

## ***Music Performance Anxiety pada Musisi di Indonesia***

### *Musicians' Music Performance Anxiety in Indonesia*

HERMAN JOSEF EKAPUTRA & FITRI ANDRIANI

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

e-mail: herman.josef.ekaputra-2019@psikologi.unair.ac.id, fitri.andriani@psikologi.unair.ac.id

#### **ABSTRAK**

Kecemasan yang dialami musisi ketika melakukan pertunjukan musik dapat memengaruhi kualitas pertunjukan. Namun, perhatian mengenai kecemasan pertunjukan musik (MPA) ini masih kurang. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat perbedaan tingkat MPA pada musisi di Indonesia berdasarkan jenis kelamin, jenis alat musik, persiapan pertunjukan, format pertunjukan, dan format acara. Penelitian ini merupakan survei *cross-sectional*, dengan menggunakan instrumen *Kenny Music Performance Anxiety Inventory-Revised* (K-MPAI-R). Partisipan penelitian ini adalah 237 musisi Indonesia yang pernah melakukan pertunjukan musik. Analisis *independent sample t-test* dan uji ANOVA dilakukan untuk menguji perbedaan tingkat MPA. Hasil analisis menyimpulkan terdapat perbedaan tingkat MPA pada musisi di Indonesia berdasarkan jenis kelamin ( $t(235)=-4,02$ ;  $p<0,001$ ), jenis alat musik ( $F(6, 230)=2,78$ ;  $p=0,013$ ), frekuensi latihan ( $F(2, 234)=5,11$ ;  $p=0,007$ ), dan durasi latihan ( $F(2, 234)=5,92$ ;  $p=0,003$ ), sedangkan format pertunjukan dan format acara tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Temuan ini dapat menjadi pertimbangan untuk mengembangkan strategi penanganan kecemasan pertunjukan musik.

***Kata kunci:*** alat musik, jenis kelamin, kecemasan pertunjukan musik, musisi, persiapan pertunjukan

#### **ABSTRACT**

Anxiety experienced by musicians when performing music can affect the performance quality. However, attention regarding music performance anxiety (MPA) is still lacking. Therefore, this study aimed to see if there are differences in MPA levels among Indonesian musicians based on gender, instrument type, performance preparation, performance format, and event format. This study was a cross-sectional survey, using the *Kenny Music Performance Anxiety Inventory-Revised* (K-MPAI-R). The participants were 237 Indonesian musicians who had performed music. Independent sample t-test and ANOVA test were conducted to test the difference in MPA levels. The analysis concluded that there were differences in MPA levels among Indonesian musicians based on gender ( $t(235)=-4,02$ ;  $p<0,001$ ), instrument type ( $F(6, 230)=2,78$ ;  $p=0,013$ ), practice frequency ( $F(2, 234)=5,11$ ;  $p=0,007$ ), and practice duration ( $F(2, 234)=5,92$ ;  $p=0,003$ ), while performance format and event format did not show significant differences. These findings can be considered for developing music performance anxiety management strategies.

***Keywords:*** gender, music performance anxiety, musical instrument, musicians, performance preparation

## PENDAHULUAN

Philippe dkk. (2019) melihat bahwa penelitian mengenai partisipasi musik dengan kesehatan ini diteliti dengan dua cara yang berbeda, yakni musik sebagai fasilitator dan juga musik sebagai pengganggu kesehatan (Philippe dkk., 2019). Dalam berbagai penelitian yang pernah dilakukan untuk melihat partisipasi musik sebagai fasilitator, ditemukan adanya peningkatan kesehatan dan kesejahteraan psikologis dari bermain alat musik, seperti bahwa musisi memiliki tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi dibanding nonmusisi (Aryanto & Hartono, 2014), bermain musik dapat meningkatkan *subjective well-being* (Aryanto, 2017), bermain musik dapat meningkatkan aspek kesehatan fisik, psikologis, dan juga lingkungan (Sabrina & Aryanto, 2020), serta bahwa musisi memiliki kualitas hidup yang terbilang tinggi (Arjadi dkk., 2021). Di sisi lain, juga ditemukan penelitian yang menunjukkan adanya tantangan yang dialami oleh para musisi. Di antara berbagai faktor risiko yang ditemukan, salah satu isu kesejahteraan psikologis yang sering dibahas, baik di kalangan musisi maupun akademisi, yakni berkaitan dengan *music performance anxiety* (MPA) atau kecemasan dalam pertunjukan musik (Saputro, 2021).

Menurut Kenny (2011), diperkirakan bahwa antara 15% hingga 50% musisi menderita *music performance anxiety* (MPA) yang cukup parah sehingga mengganggu kualitas pertunjukan mereka. Hasil tinjauan literatur yang dilakukan oleh Fernholz dkk. (2019) menunjukkan prevalensi MPA pada musisi profesional menunjukkan tingkat prevalensi yang berkisar antara 16,5% hingga 60%. Di Indonesia sendiri juga ditemukan adanya musisi yang mengalami MPA. Hasil survei awal yang pernah dilakukan oleh Pratiknyo (2016) pada pelajar musik remaja di Surabaya menemukan bahwa 28 dari 29 pelajar musik di Surabaya mengaku merasa tegang, grogi, dan cemas ketika tampil. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Wiyono (2020) dengan menggunakan sampel 104 musisi berusia *emerging adulthood*, ditemukan bahwa sebanyak 69,2% responden berada pada kategori kondisi MPA sedang. Lebih lanjut lagi, penelitian lain yang dilakukan Haninditya (2021) menemukan bahwa sebesar 67,5% dari 295 musisi mengalami MPA dalam kategori sedang. Kecemasan yang dialami oleh para musisi ini dapat dikarenakan melakukan pertunjukan musik merupakan peristiwa yang penuh tekanan yang seringkali membuat cemas (Antonini Philippe, Kosirnik, dkk., 2022; Dobos dkk., 2018).

