam proses menghafal siswa piano umumnya menggunakan strategi yang melibatkan studi analitik, diikuti oleh memori aural, kinestetis dan terakhir memori visual (Miriam Herrera dan Roberto Cremades, 2014).

Tampil secara hafal juga telah diketahui dapat memberikan keuntungan bagi musisi. Namun demikian, bagi beberapa musisi, tampil secara hafal dapat menimbulkan kecemasan performa musikal (KPM) tingkat tinggi pada saat tampil di hadapan audiensi. Hal tersebut merupakan pengalaman cemas terkait dengan performa musik yang disebabkan karena mengalami kondisi cemas yang spesifik dan dimanifestasikan melalui kombinasi gejala afektif, kognitif, somatik serta perilaku (Kenny, 2016). KMP juga dipengaruhi oleh latar penampilan. Nicholson, Cody dan Beck (2014) menunjukkan bahwa kekhawatiran akan suatu evaluasi negatif menjadi inti penyebabnya. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Kenny (2016), bahwa KPM terjadi dalam berbagai latar pertunjukan, namun biasanya akan lebih parah dalam latar pertunjukan yang melibatkan ego tinggi atau bersifat evaluatif seperti pada saat ujian atau perlombaan. Margaret S. Osborne dan Gary E. McPherson (2018) mengungkapkan bahwa siswa yang memandang suatu pertunjukan sebagai suatu tantangan cenderung memiliki kecemasan kognitif pra-resital yang jauh lebih sedikit (seperti khawatir tentang performa yang buruk dan mengalami ketersedakan permainan di bawah tekanan), dan kepercayaan diri yang lebih tinggi.

Fokus perhatian musisi menjadi salah satu aspek yang terdampak oleh KPM. Raoul R. D. Oudejans, Anne Spitse, Elmer Kralt and Frank C. Bakker (2016) melakukan 2 studi yang mengungkapkan bahwa, perhatian siswa musik selama bermain di bawah tekanan sebagian besar berfokus pada informasi yang berhubungan dengan musik seperti mencoba menikmati musik (36,9%), kekhawatiran dan pikiran yang mengganggu seperti tidak ingin membuat kesalahan (26,1%), aspek fisik seperti fokus pada pernapasan (16,2%), pikiran yang memberi kepercayaan diri seperti "Saya akan menyelesaikan bagian itu dengan sukses" (8,3%), fokus sempit seperti berfokus pada satu elemen pada saat itu (3,5%) dan lainnya yaitu kehilangan konsentrasi (9,1%).

Hasil penelitian kedua mengungkapkan bahwa, tepat sebelum melakukan kesalahan, fokus perhatian hampir 50% terletak pada kekhawatiran dan pikiran yang mengganggu. 27% mengalami kehilangan konsentrasi terhadap musik. Setelah terjadi gangguan konsentrasi, 53% pemain dapat kembali melanjutkan permainannya dengan cara berfokus terhadap musiknya. Fokus pada pikiran yang tidak relevan dengan materi musikal dapat menyebabkan performa musik yang tidak diinginkan, seperti membuat kesalahan. Penurunan performa atau ketersedian permainan ketika berada dalam kondisi di bawah tekanan, sering disebabkan oleh pergeseran perhatian dari fokus yang relevan ke irelevan (misal: kekhawatiran dan pikiran yang mengganggu) (Eysenck et al., 2007; Nieuwenhuys & Oudejans, 2012).

Tingkat kecemasan yang tidak optimal dapat menyebabkan timbulnya tekanan pertunjukan sehingga akan memengaruhi konsentrasi pemain selama tampil. *Explicit Monitoring Theory* menyebutkan bahwa, penurunan performa merupakan akibat dari kondisi tekanan yang menyebabkan pemain mengalami pemantauan eksplisit dan kontrol terhadap ingatan prosedural. Mirip dengan *automatic execution model* (Baumeister, 1984), dengan premis dasarnya adalah bahwa ketersedian terjadi sebagai akibat dari penghambatan keterampilan yang dipelajari dengan baik atau otomatis. Ungkapan serupa dikemukakan oleh Eysenck dalam *distraction theory*. Menjelaskan bahwa penurunan performa sebagai akibat dari pergeseran perhatian ke informasi yang tidak relevan dengan tugas.

Chase & Ericsson (1982) juga mengemukakan teori *skilled memory* yang menegaskan bahwa tampilan ingatan yang luar biasa dihasilkan dari penciptaan serta penggunaan mekanisme struktur pengembalian ingatan (*retrieval structure*) yang efisien. Mekanisme tersebut hanya diperoleh melalui keadaan terkontrol. Dengan demikian, memungkinkannya untuk mengingat informasi secara efisien tanpa melakukan upaya pencarian panjang terhadap ingatan yang dibutuhkan (Ericsson & Staszewski, 1989). Robert A. Duke, dkk. (2011), mengungkapkan bahwa berfokus pada bunyi yang dihasilkan oleh efek gerakan mampu memberikan performa yang akurat. Semakin kuat fokus perhatian, maka semakin akurat pula kontrol terhadap motorik.

Banyak penelitian terkait kecemasan dan konsentrasi dilakukan terhadap pianis. Sedangkan penelitian terhadap solis gitar masih terbilang langka. Berangkat dari refleksi empiris, penulis pernah tampil memainkan *Fuga BWV 998* karya J.S Bach dalam pertunjukan resital solo gitar tanpa membaca partitur. Pada proses latihan, penulis telah memiliki gerak jari otomatis yang dihasilkan melalui proses pengulangan teknis. Namun, pada saat menanti giliran tampil penulis mengalami kecemasan yang tinggi dan tidak percaya pada kemampuan jari untuk dapat mengeksekusi tugas musik secara hafal. Kondisi tersebut berdampak negatif pada konsentrasi selama tampil, penulis meletakan fokus pada ragkaian gerak yang dilakukan. Kemudian, tidak sampai pertengahan karya, mengalami lupa dan tidak dapat melanjutkan karya tersebut.

Solis gitar mancanegara pun mengakui mengalami kasus sejenis. Dilansir dari diskusi gitar *online*, salah satu solis gitar mengungkapkan bahwa ketika ia melakukan pertunjukan di depan audiensi terkadang mengalami lupa ingatan pada bagian tertentu. Selain itu, terdapat pula solis gitar yang tampil memainkan karya J.S Bach berjudul *Prelude BWV 995*. Ketika permainannya berada pada sekitar 15 birama terakhir, ia mengalami lupa. Namun dalam kondisi ini ia mampu mengatasinya dengan melewati bagian tersebut dan memainkan bagian selanjutnya.

