

**HUBUNGAN ANTARA PERFEKSIONISME  
DAN *MUSIC PERFORMANCE ANXIETY*  
PADA MAHASISWA PEMAIN ORKESTRA**

Ade Syarifa Fathiawati  
15010115140182

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

**ABSTRAK**

*Music performance anxiety* (MPA) merupakan kecemasan yang dirasakan individu secara terus-menerus yang disebabkan oleh performa musikal, dan timbul melalui suatu pengalaman pengkondisian yang spesifik dan dimanifestasikan melalui kombinasi gejala afektif, kognitif, somatik dan perilaku. Sifat kepribadian yang penting dalam MPA adalah perfeksionisme yang dapat terjadi bersamaan dengan *performance anxiety*. Perfeksionisme didefinisikan sebagai *trait* kepribadian yang dicirikan dengan usaha keras individu dalam menetapkan standar kinerja yang sangat tinggi disertai evaluasi diri yang terlalu kritis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perfeksionisme dan MPA pada mahasiswa pemain orkestra. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa jurusan nonmusik yang tergabung dalam orkestra di OSUI Mahawaditra, UKM Bersama Dalam Musik (BDM) Binus University, dan *The Sound of Phoenix* Universitas Prasetiya Mulya dengan jumlah 200 orang. Sampel penelitian berjumlah 70 mahasiswa anggota orkestra yang diperoleh dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. Data diperoleh dengan menggunakan Skala Perfeksionisme dan Skala *Music Performance Anxiety*. Hasil analisis *Rank Spearman* menunjukkan hasil koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,128$  dengan  $p = 0,289$  ( $p > 0,05$ ) yang artinya terdapat hubungan negatif meski tidak signifikan antara perfeksionisme dan MPA. Mayoritas subjek penelitian berada pada kategori MPA sedang. Uji beda menggunakan analisis *independent T-test* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat MPA yang signifikan antara laki-laki dan perempuan.

**Kata kunci:** perfeksionisme, *music performance anxiety*, mahasiswa, orkestra

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pada dasarnya, mahasiswa memiliki berbagai kegiatan di luar bidang akademik karena selain mengerjakan kewajiban utama sebagai mahasiswa, mereka juga harus memperhatikan aktivitas organisasi yang berguna sebagai wahana dan sarana pengembangan diri mahasiswa ke arah perluasan wawasan dan peningkatan kecendekiawanan serta integritas kepribadian untuk mencapai tujuan pendidikan tinggi menurut Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 155/U/1998 mengenai Pedoman Umum Organisasi Kemahasiswaan. Kegiatan mahasiswa memiliki berbagai bidang yang dapat dipilih sesuai dengan minat dan potensi masing-masing mahasiswa, salah satunya adalah di bidang kesenian musik. Seperti dalam kehidupan sehari-hari, pengalaman seni juga merupakan sebuah pengalaman yang melibatkan perasaan, pikiran, penginderaan, dan berbagai intuisi pada manusia (Fu'adi, 2009). Organisasi di bidang musik tentu ada banyak jenisnya, mulai dari paduan suara mahasiswa (PSM), kesenian Jawa atau gamelan, *marching band* dan sejenis dengan hal ini yaitu orkestra.

Orkestra merupakan gabungan dari sekelompok musisi yang kemudian membentuk sebuah komunitas. Komunitas dalam hal ini pada mahasiswa, bertujuan untuk menyalurkan bakat dan minat mahasiswa dalam bermain musik dengan format orkestra. Alat musik yang terdapat dalam orkestra khususnya dalam orkestra simfoni dapat dibagi dalam empat golongan besar, yaitu *strings* (alat musik gesek),

*woodwind* (alat musik tiup kayu), *brass* (alat musik tiup logam), dan *percussion* (alat musik pukul). Dalam alat musik kelompok *strings* dapat dibagi menjadi empat alat musik yaitu biola atau *violin*, biola alto atau *viola*, cello, dan *double bass* atau *contra bass*, atau bisa ditambah harpa. Pada bagian kelompok alat musik *woodwind* terbagi menjadi *flute*, *oboe*, *clarinet*, dan *bassoon*. Selanjutnya dalam alat musik kelompok *brass* terdapat alat musik *horn*, *French horn*, dan *trumpet*. Dalam alat musik kelompok perkusi biasanya yang digunakan adalah timpani, simbal dan *snare drum*. Bunyi yang khas dari masing-masing alat musik tersebut mampu menyatu dalam sebuah harmoni yang indah (Fu'adi, 2009). Mahasiswa pemain orkestra dalam penelitian ini memainkan instrumen yang selalu digunakan dalam orkestra simfoni maupun alat-alat musik tambahan yang tidak wajib digunakan tetapi masih dapat dikatakan standar dalam orkestra. Hadirnya musik orkestra di Indonesia disebabkan karena adanya pengaruh dari bangsa-bangsa Barat. Tetapi, *genre* musik klasik menunjukkan perkembangan yang cukup positif di Indonesia yang disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain semakin berkembangnya instansi pendidikan musik formal maupun nonformal, adanya kelompok-kelompok musik orkes yang mempunyai komitmen kuat terhadap musik klasik, serta frekuensi pertunjukan musik klasik yang cukup tinggi (Dea, 2013).

