

## BAB V PENUTUP

### 5.1 Bahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat hubungan antara *self-efficacy* dan *music performance anxiety* pada *praise and worship team*. Berdasarkan uji hipotesis ditemukan nilai *tau* sebesar -0.134 dengan nilai *p* sebesar 0,014 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, hasil penelitian sejalan dengan hipotesis yang diusulkan yaitu adanya hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan *music performance anxiety* pada *praise and worship team*. Semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki, maka semakin rendah *music performance anxiety* yang dialami oleh *praise and worship team*. Begitu juga sebaliknya, rendahnya tingkat *self-efficacy* yang dimiliki, akan diikuti oleh *music performance anxiety* yang tinggi.

*Music performance anxiety* merupakan situasi *stressful* yang dapat mempengaruhi performansi individu dalam melangsungkan penampilannya (Salmon, 1990). Dalam menghadapi situasi tidak terduga dan seringkali penuh tekanan, *self-efficacy* mengambil peran penting yang berfokus pada keyakinan diri individu (Zagoto, 2019). *Self-efficacy* menjadi dasar yang mendorong individu untuk dapat menghadapi tuntutan-tuntutan yang ada (Fauzia, 2022). *Self-efficacy* yang tinggi akan membuat individu yakin bahwa setiap permasalahan yang ada pasti bisa diselesaikan (Pratama & Sejati, 2022). Selain itu, *self-efficacy* juga membantu individu untuk dapat lebih siap menghadapi tantangan (Wastuti, 2018). Menurut Bandura (1977), individu yang memiliki ekspektasi rendah terhadap efikasi dirinya cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi, sedangkan individu yang memiliki ekspektasi tinggi terhadap efikasi dirinya umumnya mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah.

Hal ini didukung melalui hasil penelitian serupa pada konteks yang berbeda. Dempsey & Comeau (2019) melakukan penelitian pada 127 musisi muda yang sedang belajar piano. Mereka berusia antara 6 hingga 17 tahun dan memiliki minimal satu tahun pelajaran piano. Hasil penelitian menyatakan adanya hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan *music performance anxiety* ( $r = -.48$  dan  $p < .01$ ). Penelitian serupa lain juga dilakukan oleh (González et al., 2018) pada 270 musisi *Spanish* yang memiliki pengalaman mulai dari 3 hingga 40 tahun dalam bermusik.

Mereka berusia antara 15 hingga 56 tahun dan didapatkan hasil adanya hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan *music performance anxiety* ( $r = -.47$  dan  $p < .01$ ). Hasil penelitian Dempsey & Comeau (2019); Gonzalez et al., (2018) menunjukkan bahwa hubungan antara *self-efficacy* dengan *music performance anxiety* juga terjadi pada konteks individu yang sedang belajar musik dan pada individu yang telah memiliki banyak pengalaman dalam bermusik.

Dempsey & Comeau (2019) menyatakan bahwa semakin cemas musisi, semakin kecil kemungkinannya untuk percaya bahwa mereka dapat bermain dengan baik. Seorang murid akan menghadapi kesulitan-kesulitan dalam mempelajari materi yang ada. Keyakinan individu atas kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dapat mempengaruhi tingkat kecemasan yang berkaitan dengan kinerja tugas Bandura (1977). Oleh karena itu, *self-efficacy* menjadi salah satu pertahanan terbaik yang mendukung siswa menghadapi *music performance anxiety* (Dempsey & Comeau, 2019). Peningkatan *self-efficacy* juga secara positif mempengaruhi ketekunan, pengaturan diri, dan pencapaian yang mana hal ini dapat membantu musisi dalam mengurangi kecemasannya (González et al., 2018). Pernyataan-pernyataan yang ada menunjukkan bahwa hubungan *self-efficacy* dengan *music performance anxiety* juga terjadi meski dalam konteks yang berbeda,

Adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan *music performance anxiety* pada *praise and worship team* pada penelitian ini ada pada tingkat hubungan yang lemah ( $r = -0.134$ ) dengan nilai sumbangan efektif yang didapat yaitu sebesar 1,79%. Hal ini juga terlihat dari tabulasi silang pada tabel 4.8 bahwa masing-masing kategori *self-efficacy* tersebar di berbagai kategori tetapi *music performance anxiety* cenderung bergerak pada kategori sedang dan rendah. Kondisi tersebut mungkin terjadi karena adanya faktor-faktor lain baik secara internal maupun eksternal yang mempengaruhi *music performance anxiety*.