Solis gitar dengan genre klasik sebenarnya masih memiliki peluang untuk berkembang dan eksis di Indonesia. Karena instrumen dan genre ini pun telah dipelajari secara formal maupun non formal pada jenjang sekolah menengah, perguruan tinggi serta lembaga kursus di berbagai daerah. Pemerintah dan kelompok-kelompok tertentu juga telah menyelenggarakan kursus singkat (*master class*), resital bahkan kompetisi bertaraf lokal hingga internasional secara berkala. Berdasarkan kondisi dan peluang yang ada, sangat mungkin bemunculan banyak solis gitar yang akan mengembangkan potensi musikal dan meraih eksistensinya melalui berbagai kesempatan tersebut. Tetapi, berbagai konsekuensi kognitif yang akan dihadapi, mungkin akan dapat menghambat dan mengganggu kesejahteraan emosional mereka apabila tidak ditangani dan dibekali dengan strategi kognitif sejak awal belajar. Dari pemaparan di atas, penelitian ini berusaha untuk memberikan kontribusi pengetahuan dengan memahami persepsi solis gitar klasik

berpengalaman tentang peran ingatan konseptual dan kecemasan dalam mengoptimalkan konsentrasi solis gitar pada saat tampil dalam pertunjukan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Dilakukan di kediaman narasumber dan Institut Seni Indonesia, Yogyakarta. Terdapat 5 orang solis gitar berpengalaman yang menjadi narasumber pada penelitian ini. Narasumber dipilih dengan cara menetapkan beberapa ketentuan khusus (*purposive sampling*). Ketentuan-ketentuan tersebut yaitu: (1) Seluruh narasumber memiliki pengalaman resital/ujian atau kompetisi gitar klasik solo maksimal 2 tahun lalu, (2) meraih urutan 3 besar pada kompetisi gitar klasik kategori umum, berskala nasional dan internasional, dan (3) memiliki pengalaman aktif belajar gitar klasik selama lebih dari 5 tahun secara formal dan non formal (*master class*). Data primer dikumpulkan dengan cara melakukan wawancara terhadap narasumber secara langsung dengan bentuk pertanyaan semi terstruktur. Sedangkan, data sekunder dikumpulkan dengan cara melakukan tinjauan pustaka terhadap literatur terkait, serta melihat dokumentasi video narasumber ketika tampil di hadapan audiensi. Wawancara didokumentasikan dalam bentuk rekaman suara. Setelah seluruh proses wawancara dilakukan, dilakukan salin tulis verbatim terhadap seluruh hasil wawancara, kemudian dilakukan pengodean data wawancara menggunakan aplikasi NVivo12.

HASIL PENELITIAN

Matriks Hasil Penelitian

Ingatan konseptual yang dibentuk		Cara membentuk	Peran terhadap konsentrasi	Peran terhadap kecemasan
Sifat	Ide			
Dasar	Penjarian	Mempertimbangkan dan menentukan rangkaian jari (kanan dan kiri)	Secara tidak langsung ide dasar yang telah diotomatisasi dan diadaptasi dalam bentuk gerak memungkinkan pemain untuk terbebas dari beban motorik, sehingga dapat memfasilitasi mereka untuk sanggup berkonsentrasi pada aspek musikal.	Menangani kecemasan perihal teknis
		Mengacu pada tanda penjarian yang tertulis pada partitur dan juga pada persepsi personal.		
	Solusi teknis	Mengadaptasi trik musikal tertentu, dapat berupa pemilihan ide tempo (<i>ritardando</i> , <i>tenuto</i> dan <i>rubato</i>).		
		Mengadaptasi etude tertentu guna mendukung efektifitas upaya penanganan kendala teknis		
Interpretatif	Frase musikal	Mengandalkan bekal pengetahuan ilmu bentuk analisa, intuisi serta perbandingan kesesuaian dengan video permainan solis gitar lain.	menyediakan peta khusus yang dapat membantu pemain dalam mendeteksi keberadaan permainannya selama bermain, serta memungkinkan pemain untuk memulihkan permainan apabila mengalami kendala teknis (misal, lupa).	Menangani kecemasan perihal musikal
	Harmoni	Mengatur dan menyeimbangkan suara bas, iringan serta melodi.	Menjadi dasar perancangan dinamika suara	

		Memberi perlakuan khusus (misal, suara diperjelas) pada bas, iringan dan melodi agar suara yang diinginkan muncul secara seimbang.	terutama pada setiap kedudukan notasi (bas, iringan dan melodi)
	Orientasi Komponis	Pemahaman dibentuk melalui (1) penafsiran personal tentang emosi yang terkandung dalam setiap bagian struktur karya, (2) latar belakang karya, (3) teknik yang mungkin merepresentasikan emosi tertentu, serta (4) tanda ekspresi berupa tempo, artikulasi dan dinamika yang terdapat pada partitur.	Secara tidak langsung berperan sebagai dasar untuk menggali berbagai informasi musikal, serta membentuk dan mengembangkan ide interpretatif juga ekspresif yang kemudian akan digunakan sebagai fokus relevan untuk menjaga konsentrasi selama bermain.
	Tempo, dinamika dan Artikulasi	Dibentuk setelah frase-frase musik diketahui Mengelaborasi sumber tekstual, interpretasi personal dan opini orang lain (dosen dan teman sebaya) Ketika mengalami dilematis, interpretasi dibentuk menurut keyakinan akan kemenarikan sesuai dengan batas pengetahuan yang dimiliki.	Menyediakan informasi musikal yang relevan untuk menghasilkan bunyi estetik. Ingatan ini dapat diandalkan secara langsung sebagai fokus utama untuk menjaga konsentrasi selama bermain
Ekspresif	Emosi Musikal	Merasakan sensasi bunyi yang dihasilkan dari proses interpretasi	
	Struktur formal	Mengandalkan bekal pengetahuan ilmu bentuk analisa.	Mejadi peta musikal yang menyediakan informasi tentang

		keseluruhan rangkaian bagian sebuah karya musik
--	--	---

Jenis-Jenis Ingatan Konseptual

Solis gitar melakukan pengodean berbagai informasi konsep musikal selama mempersiapkan pertunjukan. Informasi tersebut merupakan ide yang bersifat dasar, interpretatif dan ekspresif. Ide dasar meliputi rancangan penjarian dan solusi teknis. Ide interpretatif meliputi rancangan pembentukan frase musik, struktur formal, harmoni, tempo, dinamika, artikulasi serta orientasi komponis. Sedangkan Ide ekspresi berupa emosi musikal.

Ide dasar (*basic*)

1. Penjarian

Penjarian merupakan ide utama yang dibentuk oleh narasumber pada tahap awal latihan. Pada tahap ini, mulanya mereka mempertimbangkan dan menentukan rangkaian jari (kanan dan kiri) yang akan digunakan. Upaya yang dilakukan untuk membentuk ide ini dilakukan dengan mengacu pada tanda penjarian yang tertulis pada partitur serta persepsi personal. Selain itu, pembentukannya juga berorientasi pada kemudahan jari dalam mengeksekusi tugas motorik.

“... *gak* mengejar cepat, ngejar pelan menyesuaikan sama jari. Maksudnya memutuskan penggunaan jarinya, untuk pakai jari *p*, pakai jari *i* pakai jari *m*. Terus tangan kirinya pakai 1, 2. Terus posisi di gitar, kayak nyari yang paling nyaman gitu, bagusnya kayak gini, kalau sudah ya langsung diputuskan”. (RH)

2. Solusi Teknis

Penanganan kesulitan teknik menjadi fokus krusial yang diperhatikan sejak masa awal latihan. Upaya ini merupakan perilaku pengadaptasian trik musikal tertentu berupa pemilihan ide tempo (*ritardando*, *tenuto* dan *rubato*) yang diterapkan pada potongan bagian tertentu yang dirasa sulit. Selain upaya tersebut narasumber juga mengadaptasi etude tertentu guna mendukung efektifitas upaya penanganan yang dilakukan.