*Music performance anxiety* (MPA) sendiri dijelaskan oleh Kenny (2011) sebagai pengalaman kecemasan atau ketakutan bahwa sesuatu yang buruk atau tidak menyenangkan akan terjadi yang ditandai dan dirasakan terus-menerus terkait dengan pertunjukan musik, dan tampak melalui kombinasi gejala afektif, kognitif, somatik, dan perilaku. Kenny (2011) juga menjelaskan bahwa MPA ini dapat terjadi dalam berbagai situasi pertunjukan, tetapi biasanya lebih parah dalam situasi pertunjukan yang melibatkan investasi ego yang tinggi, ancaman evaluatif (penonton), dan rasa takut akan kegagalan, serta bahwa MPA setidaknya sebagian terlepas dari lamanya masa pelatihan, latihan, dan tingkat pencapaian musik yang dimiliki musisi (Kenny, 2011). Lebih lanjut lagi, Kenny dkk. (2014) menemukan adanya perbedaan tingkat MPA pada musisi apabila dilihat dari jenis kelamin dan usia, serta tidak ditemukan adanya perbedaan yang signifikan apabila dilihat dari jenis instrument (D. Kenny dkk., 2014).

Di Indonesia sendiri, Pratiknyo (2016) telah melakukan penelitian untuk melihat faktor-faktor yang berpengaruh pada intensitas MPA dalam konteks musisi di Surabaya. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa terdapat tiga faktor utama yang berpengaruh pada intensitas MPA, yakni standar kualitas pencapaian, persepsi terhadap penampilan pribadi, dan situasi lingkungan tampil, yang masing-masing terdiri dari lima faktor (Pratiknyo, 2016). Beberapa faktor yang ditemukan oleh Pratiknyo (2016) tampaknya berkaitan dengan penjelasan MPA menurut Kenny (2011) bahwa MPA dapat dipengaruhi oleh adanya evaluasi lingkungan, jumlah penonton, kompetensi penonton, format penampilan, dan format acara. Namun, ditemukan adanya perbedaan antara pernyataan Kenny (2011) dengan salah satu faktor yang ditemukan oleh Pratiknyo (2016) mengenai persiapan yang dapat

menjadi salah satu faktor berpengaruh pada intensitas MPA. Penelitian lain di Indonesia yang dilakukan oleh Abhiyoga (2020) juga menemukan bahwa durasi latihan memiliki pengaruh negatif terhadap MPA. Pada penelitian di luar Indonesia, hasil tersebut masih ditemukan tidak konsisten. Beberapa penelitian juga menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan (Biasutti & Concina, 2014; Dobos dkk., 2019; González dkk., 2017), namun terdapat beberapa penelitian yang menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan (Kenny dkk., 2013; Lupiáñez dkk., 2022; Sârbescu & Dorgo, 2014).

Selain faktor mengenai persiapan, penelitian yang melihat MPA dengan faktor-faktor lainnya masih jarang ditemukan di Indonesia. Terdapat satu penelitian yang melihat perbedaan tingkat MPA apabila dilihat dari jenis kelamin, jenis instrumen, lama pendidikan, pengalaman tampil, serta format penampilan solo, duo, maupun trio atau lebih (Paramita, 2013), yang menemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam hal tingkat MPA apabila dilihat dari jenis kelamin, jenis instrumen, dan format penampilan. Hasil penelitian tersebut berbeda dengan faktor yang ditemukan oleh Pratiknyo (2016) mengenai format penampilan, bahwa format penampilan dengan makin jumlah orang yang sedikit (seperti solo) akan menyebabkan tanggung jawab yang dimiliki ketika tampil makin besar sehingga situasi eksternal menjadi makin mengancam (Pratiknyo, 2016). Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian di luar Indonesia yang menemukan bahwa penampilan solo dapat meningkatkan kecemasan yang lebih tinggi dibanding penampilan secara kelompok (Coşkun-Şentürk & Çirakoğlu, 2017; Nicholson dkk., 2014; Nielsen dkk., 2017). Hasil penelitian Paramita (2013) juga ditemukan berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kenny dkk. (2014), yang menemukan bahwa jenis kelamin dapat menjadi faktor dalam menjelaskan perbedaan tingkat MPA pada musisi. Pada variabel jenis instrumen, hasil penelitian Paramita (2013) ditemukan sejalan dengan hasil penelitian Kenny dkk. (2014), bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat MPA. Namun, hasil penelitian tersebut ditemukan berbeda dengan hasil penelitian yang menemukan bahwa jenis kelamin dan jenis instrumen merupakan prediktor utama dalam MPA (Sokoli dkk., 2022), dan bahwa jenis instrumen yang berbeda memiliki tingkat MPA yang berbeda secara signifikan masih belum ditemukan secara jelas (Sokoli dkk., 2022).

Minimnya penelitian di Indonesia yang melihat elemen situasi sebagai prediktor dari MPA, serta adanya perbedaan hasil penelitian yang ditemukan ini belum dapat mengonfirmasi apakah elemen situasi merupakan prediktor dari MPA pada musisi di Indonesia. Oleh karena itu, diperlukan adanya penelitian-penelitian mengenai teori dalam menjelaskan penyebab dan perkembangan dari MPA, yang pada gilirannya juga dapat digunakan sebagai dasar dalam mengembangkan metode intervensi (Faur dkk., 2021; Zarza Alzugaray dkk., 2016). Hal ini perlu menjadi perhatian, mengingat hingga saat ini, masih terdapat sedikit perhatian terhadap populasi khusus ini, baik dari sisi kebijakan perawatan kesehatan publik maupun dari sisi para musisi untuk mencari dukungan alternatif dan tindakan pengobatan (Burin & Osório, 2017). Dengan demikian, penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah terdapat perbedaan MPA pada musisi di Indonesia berdasarkan jenis kelamin, jenis instrumen, persiapan (frekuensi latihan dan durasi latihan), format penampilan (pertunjukan solo atau pertunjukan kelompok), dan format acara (pertunjukan dilakukan pada lingkungan yang evaluatif atau tidak) sehingga dapat menambah kajian mengenai MPA di Indonesia.