Selain untuk menyalurkan bakat dan minat, orkestra bertujuan pula untuk mengembangkan apresiasi musik dalam bentuk pertunjukan maupun nonpertunjukan. Apresiasi seni dengan menikmati pertunjukan musik orkestra membuat para penonton larut ke dalam suasana gembira dan perasaan puas apabila pertunjukan berhasil ditampilkan dengan sangat indah tanpa kesalahan apapun dari

lagu tersebut. Pada umumnya orkestra menampilkan pertunjukan musik klasik Barat, mulai dari komposisi karya Bach, Mozart, dan sebagainya. Musik klasik merupakan musik yang komposisinya dibuat oleh seorang komposer kemudian ditulis ke dalam notasi musik yang memainkan aransemen musik secara keseluruhan (*score*), yang digunakan sebagai pedoman ketika melakukan pertunjukan. Dengan demikian, bagaimana sebuah pertunjukan akan ditampilkan sudah ditentukan dan dilatih sejak awal sehingga setiap pertunjukan dari sebuah komposisi akan selalu terdengar sama. Hal yang perlu diperhatikan adalah bahwa musisi klasik, yang jarang ditujukan untuk berimprovisasi, dapat menjadi lebih perfeksionis dibandingkan dengan artis pertunjukan lainnya karena musisi klasik diminta untuk bermain tanpa membuat kesalahan. Pemain orkestra seperti itu perlu mengatasi tekanan tersebut yang disebabkan oleh latihan dan pertunjukan di hadapan publik (Kobori, Yoshie, Kudo, & Ohtsuki, 2011). Tekanan ini mampu menimbulkan kecemasan pada mahasiswa pemain orkestra apabila merasa belum siap dalam menampilkan pertunjukan musiknya.

Penampilan dalam bermusik membutuhkan penguasaan berbagai kemampuan, seperti motorik dan koordinasi, atensi dan ingatan, keindahan dan kemampuan menginterpretasi (Kenny, 2006). Belajar bermain musik memiliki tantangan yang kemudian dapat membuat seseorang terkena dampak tekanan atau stres dari proses belajarnya. Hal ini terjadi karena dalam proses pembelajaran musik, individu dituntut untuk dapat membaca notasi lagu (*sight reading*), tangga nada (*scales*), tinggi rendah nada (*pitch*), *pause*, nuansa musik lainnya serta mempelajari teknik-teknik tertentu yang diperlukan tanpa kesalahan sesuai dengan

instrumen yang sedang dipelajari. Tujuan akhir dari belajar bermain musik adalah untuk dapat menampilkan performa musikal (*music performance*) sebagai seorang musisi (Zakaria, Musib & Shariff, 2013).

Tuntutan dalam membaca notasi lagu dengan sempurna dan penguasaan teknik-teknik bermain hingga menghafalkan lagu merupakan rasa takut terkait dengan pertunjukan musik yang muncul melalui kerentanan biologis dan psikologis yang mendasari dan pengalaman pengkondisian kecemasan yang spesifik. Hal ini dimanifestasikan melalui kombinasi gejala afektif, kognitif, somatik dan perilaku yang mungkin terjadi dalam berbagai pengaturan kinerja tetapi biasanya lebih parah dalam pengaturan yang melibatkan ego yang tinggi dan ancaman evaluatif (penonton) serta takut akan kegagalan. Kecemasan ini mempengaruhi musisi di segala rentang usia terlepas dari lamanya latihan dan tingkat pencapaian musik, yang bisa saja merusak kualitas pertunjukan musik jika tidak menampilkannya dengan maksimal (Helding, 2016). Musisi klasik memiliki tingkat perfeksionisme yang lebih tinggi dari para seniman lainnya karena dituntut untuk bermain tanpa kesalahan sedikitpun. Dengan demikian, musisi klasik harus berjuang menghadapi kecemasan tersebut dan perlu mengatasinya akibat dari latihan dan pertunjukkan di hadapan umum (Kobori dkk., 2011).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa 39% dari musisi profesional mengalami kecemasan ketika menghadapi performa musikal (Barbar, Crippa, & Osorio, 2014). Musisi profesional dan amatir dalam penelitian tersebut memiliki tingkat kecemasan yang sama dalam menghadapi performa musikal. Hasil penelitian Thomas dan Nettelbeck (2014) menunjukkan bahwa 30% dari partisipan