“Jadi pada saat tampil, semua permasalahan harus *clear*, *gak* boleh ada yang *enggak*. Intinya, saya berusaha untuk menyelesaikan masalah itu ... beres, itu bukan dalam arti secara teknis saya bisa main. Tapi, mungkin ‘trik’. Misalkan sudah saya coba, memang *gak* bisa. Oh, mungkin karena temponya cepat, coba ‘di sini’ saya pakai trik agak di-*rit.*, agak di-*tenutto* sedikit”. (RR)

Ide interpretatif (*interpretive*)

1. Frase Musikal

Selain ide dasar (*basic*), dibentuk pula ide musikal yang bersifat interpretatif. Salah satunya ialah rancangan frase musikal. Rancangan ini merupakan hasil interpretasi penentuan frase-frase musik yang terdapat pada keseluruhan karya. Meliputi frase tanya (*antecedent*), jawab (*concequence*), serta batas-batas transisi antara keduanya. Ide tersebut dibentuk dengan mengandalkan bekal pengetahuan ilmu bentuk analisa, intuisi serta perbandingan kesesuaian dengan video permainan solis gitar lain.

“...memang analisa saya bukan analisa yang terlalu mendalam sekali, seperti kajian budaya tertentu, *gak* ya. Ini cuma secara umum aja, secara struktural, kalimat per-kalimatnya bagaimana, *phrasing* bagaimana, hanya sebatas itu. Setelah itu, mau buat olahan apa, olahan musiknya bagaimana”. (RR)

2. Harmoni

Harmoni yang dibentuk merupakan gagasan tentang keseimbangan antara bas, iringan serta melodi yang terdapat dalam karya musik. Permainan bas, iringan dan melodi diberi perlakuan khusus agar suara yang diinginkan muncul secara seimbang.

“...jadi kan dia tuh musik *atonal*, paling gue tandainnya yang bagian dua suara gitu loh. Dua *voicing* sama bas, yang atas melodi. Jadi di situ ada perlakuan khusus sih. Perlakuan khususnya, ya gimana caranya biar melodi yang dimainkan itu bukan terkesan pada aksennya, tapi ya di ketukan *up-nya*”. (ROH)

3. Orientasi Komponis

Interpretasi terhadap kehendak komponis merupakan ide musikal yang dapat dijadikan sebagai salah satu dasar untuk menginterpretasikan karya. Pemahaman dibentuk melalui (1) penafsiran personal tentang emosi yang terkandung dalam setiap bagian struktur karya, (2) latar belakang karya, (3) teknik yang mungkin merepresentasikan emosi tertentu, serta (4) tanda ekspresi berupa tempo, artikulasi dan dinamika yang terdapat pada partitur.

4. Tempo, dinamika dan Artikulasi

Tempo, dinamika dan artikulasi menjadi ide interpretasi yang dibentuk secara masif. Ide ini mulai dibentuk setelah frase-frase musik diketahui. Pembentukannya dilakukan dengan mengelaborasi sumber tekstual, interpretasi personal dan opini orang lain (dosen dan teman sebaya). Kemudian, ide tersebut dipilih dan diimplementasikan pada sajian musik yang akan dimainkan.

“...bikin kalimat dulu baru dikasih dinamika. Maksudnya paham dulu *phrasing*-nya. Ketika memilih dinamika, ada yang dari partitur. Dicoba dulu, ketika ada yang *gak* cocok, ya *tak* ganti. Kadang di partitur *gak* tertulis, aku kasih sendiri. sering kayak gitu. Terus dapat dari masukan dosen juga, jadi menampung semua yang *tak* dapat. Dari partitur ada, diri sendiri ada, dari orang ada, terus *tak* pilih. (RH)

Kerap terdapat batasan-batasan pengetahuan dalam proses pembentukan ide interpretasi. Terkadang muncul dilematis pada saat menentukan interpretasi yang sesuai. Pada kondisi tersebut, pemilihan interpretasi dibentuk menurut keyakinan akan kemenarikan, sesuai dengan batas pengetahuan yang dimiliki oleh solis gitar.

Ide Ekspresif

Ide ekspresif dimanifestasikan dalam bentuk emosi musikal. Ide tersebut diterapkan pada setiap kalimat musik guna mendukung ekspresi yang akan dimunculkan. Ide ini di satu sisi dibentuk dan diingat secara sengaja sejak awal latihan. Namun, di sisi lain terdapat pula narasumber yang menciptakan emosi musikal secara insidental berdasarkan kondisi yang dialaminya sebelum tampil.

“... sudah aku bubuhkan emosinya sejak pertama kali latihan, walaupun dalam bentuk konsep ya, ataupun sudah dimainkan. Nanti finishing di akhir aku benar-benar melatih otomatisitas nya dari bagian sini ke bagian sini. Itu menggunakan kecenderungan jalannya motif, progresi Harmoni, itu aja.” (MBP)

Optimalisasi Konsentrasi

Selama tampil, solis gitar perlu mengoptimalkan konsentrasinya dengan berfokus pada musik yang dimainkan. Untuk mencapainya solis gitar mengandalkan otomatisitas ide-ide dasar, yaitu penjarian yang telah diproseduralisasi dalam bentuk gerakan.

“Pokoknya, begitu saya main saya sudah fokus sama musiknya ... Intinya saya main musik dengan saya nyanyikan ... hanya melodi utamanya atau bisa dengan model ritmiknya. Intinya, semua. Di dalamnya ada ekspresi, mungkin gambaran musiknya secara utuh, saya harus dapat”. (RR)

Letak perhatian pada aspek musikal difokuskan pada ide interpretatif. Meskipun dibentuk dan diotomatisasi, ide ini dapat pula diandalkan dan diakses secara sadar ketika tampil. Ide-ide tersebut antara lain adalah: variasi keras lembut suara (dinamika), kecepatan (tempo), artikulasi (misal, *staccato* dan *legato*) dan imajinasi latar belakang karya. Selain ide interpretatif, ide ekspresif juga diandalkan sebagai fokus yang relevan untuk menjaga konsentrasi. Secara khusus, mengacu pada emosi musikal yang terkandung dalam setiap bagian dan kalimat musik. Selama tampil, ide ini diandalkan dan diakses secara otomatis.

Optimalisasi Kecemasan

Ingatan ide dasar berperan penting dalam mengoptimalkan kecemasan performa musikal (KPM), khususnya kecemasan perihal teknik. Rancangan gerak pola dan teknik jari yang efektif dapat membantu solis gitar dalam menangani kendala teknis. Selain itu, ide dasar juga memfasilitasi pembentukan otomatisitas gerak jari yang efisien dan reliabel. Hal itu memungkinkan solis gitar untuk terbebas dari tekanan kognitif terkait teknik, serta dapat membantu mereka untuk meyakini secara logis akan keterampilan yang dimiliki untuk memainkan karya musik.

“Aku melihatnya ke usaha sebelumnya, ketika usaha sebelumnya aku udah maksimal, kecemasan sudah pasti menurun ... Teknik sudah harus diatasi dulu. Nggak bisa ditoleransi, gimana kita mau menginterpretasikan lagu dengan bagus ketika teknik aja masih menjadi kendala? Kayak mau main power, *speed*. Jadi, kan emosi dapet ketika powernya dapet dan speednya dapat. Tapi ketika di situ masih ada kendala teknis, masih susah untuk dapat emosinya”. (RH)

Selain kecemasan perihal teknik, solis gitar juga dapat mengalami kecemasan perihal musikalitas. Ingatan konsep interpretasi dan ekspresi memediasi kecemasan ini. Kemenarikan konsep yang telah dikemas berdasarkan pertimbangan tekstual maupun personal, membantu pemain untuk meyakini musikalitas yang telah dibuat.