## METODE

### *Desain Penelitian*

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif-komparatif untuk mengetahui perbedaan tingkat MPA pada musisi di Indonesia. Desain penelitian survei *cross-sectional* digunakan dalam penelitian ini sehingga memungkinkan untuk mengumpulkan data pada satu titik waktu tertentu dengan menggunakan kuesioner tertulis (Neuman, 2014).

### Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini merupakan musisi di Indonesia berusia 17 tahun ke atas yang pernah melakukan pertunjukan musik. Metode *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* digunakan untuk mendapat partisipan yang representatif, dengan mengikuti kriteria yang telah ditetapkan (Vehovar dkk., 2016). Dalam penelitian ini, partisipan yang sesuai dengan kriteria diberikan tautan *Google Form* untuk mengisi survei penelitian. Pada halaman awal survei, partisipan diberikan lembar *informed consent* untuk menyatakan bahwa partisipan telah memahami informasi mengenai penelitian dan secara sadar menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Setelah dilakukan penyaringan data, terdapat dua partisipan yang memilih tidak bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian dan empat partisipan tidak sesuai dengan kriteria inklusi penelitian. Karena itu, penelitian ini melibatkan 237 musisi dengan rentang usia 17 hingga 67 tahun ( $M_{\text{usia}} = 24$ ;  $SD_{\text{usia}} = 7,61$ ; 59 persen perempuan) yang pernah melakukan pertunjukan musik. Mayoritas partisipan merupakan seorang vokalis (34%), pernah melakukan pertunjukan secara solo (63%), serta pernah melakukan pertunjukan musik dalam kegiatan evaluatif (73%).

### Pengukuran

*Music performance anxiety* pada penelitian ini diukur dengan menggunakan alat ukur *Kenny Music Performance Anxiety Inventory-Revised* (K-MPAI-R) yang dikembangkan oleh Kenny (2009). Hasil adaptasi alat ukur K-MPAI-R menghasilkan 31 *item* yang terbagi ke dalam 3 faktor, yakni *early relationship context* (3 *item*), *psychological vulnerability* (10 *item*), dan *proximal performance concerns* (18 *item*), dengan 7 pilihan jawaban skala *Likert* (0="sangat tidak setuju", 6="sangat setuju"). Hasil skor yang tinggi mengindikasikan kecemasan dan tekanan psikologis yang lebih besar. Pengujian reliabilitas yang dilakukan dengan *McDonald's Omega* menunjukkan bahwa alat ukur K-MPAI-R memiliki nilai reliabilitas yang baik ( $\omega=0,944$ ).

Uji asumsi juga dilakukan dengan melakukan uji asumsi normalitas dan uji asumsi homogenitas. Asumsi normalitas diuji menggunakan *Shapiro-Wilk*, dengan nilai  $p>0,05$  menunjukkan distribusi normal. Asumsi homogenitas diuji menggunakan *Levene's test*, dengan nilai  $p>0,05$  menunjukkan bahwa varians kelompok homogen. Pada variabel jenis kelamin, hasil uji asumsi normalitas menunjukkan nilai  $p=0,085$  dan uji asumsi homogenitas menunjukkan nilai  $p=0,548$  yang berarti bahwa data mengikuti sebaran distribusi normal dan varians kedua kelompok adalah homogen. Pada variabel format penampilan, hasil uji asumsi normalitas menunjukkan nilai  $p=0,646$  dan uji asumsi homogenitas menunjukkan nilai  $p=0,218$  yang berarti bahwa data mengikuti sebaran distribusi normal dan varians kedua kelompok adalah homogen. Pada variabel format acara, hasil uji asumsi normalitas menunjukkan nilai  $p=0,587$  dan uji asumsi homogenitas menunjukkan nilai  $p=0,672$  yang berarti bahwa data mengikuti sebaran distribusi normal dan varians kedua kelompok adalah homogen.

Pada variabel jenis instrumen, hasil uji asumsi normalitas menunjukkan nilai  $p=0,431$  dan uji asumsi homogenitas menunjukkan nilai  $p=0,567$  yang berarti bahwa residual berdistribusi normal dan varians ketujuh kelompok adalah homogen. Pada variabel frekuensi latihan, hasil uji asumsi normalitas menunjukkan nilai  $p=0,511$  dan uji asumsi homogenitas menunjukkan nilai  $p=0,229$  yang berarti bahwa residual berdistribusi normal dan varians ketiga kelompok adalah homogen. Pada variabel durasi latihan, hasil uji asumsi normalitas menunjukkan nilai  $p=0,126$  dan uji asumsi homogenitas menunjukkan nilai  $p=0,715$  yang berarti bahwa residual berdistribusi normal dan varians ketiga kelompok adalah homogen.

### Analisis Data

Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini terbagi menjadi dua. Analisis *independent samples t-test* dilakukan untuk menguji perbedaan MPA di kalangan musisi di Indonesia berdasarkan jenis kelamin,

format pertunjukan, dan format acara karena terdiri atas dua kelompok. Uji ANOVA dilakukan untuk menguji perbedaan skor kecemasan pertunjukan musik pada musisi di Indonesia berdasarkan jenis alat musik dan persiapan pertunjukan yang meliputi frekuensi latihan dan durasi latihan karena terdiri atas lebih dari dua kelompok. Dalam pelaksanaannya, analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program *Jamovi* versi 2.3.24.

## HASIL PENELITIAN

Hasil uji beda menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat MPA pada musisi di Indonesia berdasarkan jenis kelamin ( $t(235)=-4,02$ ;  $p<0,001$ ), jenis alat musik ( $F(6, 230)=2,78$ ;  $p=0,013$ ), frekuensi latihan ( $F(2, 234)=5,11$ ;  $p=0,007$ ), dan durasi latihan ( $F(2, 234)=5,92$ ;  $p=0,003$ ), sedangkan format pertunjukan dan format acara tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan pada tingkat MPA musisi di Indonesia.