penelitiannya mengalami *music performance anxiety* (MPA). Partisipan tersebut berusia 12 sampai dengan 18 tahun dari sekolah menengah yang mengikuti program pelatihan musik, memiliki rata-rata memulai belajar instrumen musik pada usia 7 tahun, dan berlatih instrumen musik rata-rata 45 menit per hari. Lebih dari dua pertiga partisipan tampil di depan orang lain setidaknya satu kali dalam sebulan. Hasil penelitian lainnya oleh Paliuikienea, Kazlauskas, Eimontasa, dan Skeryte-Kazlauskiene (2018) menunjukkan bahwa terdapat 20.2% mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatasi MPA.

Pada dasarnya, kecemasan banyak terjadi di kalangan mahasiswa, terlebih dalam menampilkan pertunjukan di depan umum, misalnya, ketika seorang siswa memainkan alat musik di hadapan temannya, seorang penyanyi menyanyikan sebuah lagu, dan seorang pianis melakukan sebuah konser di hadapan banyak penonton (Dea, 2013). Hal ini dapat menimbulkan kecemasan dalam menampilkan performa musikal di hadapan umum bagi sebagian individu, yang kemudian disebut sebagai MPA (Piko & Kenny, 2018).

Guven (2015) meneliti tingkat *music performance anxiety* dan kegelisahan menghadapi ujian piano pada mahasiswa calon guru musik. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, mahasiswa tahun keempat merupakan yang paling cemas, dan mahasiswa yang telah lulus dari sekolah tinggi seni memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecemasan mengikuti ujian (*test anxiety*) dan MPA. Tidak ada hubungan yang signifikan antara nilai prestasi kursus piano dan MPA. Kondisi menjadi gugup saat individu berada

di atas panggung dikenal sebagai MPA yang dialami baik pada musisi profesional maupun yang masih amatir muncul dengan beberapa gejala fisik, mental, dan perilaku (Guven, 2015). Pada dasarnya, *performance anxiety* adalah bagian dari gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) yang merupakan ketakutan nyata atau kecemasan pada satu atau beberapa situasi sosial di mana individu tampil di depan umum dan diawasi oleh orang lain, yang secara spesifik merupakan bagian dari fobia sosial menurut DSM-5 dan memiliki karakteristik kecemasannya terbatas pada berbicara atau tampil di depan umum (Fuentes-Rodriguez, Garcia-Lopez, & Garcia-Trujillo, 2018). Meskipun demikian, tingkat *performance anxiety* para musisi dan bentuk distress lainnya dapat bermacam-macam tergantung dari karakter kepribadiannya (Rae & McCambridge, dalam Kobori dkk., 2011). Salah satu karakter kepribadian yang dipercaya berkontribusi negatif dalam *performance anxiety* musisi dan distress adalah perfeksionisme (Dews & Williams, dalam Kobori dkk., 2011).

Kobori dkk. (2011) menyelidiki perbedaan dari *perfectionistic striving* (perfeksionisme yang normal, sehat, dan adaptif) dan *perfectionistic concerns* (perfeksionisme yang bersifat neurotik, tidak sehat atau maladaptif). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pada titik tertentu perfeksionisme dapat menguntungkan hasil kinerja, namun apabila perfeksionisme menjadi lebih tinggi lagi justru tidak menguntungkan hasil kinerja individu.

Diantara banyak gangguan kecemasan yang dialami remaja, mulai dari gangguan kecemasan umum hingga gangguan panik, MPA paling mirip dengan kecemasan sosial. *Music performance anxiety* diklasifikasikan sebagai subtype

gangguan kecemasan sosial yang dikaitkan dengan pertunjukan. Persamaan antara kecemasan sosial dan MPA terletak pada sifat dari rasa takut yang dimiliki individu, dalam hal ini, komponen genetik yang tidak terlalu menonjol, respon psikososial yang lebih kuat di saat situasi pertunjukan, dan lemahnya hubungan dengan karakteristik kepribadian seperti rasa malu atau hambatan perilaku (Kantor-Martynuska & Kenny, 2018).