Optimalisasi Penampilan

Ide Dasar

1. Penjarian

Ide rangkaian penjarian memiliki peran fundamental yang secara tidak langsung dapat mengoptimalkan konsentrasi terhadap aspek yang relevan. Ingatan ini menyediakan informasi secara jelas tentang berbagai rancangan pola gerak jari serta teknik yang telah dibentuk. Informasi-informasi tersebut menuntun pengeksekusian teknik dan memungkinkan solis gitar untuk terhindar dari kebingungan penggunaan jari pada saat tampil. Selain itu, ingatan ini juga memfasilitasi mereka untuk tetap dapat menjaga konsentrasi pada aspek musikal.

“... musikalitas dan ekspresi ... Itu *gak* bakal bisa dicapai kalau belum ada fundamental-fundamentalnya, kayak penguasaan teknik, termasuk *fingering*. Itu sudah diatasi semua baru itu muncul musikalitas dan ekspresi.” (ROH)

Berbagai informasi yang tersimpan di dalam ingatan ide dasar juga mengatur pola dan teknik jari secara efektif. Sehingga, diyakini dapat meningkatkan konsistensi gerakan, menangani kendala teknik serta meminimalisasi resiko kegagalan teknis.

“... Kalau menurutku ke motorik sih. Maksudnya, ketika udah paham ‘ini’ pakai jari ‘ini’, pas latihan, dalam hal jari jadi sama, ‘oh ini pakai jari ini’. Jadinya ke motorik, motoriknya jadi mantap.” (RH)

Pemahaman penggunaan penjarian serta minimnya kegagalan teknis yang dapat dilakukan secara konsisten, mampu membebaskan tugas kognitif terkait beban motorik. Sehingga, dapat mendorong peningkatan otomatisitas gerak jari yang efisien. Otomatisitas gerak jari yang syarat akan konsep pola dan teknik penjarian yang efektif, memudahkan solis gitar untuk mendesain interpretasi dan ekspresi yang secara langsung akan diandalkan sebagai landasan fokus yang relevan selama tampil.

Rancangan Interpretasi

1. Frase Musikal

Ingatan rancangan frase musikal berperan menyediakan informasi terkait letak, rangkaian serta batas-batas frase musik. Informasi tersebut memungkinkan solis gitar untuk dapat meregulasi napas selama bermain. Sehingga, kinerja motorik dapat bekerja lebih efektif, serta stamina dapat digunakan secara efisien. Selain itu, ingatan ini memberikan peta khusus yang dapat membantu pemain dalam mendeteksi keberadaan permainannya selama bermain. Apabila sewaktu tampil mengalami lupa, ingatan ini memungkinkan pemain untuk memulihkan permainan dengan mengarahkan fokus pada permulaan frase yang dikehendaki.

2. Dinamika

Rancangan dinamika menyediakan berbagai informasi yang syarat akan gagasan variasi keras-lembut suara yang diperlukan untuk menghasilkan bunyi estetis. Dinamika berperan penting dan menjadi opsi letak fokus dalam upaya mencapai konsentrasi yang optimal.

“Dominan mikir ... Musikalitasnya, terutama dinamika mungkin ya yang paling kerasa. Lalu gimana caranya dari bagian yang lambat ini ke cepat. Ibaratnya disitu *ritardando*, di akhir lambatnya itu kira-kira seberapa pemilihan tempo yang paling aman untuk ke bagian cepatnya ... Selain itu, ke imajinasi *background* musiknya. Lebih ke situ sih mikirnya.”
(ROH)

Emosi musikal

Emosi musikal memuat luapan perasaan yang dihasilkan dari proses penginterpretasian musik. Emosi ini berperan secara langsung sebagai letak fokus utama dan penanda (*cue*) untuk mengingat kembali berbagai ingatan interpretatif yang dapat menghasilkan bunyi-bunyi estetis. Berfokus pada emosi musikal memungkinkan solis gitar untuk dapat reproduksi dinamika suara dengan sesuai.

“...dengan memikirkan emosi, menuntun timbulnya dinamika yang sesuai ... (emosi) untuk manifestasi musiknya, biar kena ke audiensi. Benar-benar jadi musik, gak sekedar not. (ROH)

Struktur formal

Struktur formal berperan sebagai penyedia informasi tentang bentuk sebuah karya musik yang telah dianalisa. Mencakup susunan bagian-bagian struktural yang membantu pemain dalam memahami, mengidentifikasi dan mengolah musik secara

efektif. Ingatan ini juga memberikan gambaran peta musikal yang membantu solis gitar untuk mengingat keseluruhan karya secara efektif.

“... main sebuah karya, itu sebenarnya kita seperti bercerita. seperti berbicara atau kita bercerita sebuah peristiwa dari A sampai Z, dan itu kan pasti dalam cerita ada dinamikanya gitu, katakanlah ada bagian introduksinya, isinya, tengahnya, endingnya. Nah, sama dalam musik juga ada itu ... Kalau kita udah mengenal itu, kita lebih gampang memahami bagian-bagiannya Itu bisa membantu dalam hal pengolahan musiknya. Untuk memori mungkin juga bisa, untuk menghafal.” (RR)

Gangguan Konsentrasi

Gangguan konsentrasi dapat diindikasikan (salah satunya) dengan terjadinya gerakan jari yang tidak akurat dalam menala nada. Ketidakakuratan tersebut berupa kesalahan posisi menekan senar yang menimbulkan suara berdengung (*buzzing*) dan kesalahan penalaan nada. Sehingga, menyebabkan ketidakjelasan artikulasi dan intonasi. Selain itu, lupa (*blank*) juga sebagai indikasi bahwa solis gitar mengalami gangguan konsentrasi. Pada kondisi ini, solis gitar mengalami kehilangan kontrol terhadap letak keberadaan mereka dalam rangkaian karya yang sedang dimainkan.

“...kalau di konser pernah *blank*. Waktu itu pas saya pulang dari Spanyol, konser solo di UNY ... Nah itu pas lagu apa, saya nge*blank* 'tek. Itu kemana itu?' [tertawa]. Sampai saya mengulang 2x itu. Jadi, saya gak tau kenapa, semacam tersumbat. 'kok saya lupa bagian ini gimana' saya aja heran 'na na na na [menyanyikan], berikutnya gimmana sih? Kok saya *blank*?’”. (RR)

Kegagalan teknis juga dapat menjadi tanda dari gangguan konsentrasi. Biasanya ini ditandai dengan peletakan jari pada posisi yang salah dan gerakan jari yang tersangkut-sangkut pada senar. Kesalahan penalaan nada tersebut disebabkan oleh kondisi pada saat permulaan permainan, di mana pemain masih merasa belum siap dan tenang, karena terlalu memikirkan salah satu bagian yang mengandung tempo cepat dengan posisi yang kompleks, sehingga timbul beban permainan, terpicunya adrenalin sehingga menyebabkan pengekseskusan tugas yang tidak akurat.

“Terutama bagian cepatnya. Bagian cepatnya itu ada beberapa posisi yang memang repot ... jadi bagian situ tuh riskan dan terlalu dipikirkan. Terlalu terbebani lah intinya ... jadi bikin adrenalin terganggu. Pada akhirnya eksekusinya enggak maksimal”. (ROH)

Minimnya penguasaan tugas yang dikarenakan kurangnya persiapan, ketersediaan waktu serta pemanfaatannya memberikan pengaruh besar terhadap

timbulnya gangguan konsentrasi selama bermain. Ketidak sesuaian tegangan senar gitar pun memberikan dampak terhadap stamina jari kiri pada saat menekan. Pemain merasakan berkurangnya kekuatan dan stamina bermain. Selain tegangan senar, konteks pertunjukan turut memberikan pengaruh pula pada pengeksekusian permainan, terutama dinamika. Perbedaan ukuran dan material ruang pertunjukan menyebabkan pemain perlu beradaptasi dengan pantulan suara yang dihasilkan dari ruangan tersebut.