Salah satu faktor yang mempengaruhi yaitu persiapan yang matang dimana hal tersebut dapat menjadi faktor internal sekaligus eksternal. Secara umum, lagu-lagu yang akan dinyanyikan dalam proses ibadah akan dikirim pada hari-hari sebelumnya. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar *praise and worship team* dapat mendengarkan dan mempelajari terlebih dahulu lagu-lagu yang ada secara mandiri.

Disamping itu, gereja-gereja juga menyediakan waktu bagi *praise and worship team* untuk berlatih bersama dan diikuti dengan persiapan-persiapan lainnya. Melihat kondisi tersebut, *praise and worship team* telah melangsungkan persiapan yang matang untuk mendukung kelancaran penampilannya dalam proses ibadah. Sejalan dengan hasil penelitian oleh Passarotto et al., (2023), yang menyatakan bahwa sesi latihan dapat meningkatkan kualitas performa dan individu menjadi tidak terlalu cemas. Burin & Osório (2017) juga menyatakan bahwa meningkatkan persiapan merupakan salah satu strategi bagi musisi untuk mengurangi *music performance anxiety*.

Faktor internal lain yang juga turut mempengaruhi yaitu spiritualitas. Sebelum proses ibadah, *praise and worship team* akan berkumpul dan melakukan doa bersama. Berlangsungnya doa didorong dari adanya keyakinan dan niat yang berasal dari dalam diri seperti kebutuhan untuk merasa dekat dengan Tuhan. Menurut Cahyani & Akmal (2017), doa merupakan upaya untuk mendekatkan diri kepada Tuhan yang merupakan bagian dari spiritualitas. Individu yang memiliki spiritual positif dapat meningkatkan optimisme, coping, mengurangi kecemasan, dan mendukung perasaan nyaman dan tenang (Roper, 2002).

Pengalaman atau jam terbang yang tinggi dari individu sebagai faktor internal sekaligus eksternal juga mengambil peran dalam konteks ini. Individu yang tergabung dalam *praise and worship team* memiliki lama pengalaman yang beragam dalam bermusik mulai dari bulan hingga tahun. Disisi lain secara umum individu yang telah bergabung dalam *praise and worship team* memiliki pengalaman minimal 1 tahun dengan melewati berbagai proses mulai dari audisi, *training*, hingga pada akhirnya dapat tergabung tampil dalam rangkaian ibadah. Dengan rangkaian proses tersebut harapannya individu memiliki kesiapan saat terjun menjadi anggota *praise and worship team*. Menurut Putri et al., (2023) pengalaman atau jam terbang adalah salah satu faktor *intrinsic* yang mempengaruhi kecemasan. Individu dengan jam terbang yang tinggi akan memiliki kecemasan yang lebih rendah (Meilia & Rahmat, 2022). Persiapan yang matang, spiritualitas, dan pengalaman atau jam terbang tinggi mungkin dapat menjadi faktor yang turut mempengaruhi tingkat *music performance anxiety* pada *praise and worship team*.

Disamping itu, penelitian ini tidak luput dari adanya keterbatasan. Beberapa keterbatasan pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Tidak membatasi penelitian dalam hal waktu pengalaman bermusik sehingga hal tersebut tidak dapat dikontrol dimana hal ini mempengaruhi sebaran dari *music performance anxiety*.
2. Tidak membatasi penelitian dalam hal jenis ibadah dimana *praise and worship team* melangsungkan pelayanannya sehingga hal tersebut tidak dapat dikontrol dimana hal ini mempengaruhi sebaran dari *music performance anxiety*.
3. Instruksi kuesioner mengenai alternatif jawaban tidak dituliskan dengan jelas dan membingungkan sehingga hal ini mempengaruhi respon jawaban yang dipilih oleh partisipan.