Gejala MPA pada populasi remaja identik dengan yang terlihat pada orang dewasa. Kebiasaan dan kecemasan mahasiswa yang seperti ini kemungkinan akan mengarah pada pembentukan perfeksionisme. Perfeksionisme mencakup standar yang tinggi untuk diri sendiri, standar yang tinggi untuk orang lain, dan percaya bahwa orang lain memiliki pengharapan kesempurnaan untuk dirinya (Rohimah, Mayangsari, & Fauzi, 2015). Perfeksionisme adalah disposisi kepribadian yang dicirikan dengan usaha keras yang dilakukan individu dalam menetapkan standar kinerja yang sangat tinggi disertai dengan evaluasi yang terlalu kritis atas perilakunya (Damian, Stoeber, Negru, & Baban, 2014).

Musisi klasik lebih memiliki tingkat perfeksionisme dari para seniman lainnya karena dituntut untuk bermain tanpa kesalahan sedikitpun. Pada umumnya, individu yang mempelajari musik klasik harus berlatih terus menerus hingga hasil *performance* nya sempurna, terutama ketika harus tampil di hadapan penguji untuk ujian musik maupun penilaian dari penonton ketika konser. Wajar bagi para *performer* untuk mengalami kecemasan maupun demam panggung sebelum, selama dan setelah pertunjukan di depan *audience*. Oleh sebab itu, masalah yang dihadapi oleh pemain musik klasik adalah MPA, demam panggung, rasa gugup dan



juga masalah tentang bagaimana mengelola dan mengendalikan MPA selama pertunjukan berlangsung karena ini dapat mempengaruhi *performance* mereka, sehingga para pemain musik dengan standar kesempurnaan diri yang lebih tinggi mengalami kecemasan yang lebih merugikan dibandingkan dengan para pemain yang tidak perfeksionis. (Zakaria, Musib & Shariff, 2013).

Berdasarkan penelitian Diaz (2018), terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara perfeksionisme yang berorientasi pada diri sendiri dengan MPA. Hubungan antar perfeksionisme dan MPA lebih kuat terjadi pada perempuan dibandingkan dengan pada laki-laki (Patston dan Osborne, 2016). Steptoe dan Fidler (dalam Kenny, Davis, & Oates, 2004) melakukan penelitian dalam membandingkan pemain orkestra profesional, siswa musik dan anggota orkestra amatir, dan menemukan bahwa MPA paling rendah terdapat pada kelompok orkestra profesional, dan MPA yang tertinggi adalah siswa musik. Perfeksionisme mampu meningkatkan MPA selama pertunjukan maupun pada saat berlatih karena individu berjuang untuk standar pribadi yang tinggi, harapan dan kritik dari sesama pemain orkestra dan perhatian atas kesalahan di hadapan pelatih atau pemain orkestra lainnya. Perfeksionisme juga mampu memperkuat MPA ketika individu mencari pengakuan dari teman sebaya maupun pemain musik lainnya ketika mengalami keraguan diri (Cupido, 2018). Menurut Kenny dkk. (2004), perfeksionisme yang diperlukan untuk pertunjukan musik dapat memberikan efek negatif pada kecemasan individu.

Selain itu, dua penelitian lain yang sebelumnya dilakukan juga telah menemukan bahwa perfeksionisme wajar terjadi dalam populasi sarjana dalam

bidang musik (Stoeber & Eismann, dalam Patston & Osborne, 2016). Perfeksionis yang neurotik menetapkan standar pencapaian yang lebih tinggi daripada yang biasanya dapat dicapai (Stoeber, Stoll, Salmi, & Tiikkaja, 2009).

*Performance* musik tidak hanya dimainkan oleh musisi profesional dan sarjana dalam bidang musik, namun juga oleh mahasiswa jurusan musik maupun jurusan nonmusik atau mahasiswa yang memiliki minat di bidang musik. Salah satu *performance* musik yang dimainkan adalah orkestra. Orkestra yang beranggotakan mahasiswa pemain musik dari berbagai jurusan dalam sebuah universitas disebut juga sebagai orkestra universitas. Orkestra universitas dibuka untuk seluruh mahasiswa di universitas tersebut, dan tidak selalu harus dari jurusan musik. Universitas yang cukup besar bahkan memiliki lebih dari satu kelompok orkestra. Pemimpin orkestra dalam universitas biasanya adalah dosen pengajar atau professor yang ada di jajaran akademik universitas tersebut (Orkestra Simfonik, 2016). Tujuan mahasiswa bermain orkestra adalah untuk memberikan kesempatan bagi para musisi muda yang ingin mengeksplorasi bakat (Prasodjo, 2010). Orkestra mahasiswa juga bertujuan untuk mengiringi acara-acara seremonial, menyalurkan bakat dan minat mahasiswa dalam bermain musik dengan format orkestra, mengembangkan apresiasi musik dalam bentuk pertunjukan dan nonpertunjukan, serta menjadi wadah organisasi untuk para anggotanya (Orkes Simfoni Universitas Indonesia Mahawaditra, 2017).