Gangguan konsentrasi juga disebabkan karena solis gitar mengalami kecemasan dalam tingkat tinggi sebelum tampil. Kecemasan tersebut menimbulkan berbagai gejala kognitif, fisik, maupun fisiologis yang menghambat solis gitar untuk berkonsentrasi pada fokus yang relevan. Kondisi tersebut menyebabkan berbagai gangguan teknis, yaitu jari yang tersangkut-sangkut pada senar dan berbagai kekacauan permainan di beberapa bagian lainnya.

“Kecemasan waktu itu termasuk tinggi. Jadi, waktu di belakang panggung itu, aku mau latihan itu diajak ngobrol terus, sampai aku dipanggil. Jadi aku nggak sadar. Wah! Itu di belakang aku getar yang paling ngeri seumur hidupku itu di situ. Dingin, freeze, deg-degan jelas, keringat [tertawa]. Itu yang paling mengerikan. Akhirnya. Akhirnya kesangkut. Karena sudah kacau, sudah kacau. Karena aku jadi ada mikir "waduh!", ada nyesal juga, ada banyak banget kekacauan”. (MBP)

KPM juga dapat dipicu oleh stamina fisik. Stamina yang buruk menyebabkan solis gitar sulit berkonsentrasi pada musik yang dimainkan. Sehingga konsentrasi terpecah dan kehilangan gairah untuk menikmati musik yang dimainkan. Selain stamina, sugesti negatif juga dapat menyebabkan timbulnya keraguan pada kemampuan bermain. Sugesti ini muncul dari berbagai stigma yang menyatakan bahwa karya yang dimainkan memiliki kesulitan tinggi dan rentan menyebabkan terjadinya lupa.

PEMBAHASAN

Chase & Ericsson (1982) mengemukakan teori *skilled memory* yang menegaskan bahwa tampilan ingatan yang luar biasa dihasilkan dari penciptaan serta penggunaan mekanisme struktur pengembalian ingatan (*retrieval structure*) yang efisien. Mekanisme tersebut hanya diperoleh melalui keadaan terkontrol. (1) Seseorang memerlukan banyak pengetahuan dan pola yang relevan terkait informasi tertentu agar dapat menyimpan informasi tersebut ke dalam memori jangka panjang secara cepat. (2) Aktifitas yang dilakukan harus difamiliarisasi sehingga dapat mengantisipasi tuntutan mengingat aktivitas tersebut di waktu mendatang. (3) Seseorang harus menghubungkan informasi yang akan diingat dengan insyarat pengambilan ingatan (*retrieval cue*). Hubungan tersebut memungkinkan untuk dapat mengaktifkan isyarat tertentu di kemudian waktu, sehingga informasi yang diperlukan dapat diingat kembali.

Solis gitar tampil dengan merepresentasikan berbagai ingatan konseptual yang dimiliki. Ingatan-ingatan tersebut dikodekan secara sengaja dalam berbagai pola. Segmen latihan yang dilakukan oleh solis gitar dimulai dari membentuk ide dasar berupa penjarian dan penanganan kesulitan teknik. Kemudian, dibentuk ide interpretatif berupa pengalimatan, harmoni, tempo, dinamika dan artikulasi. Terakhir, dibentuk ide ekspresif berupa emosi musikal. Osborne (2016) mengungkapkan bahwa untuk mencapai kesuksesan pertunjukan diperlukan perilaku dan tindakan konstruktif yang sejalan dengan tujuan performa seseorang. Tanpa bukti obyektif, tidak mungkin untuk menilai seberapa dekat seseorang untuk mencapai tujuan performanya.

Pembentukan konsep musikal mendapat perhatian khusus pada tahap awal latihan. Seluruh proses pembentukan bersifat konstruktif dan dilakukan secara terkontrol dengan melakukan berbagai pertimbangan. Ingatan ide dasar diandalkan untuk menangani tuntutan tehnikal dan menjadi acuan dalam melakukan pengeksekusian tugas motorik. Ingatan dasar difamiliarisasi sehingga solis gitar terbebas dari tuntutan tehnikal. Kondisi tersebut memudahkan mereka dalam mendesain ide-ide yang bersifat interpretatif serta ekspresif. Dua ide inilah yang menjadi landasan fokus perhatian pada saat solis gitar tampil dalam pertunjukan

KPM yang dialami pemain akan berkurang saat mereka terlibat dalam penguasaan tugas, mengubah pekerjaan yang sulit menjadi pekerjaan yang lebih familiar dan lebih mudah untuk dimainkan (Matei, 2017). Penanganan tugas musikal memerlukan keterampilan kognitif yang memadai, salah satunya adalah kemampuan untuk melakukan penganalisaan karya secara menyeluruh. Aktivitas ini menghasilkan ingatan yang dapat memudahkan solis gitar untuk menangani berbagai tuntutan teknis serta musikal.

Bermain secara hafal diketahui dapat memicu timbulnya KPM bagi sebagian besar musisi. Otomatisitas permainan tidak dapat sepenuhnya diadalkan. Beberapa musisi mengadopsi analisis kognitif secara sadar untuk melengkapi apa yang telah dipelajari secara otomatis. Analisis struktur musikal menyediakan kerangka kerja yang menjadi landasan bagi otomatisitas permainan (Hallam, 1997). Gerak otomatis tidak menjamin musisi untuk terhindar dari kecemasan. Kecemasan yang mungkin ditimbulkan oleh tuntutan bermain secara hafal adalah berupa kecemasan kognitif, khususnya kondisi ketika musisi khawatir mengalami lupa dan tidak dapat merangkainya kembali. Ingatan konseptual memfasilitasi solis gitar untuk mengurangi risiko kecemasan yang mungkin dapat terjadi pada kondisi tersebut.

Kecemasan yang terjadi pada tingkatan yang moderat serta tingkat keterampilan individu sesuai dengan tuntutan pertunjukan dapat meningkatkan performa (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999) dan memungkinkan individu untuk menafsirkan kecemasan itu secara positif (Jones, Swain, & Hardy, 1993). Interpretasi positif atau negatif dari kecemasan dimediasi oleh riwayat kinerja individu dan pengalaman sebelumnya, tingkat penguasaan tugas, kepercayaan diri pada kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas dengan benar, dan kontrol atas fisik dan gejala kecemasan kognitif (Gill et al., 2006; Kenny, 2011; Rapee & Medoro, 1994). Meskipun telah memiliki persiapan yang optimal, solis gitar masih dapat mengalami kecemasan ketika tampil dalam latar yang bersifat evaluatif, namun kecemasan tersebut berada pada level yang sedang. Sehingga solis gitar tetap dapat memiliki keyakinan untuk dapat mengontrol permainan yang akan disajikan.

Penggunaan rancangan skema pengambilan ingatan (*retrieval scheme*), memungkinkan musisi untuk dapat mengarahkan perhatian ke bagian yang berbeda dalam musik sesuka hati (Williamon, dkk., 2002) dan pulih dari kesalahan. Berbagai isyarat konseptual memberi tahu musisi apa yang harus dilakukan saat pertunjukan berlangsung, mengingatkannya tentang tindakan, gestur musikal, dan ekspresi yang telah dibuat selama latihan, serta membantu pula dalam menciptakan pertunjukan yang memenuhi tujuan estetisnya (Chaffin, Lemieux & Chen, 2007) dalam (Chaffin, Lisboa, Logan & Begosh, 2010)

Berbagai ide-ide yang dibentuk, terstruktur menjadi suatu skema pengambilan ingatan untuk dapat tampil secara hafal. Dalam skema tersebut, ide interpretatif dan ekspresif secara langsung berperan sebagai pusat perhatian ketika solis gitar tampil dalam pertunjukan. Ingatan ini memungkinkan solis gitar untuk tetap berfokus pada aspek yang relevan, yaitu aspek musikal. Selama tampil, meletakkan fokus pada kedua ide tersebut, memudahkan solis gitar untuk mengakses ingatan-ingatan dasar secara otomatis.