## 5.2 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil yang didapat sejalan dengan hipotesis yang sudah ditetapkan peneliti sebelumnya bahwa ada hubungan antara *self-efficacy* dengan *music performance anxiety* pada *praise and worship team*. Hasil ini dibuktikan melalui uji non-paramterik *Kendall's Tau B* dimana didapatkan nilai  $p$  sebesar 0,014 ( $p < 0,05$ ). Selain itu juga didapatkan hasil nilai *tau* sebesar -0.134, yang menunjukkan arah hubungan dari kedua variabel ini negatif, yang berarti bahwa semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki, maka semakin rendah *music performance anxiety* yang dialami oleh *praise and worship team* begitu juga sebaliknya. Nilai *tau* tersebut juga menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel tersebut lemah. Sumbangan efektif yang diperoleh yaitu sebesar 1,79% dimana *self-efficacy* memberikan pengaruh terhadap *music performance anxiety* sebesar 1,79% sedangkan 98,21% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya. Kecilnya nilai sumbangan efektif ini menjelaskan bahwa pengaruh *self-efficacy* terhadap *music performance anxiety* kecil, hal ini dikarenakan *music performance anxiety* lebih banyak dipengaruhi oleh variabel lain selain *self-efficacy*.

### 5.3 Saran

Beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagi Anggota *Praise and Worship Team*

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan bagi anggota *praise and worship* agar bisa mempertahankan *self-efficacy* dalam dirinya sehingga kecemasan saat penampilan tetap rendah dan performansi yang dihasilkan maksimal.

2. Bagi Ketua *Praise and Worship Team*

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan bagi ketua *praise and worship team* dapat mempertahankan alur persiapan yang telah ada bagi para anggotanya sehingga kecemasan dalam penampilan tetap terkontrol pada tingkat rendah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengontrol variabel-variabel lain yang mungkin turut mempengaruhi *music performance anxiety* seperti persiapan yang matang, spiritualitas, dan pengalaman atau jam terbang yang tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (*anxiety*) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.
- Azwar, S. (2002). *Validitas dan reliabilitas*, cetakan ketiga, Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi, edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bahari, N. (2008). “*Kritik Seni: Wacana, Apresiasi, dan Kreasi*” Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bahrn, S., Alifah, S., & Mulyono, S. (2018). Rancang Bangun Sistem Informasi Survey Pemasaran Dan Penjualan Berbasis Web. *Transistor Elektro Dan Informatika*, 2(2), 81–88.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 248-287.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of personality. *Handbook of personality*, 2(1), 154-196.
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American psychologist*, 55(11), 1247.
- Betania, N. (2022). Kecemasan Penampil Musik (Keyboardist) pada Pengiring Ibadah Gereja. *INVENSI*, 7(2), 105-114.
- 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, 127-133.
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 32-41.
- Chrisnahanungkara, A. J. (2019). Gereja Dan Pendidikan Seni Musik Bagi Anak. *Tonika: Jurnal Penelitian dan Pengkajian Seni*, 2(1), 63-74.
- Christine, A. (2024). Bentuk Penyajian Lagu ‘Jangan Lelah’ di Malam Puji-Pujian HKBP Rawamangun. *Repertoar Journal*, 4(2), 361-374.
- Dakhi, F. Z. (2021). Pelayanan Musik, Pujian Dan Penyembahan Pada Ibadah Dan Kontribusinya Bagi Pertumbuhan Gereja. *PROSIDING STT Sumatera Utara*, 1(1), 135-143.