Meskipun bukan pemain musik profesional atau sarjana di bidang musik, *performance* musik menjadi hal penting bagi mahasiswa yang tergabung dalam orkestra. Wawancara terhadap tiga mahasiswa anggota orkestra menunjukkan

bahwa *performance* musik merupakan hal penting bagi mereka karena sebagian besar mahasiswa anggota orkestra telah belajar memainkan alat musik sejak masih sekolah bahkan sejak kecil, sehingga partisipasi sebagai anggota orkestra menjadi kegiatan penting di luar dari jam perkuliahannya. Selain itu, berbagai program kegiatan di orkestranya menjadi wadah perkembangan hasil belajar musiknya serta menjadi tanggung jawab para anggota untuk menampilkan *performance* bersama demi nama baik orkestra di universitasnya tersebut.

Setiap individu terlahir memiliki kemampuan-kemampuan khusus seperti kecerdasan dan bakat dalam bidang musik untuk mendapatkan manfaat dari pengalaman-pengalamannya dengan lingkungan sekitarnya, sesuai dengan keadaan dirinya masing-masing. Hal ini menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pengambilan keputusan karir (Thamrin & Bashir, 2015), sehingga keberhasilan memainkan alat musik di orkestra dapat menentukan karirnya di masa yang akan datang.

Pemilihan subjek mahasiswa berdasar pada terdapatnya bukti bahwa mahasiswa mengalami MPA yang lebih tinggi dibandingkan dengan musisi profesional dan amatir (Biasutti & Concina, dalam Paliaukiene dkk., 2018) karena penampilan oleh mahasiswa sering dievaluasi oleh profesor dan juri apabila dalam kompetisi yang berpengaruh pada kesadaran penonton dan mampu meningkatkan kecemasan akan penampilan bermusiknya. Populasi mahasiswa beresiko mengalami MPA karena selain sedang menghadapi banyak penampilan bermusik, mereka berpeluang mengembangkan karir sebagai musisi (Paliaukiene dkk., 2018). Tingginya MPA pada mahasiswa dapat dihubungkan dengan terganggunya

motivasi untuk berlatih dan menjadi bagian dari konser, yang dapat berkembang menjadi perilaku menghindar. Mahasiswa yang memiliki kecemasan tinggi cenderung merasa dirinya sebagai penampil yang buruk, dan hal ini dapat menyebabkan kualitas penampilannya lebih rendah (Paliaukiene dkk., 2018).

Penelitian mengenai MPA di Indonesia dapat dikatakan masih sangat terbatas. Penelitian mengenai gejala psikologis berupa kecemasan banyak dilakukan pada pemain musik baik profesional maupun amatir. Penelitian-penelitian sebelumnya yang telah dilakukan cenderung lebih terfokus pada kaitannya dengan strategi *coping* yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan, dalam hal ini MPA. Sedangkan penelitian yang terfokus pada faktor-faktor seperti keinginan akan *performance* yang sempurna yang mempengaruhi belum banyak dilakukan di Indonesia. Selain itu, penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak melibatkan musisi profesional, sedangkan penelitian pada mahasiswa tergolong masih jarang. Oleh karenanya, peneliti ingin membuat penelitian yang melibatkan mahasiswa yang menjadi pemain orkestra sebagai subjek dalam penelitian mengenai hubungan antara perfeksionisme dengan *music performance anxiety*.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara perfeksionisme dengan *music performance anxiety* pada mahasiswa pemain orkestra?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara perfeksionisme dengan *music performance anxiety* pada mahasiswa pemain orkestra.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk memberikan sumbangan ilmiah pada pengembangan ilmu psikologi khususnya psikologi klinis dan psikologi kepribadian.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi subjek penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat membantu subjek penelitian dalam mengetahui hubungan antara perfeksionisme dengan MPA. Selain itu, dapat memberikan masukan untuk mempertimbangkan level perfeksionisme ketika melakukan upaya mengurangi MPA.

##### **b. Bagi pelatih orkestra**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pelatih orkestra untuk mempertimbangkan level perfeksionisme ketika berupaya mengatasi MPA pada anggota orkestra.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan sebagai tambahan referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya mengenai perfeksionisme maupun MPA pada mahasiswa pemain orkestra.