Menurut model Barlow (2002), salah satu sistem yang dapat menimbulkan kecemasan adalah kognitif, mengindikasikan bahwa pemain akan merasa khawatir, kurang konsentrasi dan kehilangan memori (Kenny, 2016). Sementara Eysenck (1992) dalam *distraction theory* menjelaskan bahwa penurunan performa sebagai akibat dari pergeseran perhatian ke informasi yang tidak relevan dengan tugas. Contoh informasi yang tidak relevan terhadap musik meliputi: khawatir mengalami lupa notasi saat bermain, takut tidak bisa memainkan bagian yang sulit, atau takut gagal. Teori tersebut mendalilkan bahwa tekanan dapat membuat seseorang memfokuskan perhatian terhadap proses kontrol langkah demi langkah dalam upaya untuk melaksanakan tugas dengan benar. (Baumeister, 1984; Masters, 1992).

Selama tampil dalam pertunjukan, solis gitar dituntut untuk memusatkan perhatiannya pada fokus yang relevan terhadap musik, namun demikian kerap terjadi berbagai interferensi dan dapat menyebabkan mereka kehilangan fokus perhatiannya. Kendala teknis yang belum ditangani dengan baik dapat membebani kognitif pemain, Ketika mengalami pergeseran fokus, solis gitar merasa terbebani

dengan kendala teknik yang dialaminya, sehingga menyebabkan eksekusi permainan menjadi tidak maksimal.

Selain kendala teknis yang belum ditangani dengan baik, perbedaan konteks latar penampilan juga dapat menyebabkan gangguan konsentrasi. Mishra (2007) mengungkapkan bahwa perubahan fitur lingkungan fisik yang tidak relevan dapat memengaruhi memori. Penggunaan instrumen musik yang berbeda dapat pula menghasilkan kinerja memori yang kurang akurat. Efek perbedaan konteks dialami oleh solis gitar yang menyebabkan timbulnya gangguan konsentrasi. Ini disebabkan karena solis gitar tidak memiliki familiaritas terhadap konteks dan instrumen musik yang digunakannya. Dalam hal ini kebutuhan fokus perhatian terhadap musik bergeser ke fokus untuk melakukan adaptasi permainan.

Membuat skema dan menganalisis partitur sejak tahap awal belajar serta mengembangkan identifikasi interval, ritmik, dan urutan nada, dapat memudahkan musisi untuk menghafal keseluruhan karya (Oura & Hatano, 2004). Pada masa latihan, solis gitar berpengalaman menjelaskan bahwa mereka melakukan penganalisaan karya secara menyeluruh. Adapun aspek-aspek yang dianalisa adalah berbagai hal terkait konsep-konsep musikal. Tindakan ini dilakukan secara sengaja untuk menciptakan ingatan terkait teknikal maupun musikal. Terdapat tiga ingatan koseptual yang dibentuk dan diandalkan oleh solis gitar berpengalaman. Ingatan tersebut meliputi ide: (1) dasar (*basic*) yang meliputi rancangan penjarian serta solusi teknis, (2) interpretatif yang meliputi dinamika, tempo, frase musikal, artikulasi, serta penafsiran orientasi komponis, (3) ekspresif yang meliputi emosi musikal, serta (4) struktur formal. Temuan ini relevan dengan hasil penelitian Aiello (2001) yang menginvestigasi para pianis berpengalaman dalam mengingat suatu karya musik piano. Ia menemukan bahwa pianis yang berpengalaman lebih dapat menjelaskan tentang bagaimana mereka mengingat karya dalam hal struktur musikal. Sementara hasil penelitian Chaffin & Imreh (2002) juga mengungkapkan tentang proses mengingat yang dilakukan oleh pianis konser. Penelitian tersebut menyatakan bahwa seorang pianis konser terlibat dalam praktik penggunaan skema pengambilan ingatan (*retrieval scheme*) untuk memastikan bahwa proses mengingat terjadi secara cepat dan otomatis. Tidak hanya pada pemain piano,

membentuk dan mengandalkan ingatan konseptual juga dilakukan oleh musisi lainnya. Misalnya, seorang pemain cello memperhatikan berbagai aspek musik di berbagai titik dalam proses pembelajaran terkait isyarat penyajian yang tertanam dalam susunan skema pengambilan ingatan (*retrieval scheme*), dan diatur secara hierarkis untuk memastikan kelancaran penggunaannya (Chaffin, Lisboa, Logan & Begosh, 2010). Solis gitar merancang suatu skema pengambilan ingatan tersebut secara kompleks. Rancangan tersebut memuat berbagai ide interpretatif dan ekspresif yang diandalkan sebagai pijakan fokus selama tampil. Sehingga, dengan melakukan tindakan tersebut, solis gitar dapat tetap menjaga konsentrasinya terhadap musik yang dimainkan.

Lehmann (2007) mengungkapkan bahwa dalam proses latihan diperlukan tujuan khusus yang dicapai dengan konsentrasi tinggi. Karena latihan tidak hanya memungkinkan musisi untuk mampu menampilkan karya musik tertentu, namun juga dapat membantu membangun representasi kognitif guna mendukung keterampilan serta memungkinkan pemain untuk berasimilasi, memanipulasi, menghafal, serta menggunakan ingatan musik dengan cara yang tepat. Ingatan tentang ide dasar, interpretatif serta ekspresif dapat dimiliki solis gitar dengan melibatkan konsentrasi tinggi. Ingatan dasar berperan penting untuk mendukung terciptanya keterampilan motorik yang reliabel dan dapat diandalkan secara otomatis. Ingatan dasar menjadi rancangan ide yang krusial karena mampu mengoptimalkan tingkat kecemasan yang dialami solis gitar ketika tampil dalam pertunjukan. Dengan terbebasnya solis gitar dari beban teknis, maka memungkinkan mereka untuk memiliki tingkat kecemasan yang optimal pula. Selain itu, ide yang bersifat dasar juga memfasilitasi solis gitar untuk membentuk ide-ide interpretasi serta ekspresi. Dengan demikian, mereka akan dapat memiliki fokus yang relevan untuk berkonsentrasi secara optimal

Kecemasan tingkat tinggi yang pernah dialami penulis ketika tampil dalam resital, besar kemungkinan disebabkan karena penulis tidak memiliki tujuan khusus dalam upaya mencari solusi teknis dan tidak memiliki persediaan ide rancangan penjarian yang memadai. Sehingga tidak terbangun representasi kognitif yang

kompleks. Hal tersebut menimbulkan kecemasan dan keraguan penulis terhadap kemampuan jari untuk mengeksekusi tugas-tugas motorik secara tepat.