### *Hasil Uji Beda berdasarkan Jenis Kelamin*

Dilakukan pengujian berdasarkan jenis kelamin dengan analisis *independent sample t-test* untuk menguji ada tidaknya perbedaan rata-rata tingkat MPA pada kelompok musisi laki-laki ( $N=97$ ;  $M=77,9$ ;  $SD=30,5$ ) dengan kelompok musisi perempuan ( $N=140$ ;  $M=94,9$ ;  $SD=32,9$ ). Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata tingkat MPA yang cukup besar ( $t(235)=-4,02$ ;  $p<0,001$ ; Cohen's  $d=-0,531$ ; 95% CI [-0,799; -0,260]).

### *Hasil Uji Beda berdasarkan Format Pertunjukan*

*Independent sample t-test* digunakan untuk menguji ada tidaknya perbedaan rata-rata tingkat MPA pada kelompok musisi yang pernah melakukan pertunjukan solo ( $N=150$ ;  $M=86,6$ ;  $SD=34,4$ ) dengan kelompok musisi yang tidak pernah melakukan pertunjukan solo ( $N=87$ ;  $M=90,3$ ;  $SD=30,3$ ). Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata tingkat MPA yang signifikan ( $t(235)=-0,817$ ;  $p=0,415$ ; Cohen's  $d=-0,110$ ; 95% CI [-0,374; 0,154]) antara kelompok musisi yang pernah melakukan pertunjukan solo dengan kelompok musisi yang tidak pernah melakukan pertunjukan solo.

### *Hasil Uji Beda berdasarkan Format Acara*

Analisis lanjutan dilakukan untuk melihat perbedaan tingkat MPA pada musisi di Indonesia berdasarkan format acara. Didapatkan data untuk kelompok musisi yang pernah melakukan pertunjukan evaluatif sebesar ( $N=172$ ;  $M=88,1$ ;  $SD=33,5$ ) dan kelompok musisi yang tidak pernah melakukan pertunjukan pada kegiatan evaluatif ( $N=65$ ;  $M=87,6$ ;  $SD=31,5$ ). Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata tingkat MPA yang signifikan ( $t(235)=0,109$ ;  $p=0,913$ ; Cohen's  $d=0,0159$ ; 95% CI [-0,269; 0,301]).

### *Hasil Uji Beda berdasarkan Jenis Instrumen*

Untuk melihat perbedaan tingkat MPA pada musisi di Indonesia berdasarkan jenis instrumen, dilakukan analisis ANOVA untuk menguji perbedaan tingkat MPA pada kelompok musisi yang memainkan instrumen gesek ( $N=46$ ;  $M=90,1$ ;  $SD=27,5$ ), instrumen perkusi ( $N=9$ ;  $M=76,8$ ;  $SD=40,6$ ), instrumen petik ( $N=19$ ;  $M=77,8$ ;  $SD=29,0$ ), instrumen tekan ( $N=52$ ;  $M=83,1$ ;  $SD=35,0$ ), instrumen tiup ( $N=19$ ;  $M=70,3$ ;  $SD=35,3$ ), instrumen tradisional ( $N=11$ ;  $M=95,2$ ;  $SD=21,7$ ), dan vokal ( $N=81$ ;  $M=96,7$ ;  $SD=32,9$ ). Analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat MPA yang sedang ( $F(6, 230)=2,78$ ;  $p=0,013$ ;  $\eta^2=0,068$ ;  $\omega^2=0,043$ ) antar kelompok jenis instrumen yang dimainkan.

Selain melakukan analisis ANOVA, juga dilakukan *post hoc test* dengan melakukan koreksi Bonferroni untuk mengestimasi nilai  $p$ . Hasil *post hoc test* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat MPA yang signifikan pada kelompok musisi yang memainkan instrumen gesek dengan musisi yang memainkan instrumen perkusi ( $t(230)=1,13$ ;  $p_{\text{bonferroni}}=1,00$ ; Cohen's  $d=0,41$ ; 95% CI [-0,306; 1,131]), petik ( $t(230)=1,139$ ;  $p_{\text{bonferroni}}=1,00$ ; Cohen's  $d=0,38$ ; 95% CI [-0,157; 0,919]), tekan ( $t(230)=1,07$ ;  $p_{\text{bonferroni}}=1,00$ ; Cohen's  $d=0,217$ ; 95% CI [-0,181; 0,616]), tiup ( $t(230)=2,25$ ;  $p_{\text{bonferroni}}=0,529$ ; Cohen's  $d=0,614$ ; 95% CI [0,074; 1,154]), tradisional ( $t(230)=-0,473$ ;  $p_{\text{bonferroni}}=1,00$ ; Cohen's  $d=-0,158$ ; 95% CI [-0,820; 0,502]), dan vokal ( $t(230)=-1,119$ ;  $p_{\text{bonferroni}}=1,00$ ; Cohen's  $d=-0,206$ ; 95% CI [-0,571; 0,157]).

Selanjutnya, juga tidak ditemukan adanya perbedaan tingkat MPA yang signifikan pada kelompok musisi yang memainkan instrumen perkusi dengan petik ( $t(230)=-0,077$ ;  $p_{\text{bonferroni}}=1,00$ ; Cohen's  $d=-0,031$ ; 95% CI [-0,828; 0,765]), tekan ( $t(230)=-0,539$ ;  $p_{\text{bonferroni}}=1,00$ ; Cohen's  $d=0,194$ ; 95% CI [-0,906; 0,516]), tiup ( $t(230)=0,499$ ;  $p_{\text{bonferroni}}=1,00$ ; Cohen's  $d=0,202$ ; 95% CI [-0,595; 0,999]), tradisional ( $t(230)=-1,27$ ;  $p_{\text{bonferroni}}=1,00$ ; Cohen's  $d=-0,571$ ; 95% CI [-1,458; 0,316]), dan vokal ( $t(230)=-1,76$ ;  $p_{\text{bonferroni}}=1,00$ ; Cohen's  $d=-0,619$ ; 95% CI [-1,313; 0,075]).