Mornel & Wulf, 2018 mengungkapkan bahwa kualitas penampilan musisi dipengaruhi oleh letak fokus perhatian selama tampil dalam pertunjukan. Dengan mengadopsi fokus eksternal akan menghasilkan ekspresi musik yang superior tanpa memberikan efek yang merugikan pada akurasi teknis. Akurasi pengeksekusian teknis yang mencakup dinamika dan ekspresi musikal akan dapat dilakukan secara maksimal jika musisi mengadopsi fokus eksternal (*expresive sound*) dari pada fokus internal (ketepatan gerakan jari dan notasi). Fokus eksternal juga membebaskan kapasitas perhatian yang dapat digunakan untuk berokus pada aspek lain seperti ekspresi artistik.

Seluruh narasumber mengadopsi fokus eksternal ketika mengalami konsentrasi yang optimal. Meskipun terkadang mengalami jari yang tersangkut pada senar, namun mereka masih tetap mampu berkonsentrasi pada musik yang dimainkan. Sedangkan pada kasus yang dialami oleh penulis, rendahnya kualitas konsentrasi disebabkan karena penulis mengadaptasi fokus internal, khususnya pada gerakan jari yang dilakukan. Perilaku tersebut justru menghambat otomatisitas teknis yang seharusnya diakses secara otomatis.

Raoul R. D. Oudejans, Anne Spitse, Elmer Kralt and Frank C. Bakker (2016) dalam temuan studi pertama mengungkapkan bahwa, perhatian siswa musik sebagian besar berfokus pada informasi yang berhubungan dengan musik (seperti mencoba menikmati musik) pada saat tampil. Pengadopsian fokus eksternal yang dilakukan oleh solis gitar dicapai dengan mengandalkan ide interpretatif dan ekspresif. Ide-ide tersebut meliputi rancangan dinamika, tempo, artikulasi, struktur formal, interpretasi terhadap kehendak komponis dan emosi musikal. Ingatan ide interpretatif dan ekspresif berperan penting bagi solis gitar dalam menentukan letak fokus yang relevan selama tampil dalam pertunjukan. Ingatan ini memungkinkan solis gitar untuk mempertahankan fokus eksternal, sehingga mereka dapat terhindar dari gangguan konsentrasi yang dapat menyebabkan kegagalan pengeksekusian teknik permainan maupun mengalami lupa. Tanpa terbentuknya ingatan ini, sangat mungkin bagi solis gitar untuk berkonsentrasi pada aspek internal, yaitu ingatan ide

yang bersifat dasar (misal, penjarian). Hasil penelitian dari Chaffin dan Imreh (2002) yang mengungkapkan bahwa skema pengambilan ingatan (*retrieval scheme*) digunakan untuk memastikan bahwa proses mengingat terjadi dengan cepat dan otomatis. Chaffin, Lisboa, Logan & Begosh (2010) juga mengungkapkan pentingnya ide ekspresif bagi pemain. Isyarat ekspresif menjadi dimensi yang paling sering digunakan untuk mengingat kembali rangkaian karya dan menjadi isyarat mengingat yang lebih efektif.

Pada kasus gangguan konsentrasi yang dialami oleh penulis, penulis hanya mengandalkan ingatan prosedural, tanpa membekalinya dengan ingatan lain (ingatan konseptual) yang dapat berguna sebagai pemulih permainan apabila mengalami gangguan konsentrasi. Penulis tidak membentuk dan mengandalkan ide ekspresif, sehingga tidak memiliki cukup persediaan informasi yang dapat dijadikan sebagai fokus yang relevan.

Kecemasan dapat memengaruhi kinerja kognitif dengan indikasi bahwa pemain akan merasa khawatir, kurang konsentrasi dan kehilangan memori (Kenny, 2008). Kasus gangguan konsentrasi yang pernah dialami oleh penulis dan solis gitar disebabkan juga karena mengalami tingkat kecemasan yang tidak optimal dan perbedaan latar konteks pertunjukan. Temuan ini konsisten dengan pendapat Mishra (2007) yang mengungkapkan bahwa musisi dapat mengalami pergeseran fokus yang disebabkan oleh perbedaan lokasi dan instrumen yang digunakan. Dalam hal ini solis gitar tidak memiliki kesan familiar terhadap konteks baru tersebut. Sehingga terjadi penurunan petunjuk (*cue*) karakter suara yang biasa diandalkan pula oleh solis gitar untuk mengoptimalkan konsentrasinya.

Pergeseran fokus juga disebabkan karena solis gitar berkonsentrasi pada fokus yang irrelevan terhadap musik. Seperti yang dikatakan Eysenck dkk. (2007) serta Nieuwenhuys & Oudejans (2012) mengungkapkan bahwa penurunan performa yang diindikasikan dengan terjadinya kegagalan pengeksekusian teknis ketika berada dalam kondisi di bawah tekanan, sering disebabkan oleh pergeseran konsentrasi dari fokus yang relevan ke irrelevan. Ungkapan serupa dikemukakan oleh Eysenck (1992) melalui *distraction theory* menjelaskan bahwa penurunan performa sebagai akibat dari pergeseran perhatian ke informasi yang tidak relevan

dengan tugas. Pada saat solis gitar masih terkendala dengan bagian sulit yang belum ditangani, maka mereka akan cenderung berpikir secara sadar terhadap kendala tersebut, sehingga fokus yang relevan terhadap musik akan bergeser pada fokus irrelevant (misal, bagian-bagian sulit). Faktor ini juga menjadi penyebab yang sama ketika penulis mengalami gangguan konsentrasi selama tampil dalam resital.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa solis gitar menggunakan ingatan ide interpretatif (dinamika, tempo, pengalimatan, artikulasi dan interpretasi terhadap orientasi komponis) dan ekspresif (emosi musikal) sebagai letak fokus perhatiannya selama tampil dalam pertunjukan. Ingatan konseptual berperan penting untuk menangani tuntutan teknis serta musikal. Ide dasar menjadi modal utama untuk menangani kendala teknis yang dapat memicu timbulnya kecemasan teknis. Sedangkan ide interpretatif dan ekspresif berperan sebagai landasan fokus yang relevan, sehingga konsentrasi terhadap aspek musikal dapat tetap terjaga selama bermain. Gangguan konsentrasi yang terjadi pada saat solis gitar tampil dalam pertunjukan disebabkan karena masih terdapat kendala teknis yang belum teratasi dengan baik, timbulnya rasa tidak siap dan kecemasan yang tidak optimal, kurang memiliki dan memanfaatkan waktu latihan, mengalami efek perbedaan konteks pertunjukan, rendahnya stamina fisik, serta memiliki sugesti negatif.

Jumlah narasumber pada penelitian ini terbilang sedikit penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan narasumber dengan jumlah yang banyak agar dapat lebih menggambarkan keadaan secara menyeluruh. Secara metode, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengukur hubungan antara tingkat penguasaan ingatan konseptual dan kecemasan yang dialami dengan kualitas konsentrasi selama tampil dalam pertunjukan. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi peran ingatan aural yang secara langsung diandalkan pula oleh solis gitar sebagai fokus relevan untuk mengoptimalkan konsentrasi selama melakukan pertunjukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkins, Rebecca. (2016). Effects of Focus of Attention on Tone Production in Trained Singers. *Journal of Research in Music Education*. 64. 10.1177/0022429416673842.
- Atkins, R. L., & Duke, R. A. (2013). Changes in tone production as a function of focus of attention in untrained singers. *International Journal of Research in Choral Singing*, 4(2), 28–36.
- Beilock, Sian & Bertenthal, Bennett & Mccoy, Annette & Carr, Thomas. (2004). Haste Does Not Always Make Waste: Expertise, Direction of Attention, and Speed Versus Accuracy in Performing Sensorimotor Skills. *Psychonomic bulletin & review*. 11. 373-9. 10.3758/BF03196585.
- Bell, James & Hardy, James. (2009). Effects of Attentional Focus on Skilled Performance in Golf. *Journal of Applied Sport Psychology - J APPL SPORT PSYCHOL*. 21. 163-177. 10.1080/10413200902795323.
- Buma, L. A., Bakker, F. C., & Oudejans, R. R. D. (2015). Exploring the thoughts and focus of attention of elite musicians under pressure. *Psychology of Music*, 43, 459–472.
- Castaneda, Brooke & Gray, Rob. (2007). Effects of Focus of Attention on Baseball Batting Performance in Players of Differing Skill Levels. *Journal of sport & exercise psychology*. 29. 60-77. 10.1123/jsep.29.1.60.
- Chaffin, R., & Imreh, G. (2002). Practicing Perfection: Piano Performance as Expert Memory. *Psychological Science*, 13(4), 342–349. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2002.00462.x>
- Chaffin, Roger & Lisboa, Tânia & Logan, Topher & Begosh, Kristen. (2010). Preparing for memorized cello performance: The role of performance cues. *Psychology of Music*. 38. 10.1177/0305735608100377.
- Chase, W. G., & Ericsson, K. A. (1982). Skill and working memory. In G. H. Bower (Ed.), *The psychology of learning and motivation* (Vol. 16, pp. 1-58). New York: Academic Press.
- Chase, W. G., & Simon, H. A. (1973). Perception in chess. *Cognitive Psychology*, 4(1), 55–81.
- Dobos, Bianka & Piko, Bettina & Kenny, Dianna. (2018). Music performance anxiety and its relationship with social phobia and dimensions of perfectionism. *Research Studies in Music Education*. 41. 1321103X1880429. 10.1177/1321103X18804295.

- Duke, R., Cash, C.D., & Allen, S.E. (2011). Focus of Attention Affects Performance of Motor Skills in Music. *Journal of Research in Music Education*, 59, 44 - 55.
- Ericsson, Karl & Staszewski, James. (1989). Skilled memory and expertise: Mechanisms of exceptional performance. *Complex information processing: The impact of Herbert A. Simon*. 235-267.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336–353. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336–353. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>
- Fishbein, M., Middlestadt, S. E., Ottati, V., Straus, S., & Ellis, A. (1988). Medical problems among ICSOM musicians: Overview of a national survey. *Medical Problems of Performing Artists*, 3(1), 1–8.
- Ginsberg, D. L. (2004). Women and anxiety disorders: Implications for diagnosis and treatment. *CNS Spectrums*, 9(9), 1–3. doi: 10.1017/s1092852900001978
- Herrera, M., & Cremades, R. (2014). Memorisation in piano students: A study in the Mexican context. *Musicae Scientiae*, 18(2), 216–231. <https://doi.org/10.1177/1029864914527105>
- Kahneman, D. (1973). *Attention and effort*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Kenny, D., Driscoll, T., & Ackermann, B. (2014). Psychological well-being in professional orchestral musicians in Australia: A descriptive population study. *Psychology of Music*, 42(2), 210–232. doi: 10.1177/0305735612463950
- Kenny, D.T. (2016). **Music performance anxiety: Theory, assessment and treatment**. LAP LAMBERT Academic Publishing
- Kokotsaki, D. and Davidson, J. W. (2003) 'Investigating musical performance anxiety among music college singing students: a quantitative analysis.', *Music education research.*, 5 (1). pp. 45-59. Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer Publishing Co.
- Lehmann, A. C., Sloboda, J. A., & Woody, R. H. (2007). *Psychology for musicians: Understanding and acquiring the skills*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195146103.001.0001>

- Lewis, B. P., & Linder, D. E. (1997). Thinking about Choking? Attentional Processes and Paradoxical Performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 937-944. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167297239003>
- Libkuman, Terry & Stabler, Charles & Otani, Hajime. (2004). Arousal, valence, and memory for detail. *Memory* (Hove, England). 12. 237-47. 10.1080/09658210244000630.
- Mcnevin, Nancy & Shea, Charles. (2003). Increasing the distance of an external focus of attention enhances learning. *Psychological research*. 67. 22-9. 10.1007/s00426-002-0093-6.
- Miklaszewski, K. (1989). A Case Study of a Pianist Preparing a Musical Performance. *Psychology of Music*, 17 (2), 95–109. <https://doi.org/10.1177/0305735689172001>
- Mornell, A., Osborne, M. S., & McPherson, G. E. (2020). Evaluating practice strategies, behavior and learning progress in elite performers: An exploratory study. *Musicae Scientiae*, 24(1), 130–135. <https://doi.org/10.1177/1029864918771731>
- Nicholson, D. & Cody, Meghan & Beck, J Gayle. (2014). Anxiety in musicians: On and off stage. *Psychology of Music*. 43. 438-449. 10.1177/0305735614540018.
- Nieuwenhuys, Arne & Oudejans, Raoul. (2011). Anxiety and perceptual-motor performance: Toward an integrated model of concepts, mechanisms, and processes. *Psychological research*. 76. 747-59. 10.1007/s00426-011-0384-x.
- Oliveira, F. T., & Goodman, D. (2004). Conscious and effortful or effortless and automatic: a practice/performance paradox in motor learning. *Perceptual and motor skills*, 99(1), 315–324. <https://doi.org/10.2466/pms.99.1.315-324>
- Osborne, Margaret & Kenny, Dianna. (2008). The role of sensitizing experiences in music performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of Music*. 36. 447-462. 10.1177/0305735607086051.
- Oudejans, R. R. D., Spitse, A., Kralt, E., & Bakker, F. C. (2017). Exploring the thoughts and attentional focus of music students under pressure. *Psychology of Music*, 45(2), 216–230. <https://doi.org/10.1177/0305735616656790>
- Papageorgi, Ioulia & Creech, Andrea & Welch, Graham. (2011). Perceived performance anxiety in advanced musicians specializing in different musical genres. *Psychology of Music*. 41. 18-41. 10.1177/0305735611408995.

- Porter, Brenda & Hogartaigh, Ciaran & Baskerville, Rachel. (2012). Audit Expectation-Performance Gap Revisited: Evidence from New Zealand and the United Kingdom. Part 1: The Gap in New Zealand and the United Kingdom in 2008. *International Journal of Auditing - Int J Audit*. 16. 10.1111/j.1099-1123.2011.00443.x.
- Step toe, A. (1989). Stress, coping and stage fright in professional musicians. *Psychology of Music*, 17 (1), 3–11. <https://doi.org/10.1177/0305735689171001>
- Step toe, A., & Fidler, H. (1987). Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety. *British Journal of Psychology*, 78(2), 241-249. <https://doi.org/10.1111/j.20448295.1987.tb02243.x>
- Tsetseli, Marina & Zetou, Eleni & Vernadakis, Nikolaos & Michalopoulou, Maria. (2016). The effect of internal and external focus of attention on game performance in tennis. *Acta Gymnica*.
- Wan, C. Y., & Huon, G. F. (2005). Performance degradation under pressure in music: An examination of attentional processes. *Psychology of Music*, 33(2), 155–172. <https://doi.org/10.1177/0305735605050649>
- Williamon, A. (1999). The Value of Performing from Memory. *Psychology of Music*, 27(1), 84–95. <https://doi.org/10.1177/0305735699271008>
- Williamon, A., & Valentine, E. (2002). The role of retrieval structures in memorizing music. *Cognitive Psychology*, 44(1), 1–32. <https://doi.org/10.1006/cogp.2001.0759>