Perbedaan tingkat MPA juga ditemukan tidak signifikan antara musisi yang memainkan instrumen petik dengan tekan ( $t(230)=-0,609$ ;  $p_{\text{bonferroni}}=1,00$ ; Cohen's  $d=-0,163$ ; 95% CI [-0,691; 0,364]), tiup ( $t(230)=0,719$ ;  $p_{\text{bonferroni}}=1,00$ ; Cohen's  $d=0,23$ ; 95% CI [-0,406; 0,873]), tradisional ( $t(230)=-1,424$ ;  $p_{\text{bonferroni}}=1,00$ ; Cohen's  $d=-0,539$ ; 95% CI [-1,287; 0,208]), dan vokal ( $t(230)=-2,30$ ;  $p_{\text{bonferroni}}=0,463$ ; Cohen's  $d=-0,587$ ; 95% CI [-1,092; -0,082]).

Perbedaan tingkat MPA juga ditemukan tidak signifikan antara musisi yang memainkan instrumen tekan dengan tiup ( $t(230)=1,48$ ;  $p_{\text{bonferroni}}=1,00$ ; Cohen's  $d=0,39$ ; 95% CI [-0,132; 0,926]), tradisional ( $t(230)=-1,13$ ;  $p_{\text{bonferroni}}=1,00$ ; Cohen's  $d=-0,37$ ; 95% CI [-1,031; 0,278]), dan vokal ( $t(230)=-2,38$ ;  $p_{\text{bonferroni}}=0,37$ ; Cohen's  $d=-0,42$ ; 95% CI [-0,776; -0,071]), antara musisi yang memainkan instrumen tiup dengan tradisional ( $t(230)=-2,04$ ;  $p_{\text{bonferroni}}=0,89$ ; Cohen's  $d=-0,773$ ; 95% CI [-1,523; -0,023]), serta antara musisi yang memainkan instrumen vokal dengan tradisional ( $t(230)=0,149$ ;  $p_{\text{bonferroni}}=1,00$ ; Cohen's  $d=0,048$ ; 95% CI [-0,585; 0,681]). Perbedaan tingkat MPA yang signifikan hanya ditemukan antara musisi yang memainkan instrumen tiup dengan vokal ( $t(230)=-3,22$ ;  $p_{\text{bonferroni}}=0,031$ ; Cohen's  $d=-0,821$ ; 95% CI [-1,329; -0,313]).

#### *Hasil Uji Beda berdasarkan Frekuensi Latihan*

Untuk melihat perbedaan tingkat MPA pada musisi di Indonesia berdasarkan frekuensi latihan, dilakukan analisis ANOVA untuk menguji perbedaan tingkat MPA pada kelompok musisi yang berlatih kurang dari tiga kali ( $N=112$ ;  $M=93,1$ ;  $SD=29,7$ ), berlatih tiga hingga lima kali ( $N=69$ ;  $M=89,1$ ;  $SD=35,5$ ), dan yang berlatih lebih dari lima kali ( $N=56$ ;  $M=76,3$ ;  $SD=33,6$ ) dalam satu minggu. Analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat MPA yang signifikan ( $F(2, 234)=5,11$ ;  $p=0,007$ ;  $\eta^2=0,042$ ;  $\omega^2=0,033$ ) antara musisi yang berlatih kurang dari tiga kali, berlatih tiga hingga lima, dan yang berlatih lebih dari lima kali dalam satu minggu.

Selain melakukan analisis ANOVA, juga dilakukan *post hoc test* dengan melakukan koreksi Bonferroni untuk mengestimasi nilai  $p$ . Hasil *post hoc test* menunjukkan bahwa tingkat MPA pada kelompok musisi yang berlatih tiga hingga lima kali dalam satu minggu tidak berbeda secara signifikan dengan musisi yang berlatih kurang dari tiga kali dalam satu minggu ( $t(234)=-0,82$ ;  $p_{\text{bonferroni}}=1,00$ ; Cohen's  $d=-0,126$ ; 95% CI [-0,427; 0,176]). Selain itu, tingkat MPA pada kelompok musisi yang berlatih tiga hingga lima kali dalam satu minggu juga ditemukan tidak berbeda secara signifikan dengan musisi yang berlatih lebih dari lima kali dalam satu minggu ( $t(234)=2,19$ ;  $p_{\text{bonferroni}}=0,088$ ; Cohen's  $d=-0,394$ ; 95% CI [0,038; 0,751]). Terakhir, tingkat MPA pada kelompok musisi yang berlatih kurang dari tiga kali dalam satu minggu ditemukan berbeda secara signifikan dengan musisi yang berlatih lebih dari lima kali dalam satu minggu ( $t(234)=3,17$ ;  $p_{\text{bonferroni}}=0,005$ ; Cohen's  $d=0,52$ ; 95% CI [0,194; 0,846]).

### *Hasil Uji Beda berdasarkan Durasi Latihan*

Untuk melihat perbedaan tingkat MPA pada musisi di Indonesia berdasarkan durasi latihan, dilakukan analisis ANOVA untuk menguji perbedaan tingkat MPA pada kelompok musisi yang berlatih kurang dari 30 menit ( $N=45$ ;  $M=102$ ;  $SD=32,9$ ), berlatih 30 menit hingga 60 menit ( $N=99$ ;  $M=87,8$ ;  $SD=31,8$ ), dan yang berlatih lebih dari 60 menit ( $N=93$ ;  $M=81,5$ ;  $SD=32,5$ ) dalam satu hari. Analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat MPA yang signifikan ( $F(2, 234)=5,92$ ;  $p=0,003$ ;  $\eta^2=0,048$ ;  $\omega^2=0,040$ ) antara musisi yang berlatih kurang dari 30 menit, berlatih 30 menit hingga 60 menit, dan yang berlatih lebih dari 60 menit dalam satu hari.

Selain melakukan analisis ANOVA, juga dilakukan *post hoc test* dengan melakukan koreksi Bonferroni untuk mengestimasi nilai  $p$ . Hasil *post hoc test* menunjukkan bahwa tingkat MPA pada kelompok musisi yang berlatih 30 menit hingga 60 menit dalam satu hari tidak berbeda secara signifikan dengan musisi yang berlatih kurang dari 30 menit dalam satu hari ( $t(234)=-2,39$ ;  $p_{\text{bonferroni}}=0,053$ ; Cohen's  $d=-0,429$ ; 95% CI [-0,785; -0,073]). Selain itu, tingkat MPA pada kelompok musisi yang berlatih 30 menit hingga 60 menit dalam satu hari juga ditemukan tidak berbeda secara signifikan dengan musisi yang berlatih lebih dari 60 menit dalam satu hari ( $t(234)=1,35$ ;  $p_{\text{bonferroni}}=0,533$ ; Cohen's  $d=0,195$ ; 95% CI [-0,089; 0,480]). Terakhir, tingkat MPA pada kelompok musisi yang berlatih kurang dari 30 menit dalam satu hari ditemukan berbeda secara signifikan dengan musisi yang berlatih lebih dari 60 menit dalam satu hari ( $t(234)=3,44$ ;  $p_{\text{bonferroni}}=0,002$ ; Cohen's  $d=0,625$ ; 95% CI [0,262; 0,986]).

## DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat perbedaan tingkat MPA pada musisi di Indonesia berdasarkan jenis kelamin, jenis instrumen, persiapan, format penampilan, dan format acara. Apabila dilihat dari jenis kelamin dan jenis instrumen, hasil penelitian yang pernah dilakukan di Indonesia tidak menemukan adanya perbedaan tingkat MPA yang signifikan apabila dilihat dari jenis kelamin dan jenis instrumen (Paramita, 2013). Pada penelitian ini, dapat terlihat bahwa terdapat perbedaan rata-rata tingkat MPA yang cukup besar antara musisi laki-laki dengan musisi perempuan, dengan musisi perempuan memiliki rata-rata tingkat MPA yang lebih tinggi dibanding musisi laki-laki. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan di luar Indonesia, yang mayoritas menunjukkan bahwa musisi perempuan melaporkan tingkat MPA yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan musisi laki-laki (Casanova dkk., 2018; Coşkun-Şentürk & Çırakoğlu, 2017; Kenny dkk., 2014; Zarza Alzugaray dkk., 2016). Hal ini didukung oleh berbagai literatur yang juga menunjukkan bahwa perempuan memiliki kerentanan psikologis yang lebih besar dibanding laki-laki, baik dalam hal kecemasan, kekhawatiran, dan stres (Sokoli dkk., 2022).

Selanjutnya berkaitan dengan persiapan, dalam penelitian ini dilihat sebagai frekuensi latihan dan durasi latihan. Pada frekuensi latihan, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat MPA, di mana kelompok musisi yang berlatih kurang dari tiga kali dalam satu minggu memiliki rata-rata tingkat MPA yang lebih tinggi dan kelompok musisi yang berlatih lebih dari lima kali dalam satu minggu memiliki rata-rata tingkat MPA yang lebih rendah. Hal tersebut juga dibuktikan dari hasil *post hoc test* yang menunjukkan bahwa tingkat MPA pada kelompok musisi yang berlatih kurang dari tiga kali dalam satu minggu ditemukan berbeda secara signifikan dengan musisi yang berlatih lebih dari lima kali dalam satu minggu. Apabila dilihat dari durasi latihan, juga dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat MPA, yakni bahwa kelompok musisi yang berlatih kurang dari 30 menit dalam satu hari memiliki rata-rata tingkat MPA yang lebih tinggi dan kelompok musisi yang berlatih lebih dari 60 menit dalam satu minggu memiliki rata-rata tingkat MPA yang lebih rendah. Temuan ini sejalan dengan penelitian di Indonesia yang menyatakan bahwa durasi latihan bermusik memiliki pengaruh negatif terhadap MPA (Abhiyoga,

2020). Kenny (2011 dalam Osborne dkk., 2014)) juga menemukan bahwa kurangnya persiapan merupakan salah satu faktor penyebab MPA yang sering dilaporkan oleh mahasiswa, dan bahwa meningkatkan persiapan menjadi salah satu strategi paling umum yang dilaporkan oleh para musisi untuk mengatasi MPA (Burin & Osório, 2017; Kenny dkk., 2014). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Passarotto dkk. (2023), ditemukan bahwa peserta yang mengalami kecemasan di awal sesi latihan menunjukkan performa yang buruk dan membutuhkan lebih banyak waktu dan pengulangan untuk mencapai kualitas permainan yang memuaskan. Lebih lanjut lagi, penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa sesi latihan dapat meningkatkan kualitas performa mereka, dan peserta menjadi tidak terlalu cemas di bagian akhir eksperimen. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil analisis faktor yang ditemukan oleh Pratiknyo (2016), bahwa persiapan yang dilakukan oleh musisi tergantung dipengaruhi oleh adanya tuntutan internal (seperti perfeksionisme dan perasaan takut gagal). Dengan demikian, dapat diketahui bahwa persiapan dapat menjadi salah satu strategi untuk mengatasi MPA.

Apabila dilihat dari jenis instrumen, dapat terlihat bahwa terdapat perbedaan tingkat MPA dalam tingkat sedang. Hasil ini juga ditemukan pada penelitian lain di luar Indonesia yang menunjukkan bahwa jenis instrumen memiliki peran penting dalam memahami MPA yang dialami oleh musisi (Sokoli dkk., 2022). Namun, apabila melihat rata-rata tingkat MPA, dapat diketahui bahwa musisi dengan jenis instrumen vokal memiliki rata-rata tingkat MPA paling tinggi. Temuan ini berbeda dengan hasil penelitian yang menemukan bahwa para penyanyi melaporkan tingkat kecemasan yang jauh lebih rendah daripada para pemain alat musik, khususnya pianis karena saat melakukan tampil secara solo, penyanyi diiringi oleh musik (yang biasanya merupakan seorang pianis), sedangkan pianis akan tampil sendirian, sehingga menjadi satu-satunya objek evaluasi sosial (Sokoli dkk., 2022). Namun, pada penelitian yang spesifik melihat MPA pada penyanyi, dijelaskan bahwa penyanyi yang melakukan pertunjukan solo juga melaporkan kecemasan karena adanya eksposur penonton dan kesalahan lebih mudah terlihat ketika tampil secara solo (Ryan & Andrews, 2009).

Terakhir, penelitian ini menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat MPA yang signifikan apabila dilihat dari format pertunjukan dan format acara. Hasil yang ditemukan pada penelitian ini berbeda dengan temuan Pratiknyo (2016), bahwa pada format pertunjukan dengan jumlah orang yang sedikit (seperti solo) akan menyebabkan tanggung jawab yang dimiliki ketika tampil makin besar, sehingga situasi eksternal menjadi makin mengancam. Hal ini juga sempat dijelaskan pada bagian sebelumnya, yang menyatakan bahwa baik penyanyi maupun musisi mengalami kecemasan yang lebih tinggi apabila melakukan pertunjukan solo karena menjadi satu-satunya objek evaluasi sosial (Ryan & Andrews, 2009; Sokoli dkk., 2022). Namun, beberapa penelitian menemukan bahwa musisi yang pernah melakukan pertunjukan publik secara solo yang lebih banyak memiliki tingkat MPA yang lebih rendah (Casanova dkk., 2018; González dkk., 2017; Sokoli dkk., 2022; Zarza Alzugaray dkk., 2016).

Hal ini tampaknya dapat dijelaskan oleh teori MPA berbasis emosi yang dikembangkan oleh Kenny (2011), bahwa pertunjukan yang sukses secara berulang-ulang, pada akhirnya dapat mengurangi jumlah kecemasan yang dialami sebelum pertunjukan sehingga MPA tidak berlanjut, atau setidaknya MPA yang dialami tidak sampai pada tingkat yang parah. Dengan demikian, perbedaan yang tidak signifikan ini tampaknya dapat disebabkan karena musisi tersebut telah melalui berbagai pertunjukan dengan sukses, baik secara solo maupun kelompok, ataupun dalam situasi pertunjukan yang evaluatif atau tidak. Hal ini menjadi salah satu keterbatasan dari penelitian ini, yakni tidak mempertimbangkan jumlah pertunjukan yang telah dilalui oleh partisipan. Lebih lanjut lagi, Pratiknyo (2016) menjelaskan bahwa situasi lingkungan tampil dipengaruhi oleh adanya dinamika dari tiga faktor, yakni penonton (yakni jumlah penonton, kompetensi penonton, dan status penonton), format pertunjukan (yakni pertunjukan solo atau kelompok), serta format acara (evaluatif atau tidak). Berdasarkan penjelasan tersebut, faktor format pertunjukan dan format acara sebaiknya dilihat sebagai satu kesatuan dinamika bersama dengan faktor penonton (Pratiknyo, 2016), sehingga tidak adanya perbedaan yang ditemukan

kemungkinan dapat disebabkan karena penelitian ini tidak mempertimbangkan adanya faktor penonton yang juga dapat menjadi faktor prediktif terjadinya MPA.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat MPA yang signifikan pada musisi di Indonesia berdasarkan jenis kelamin, jenis instrumen, frekuensi latihan, dan durasi latihan. Namun, tidak ditemukan adanya perbedaan yang signifikan berdasarkan format pertunjukan dan format acara. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melihat tingkat MPA berdasarkan jumlah pertunjukan yang telah dilalui oleh musisi dan kehadiran penonton, untuk mengonfirmasi kemungkinan penyebab tidak adanya perbedaan yang signifikan berdasarkan format pertunjukan dan format acara dalam penelitian ini.

### PUSTAKA ACUAN

- Abhiyoga, J. W. (2020). *Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Durasi Latihan Bermusik terhadap Music Performance Anxiety pada Pelajar di SMK Musik Yogyakarta* [Tesis, Universitas Gadjah Mada]. <http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/184700>
- Antonini Philippe, R., Kosirnik, C., Ortuño, E., & Biasutti, M. (2022). Flow and music performance: Professional musicians and music students' views. *Psychology of Music*, *50*(4), 1023–1038. <https://doi.org/10.1177/03057356211030987>
- Antonini Philippe, R., Kosirnik, C., Vuichoud, N., Williamon, A., & von Roten, F. C. (2019). Understanding wellbeing among college music students and amateur musicians in western Switzerland. *Frontiers in Psychology*, *10*, 820. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00820>
- Arjadi, R., Christ, B. A., & Arieputri, V. (2021). Prediktor Kualitas Hidup pada Musisi. *MANASA*, *10*(1), 65–74. <https://doi.org/10.25170/manasa.v10i1.2205>
- Aryanto, C. B. (2017). Indonesian Musicians' Music Engagement and Subjective Well-Being. *The 6th Asian Psychological Association Convention*, 177–183.
- Aryanto, C. B., & Hartono, S. S. B. (2014). Perbandingan Subjective Well-Being Musisi dan Non-Musisi. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, *6*(1), 1–13.
- Biasutti, M., & Concina, E. (2014). The role of coping strategy and experience in predicting music performance anxiety. *Musicae Scientiae*, *18*(2), 189–202. <https://doi.org/10.1177/1029864914523282>
- Burin, A. B., & Osório, F. L. (2017). Music performance anxiety: A critical review of etiological aspects, perceived causes, coping strategies and treatment. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, *44*(5), 127–133. <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000136>
- Casanova, O., Zarza, F. J., & Orejudo, S. (2018). Differences in performance anxiety levels among advanced conservatory students in Spain, according to type of instrument and academic year of enrolment. *Music Education Research*, *20*(3), 377–389. <https://doi.org/10.1080/14613808.2018.1433145>

- Coşkun-Şentürk, G., & Çirakoğlu, O. C. (2017). How guilt/shame proneness and coping styles are related to music performance anxiety and stress symptoms by gender. *Psychology of Music*, 46(5), 682–698. <https://doi.org/10.1177/0305735617721338>
- Dobos, B., Piko, B. F., & Kenny, D. T. (2019). Music performance anxiety and its relationship with social phobia and dimensions of perfectionism. *Research Studies in Music Education*, 41(3), 310–326. f
- Faur, A. L., Vaida, S., & Opre, A. (2021). Kenny Music Performance Anxiety Inventory: Exploratory Factor Analysis of the Romanian version. *Psychology of Music*, 49(4), 777–788. <https://doi.org/10.1177/0305735619896412>
- Fernholz, I., Mumm, J. L. M., Plag, J., Noeres, K., Rotter, G., Willich, S. N., Ströhle, A., Berghöfer, A., & Schmidt, A. (2019). Performance anxiety in professional musicians: a systematic review on prevalence, risk factors and clinical treatment effects. *Psychological Medicine*, 49(14), 2287–2306. <https://doi.org/10.1017/S0033291719001910>
- González, A., Blanco-Piñero, P., & Díaz-Pereira, M. P. (2017). Music performance anxiety: Exploring structural relations with self-efficacy, boost, and self-rated performance. *Psychology of Music*, 46(6), 831–847. <https://doi.org/10.1177/0305735617727822>
- Haninditya, F. Y. (2021). Hubungan Antara Kecemasan Performa Musikal dan Efikasi Diri Pada Pemusik. *Acta Psychologia*, 3(2), 156–162.
- Kenny, D. T. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford University Press.
- 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. <https://doi.org/10.1177/0305735612463950>
- Kenny, D. T. (2009). The factor structure of the revised Kenny Music Performance Anxiety Inventory. In: *International Symposium on Performance Science. Utrecht: Association Européenne des Conservatoires*, pp. 37–41.
- Kenny, D. T., Fortune, J. M., & Ackermann, B. (2013). Predictors of music performance anxiety during skilled performance in tertiary flute players. *Psychology of Music*, 41(3), 306–328. <https://doi.org/10.1177/0305735611425904>
- Lupiáñez, M., Ortiz, F. de P., Vila, J., & Muñoz, M. A. (2022). Predictors of music performance anxiety in conservatory students. *Psychology of Music*, 50(4), 1005–1022. <https://doi.org/10.1177/03057356211032290>
- Neuman, W. L. (2014). *Social research method: qualitative and quantitative approaches* (Seventh Edition). Pearson Education Limited.
- Nicholson, D. R., Cody, M. W., & Beck, J. G. (2014). Anxiety in musicians: On and off stage. *Psychology of Music*, 43(3), 438–449. <https://doi.org/10.1177/0305735614540018>
- Nielsen, C., Studer, R. K., Hildebrandt, H., Nater, U. M., Wild, P., Danuser, B., & Gomez, P. (2017). The relationship between music performance anxiety, subjective performance quality and post-event rumination among music students. *Psychology of Music*, 46(1), 136–152. <https://doi.org/10.1177/0305735617706539>

- Osborne, M. S., Greene, D. J., & Immel, D. T. (2014). Managing performance anxiety and improving mental skills in conservatoire students through performance psychology training: a pilot study. *Psychology of Well-Being* 2014 4:1, 4(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/S13612-014-0018-3>
- Paramita, K. D. (2013). *Perbedaan tingkat kecemasan performa musikal antara pemain musik klasik yang tampil secara solo, duo, dan trio atau lebih* [Skripsi, Universitas Indonesia].
- Passarotto, E., Worschech, F., & Altenmüller, E. (2023). The effects of anxiety on practice behaviors and performance quality in expert pianists. *Frontiers in Psychology*, 14, 1152900. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1152900>
- Pratiknyo, Y. L. (2016). Analisis Faktor Music Performance Anxiety pada Pelajar Musik Remaja di Surabaya. *CALYPTRA*, 5(1), 1–10.
- Ryan, C., & Andrews, N. (2009). An Investigation into the Choral Singer's Experience of Music Performance Anxiety. *Journal of Research in Music Education*, 57, 108–126. <https://doi.org/10.1177/0022429409336132>
- Sabrina, O., & Aryanto, C. B. (2020). Pengaruh Latihan Piano Online terhadap Kualitas Hidup Mahasiswa yang Menjalani PSBB selama Pandemi COVID-19. *Prosiding E-Conference Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara*, 411–429. Jakarta: Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara.
- Saputro, E. A. (2021). Penanganan kecemasan performa musikal pada solis gitar ahli ketika sebelum dan saat tampil dalam perlombaan. *IKONIK: Jurnal Seni dan Desain*, 3(2), 33–40. <https://doi.org/10.51804/ijsd.v3i2.996>
- Sârbescu, P., & Dorgo, M. (2014). Frightened by the stage or by the public? Exploring the multidimensionality of music performance anxiety. *Psychology of Music*, 42(4), 568–579. <https://doi.org/10.1177/0305735613483669>
- Sokoli, E., Hildebrandt, H., & Gomez, P. (2022). Classical Music Students' Pre-performance Anxiety, Catastrophizing, and Bodily Complaints Vary by Age, Gender, and Instrument and Predict Self-Rated Performance Quality. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.905680>
- Vehovar, V., Toepoel, V., & Steinmetz, S. (2016). Non-probability Sampling. Dalam *The SAGE Handbook of Survey Methodology* (hal 329–345). <https://doi.org/10.4135/9781473957893.n22>
- Wiyono, M. I. (2020). *Gambaran music performance anxiety pada musisi di kelompok perkembangan emerging adulthood* [Skripsi, Universitas Padjajaran].
- Zarza Alzugaray, F. J., Hernández, S. O., López, O. C., & Gil, B. M. (2016). Kenny Music Performance Anxiety Inventory: Confirmatory factor analysis of the Spanish version. *Psychology of Music*, 44(3), 340–352. <https://doi.org/10.1177/0305735614567932>