- Dempsey, E., & Comeau, G. (2019). Music performance anxiety and self-efficacy in young musicians: Effects of gender and age. *Music Performance Research*, 9, 60-79.
- Fathiwati, Ade Syarifa & Sawitri, Dian. (2020). Hubungan Antara Perfeksionisme dan Music Performance Anxiety Pada Mahasiswa Pemain Orkestra. *Jurnal Empati*. 9. 15-21.
- Fauzia, U. (2022). Hubungan Self Efficacy dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi di Tengah Pandemi Covid-19. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 6(2), 147-156.
- Fauzy, A. (2019). Metode Sampling. *Universitas Terbuka*, 2(1).
- González, A., Blanco-Piñero, P., & Diaz-Pereira, M. P. (2018). Music performance anxiety: Exploring structural relations with self-efficacy, boost, and self-rated performance. *Psychology of Music*, 46(6), 831-847.
- Haninditya, F. Y. (2021). Hubungan antara kecemasan performa musikal dan efikasi diri pada pemusik. *Acta Psychologica*, 3(2), 156-162.
- Helding, L. (2016). Music performance anxiety. *Journal of Singing*, 73, 83-90.
- Hendriana, H. (2014). Membangun kepercayaan diri siswa melalui pembelajaran matematika humanis. *Jurnal Pengajaran MIPA*, 19(1), 52-60.
- Hewitt, P., & Flett, G. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assesment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- Jayesh, Sanjaly & Thomas, Sannet. (2022). The Differences In Self-Efficacy, Self-Confidence, And Life Satisfaction Among Young Adults By Gender And Their Relationships. 8. 81-88.
- Kenny, D. T. (2006). Music performance anxiety: Origins, phenomenology, assessment and treatment. *Context: Journal of music research*, 31, 51-64.
- Kenny, D. T. (2009). The factor structure of the revised Kenny music performance anxiety inventory. In *International Symposium on performance science* (pp. 37-41). Utrecht: Association Européenne des Conservatoires.
- Kenny, D. T. (2012). Defining music performance anxiety. In *The Psychology of Music Performance Anxiety* (pp. 47-82). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199586141.003.0027>
- Marzam, M., & Suhaili, N. (2020). Tingkat Kecemasan Siswa Sekolah Menengah Dalam Pertunjukan Musik. *Jurnal Sendratasik*, 10(1), 279-289. <https://doi.org/10.37368/tonika.v5i1.376>

- Meilia, A., & Rahmat, Z. (2022). Survei kecemasan atlet bulutangkis remaja pada saat menjelang pertandingan di PB. Pasha Jaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 3(2).
- Nevid, J. S. (2005). Psikologi abnormal. In *Jurnal Kesehatan Jiwa* (Edisi Kelima). Erlangga
- Pallant, J. (2007). *SPSS survival manual*. New York: McGraw Hill Open University Press.
- 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.2023.115290>
- Piko, B. F., & Kenny, D. T. (2018). Music performance anxiety and its relationship with social phobia and dimensions of perfectionism. *Research Studies in Music Education*, 00, 1-17.
- Prabowo, K. L. (2020). Hubungan self-efficacy dan music performance anxiety pada komunitas salatiga jamaican sounds (Music Indie). Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga
- Pratama, R. M., & Sejati, I. R. H. (2022). Kreativitas Aransemen Musik Gereja Pantekosta Pusat Surabaya Pondok Daud, Kabupaten Bondowoso. *Tonika: Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Seni*, 5(1), 30-41. <https://doi.org/10.37368/tonika.v5i1.376>
- Pratiknyo, Y. L. (2016). Analisis Faktor Music Performance Anxiety pada Pelajar Musik Remaja di Surabaya. *Calyptra*, 5(1), 1-10.
- Putri, T. A., & Kusuma, D. W. Y. (2023). Pengaruh Anxiety terhadap Performa Atlet Karate Tahun 2022. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4, 206-212. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Roper, N. (2002) Prinsip-prinsip keperawatan (edisi 2). Jakarta: Yayasan Essentia Medica.
- Ross, A. (2007). *The rest is noise: Listening to the twentieth century*. Macmillan.
- Salmon, P. G. (1990). A Psychological Perspective on Musical Performance Anxiety: A Review of the Literature. *Medical Problems of Performing Artists*, 5(1), 2–11. <http://www.jstor.org/stable/45440271>
- Schuler, J., Murray, P., & Yuan, J. (2021). Transcendence vs. lacking transcendence: a dialogue on God, form, picture, Dao, and myriad things. *International Communication of Chinese Culture*, 8(2), 153–171. <https://doi.org/10.1007/s40636-021-00219-z>

- Sickert, C., Klein, J. P., Altenmüller, E., & Scholz, D. S. (2022). Low self-esteem and music performance anxiety can predict depression in musicians. *Medical problems of performing artists*, 37(4), 213-220.
- Sinaga, S. S. (2017). Pemanfaatan Pemutaran Musik Terhadap Psikologis Pasien Pada Klinik Ellena Skin Care Di Kota Surakarta. *Jurnal Seni Musik*, 6(2).
- Skewes, M. C., & Gonzalez, V. M. (2013). The biopsychosocial model of addiction. *Principles of addiction*, 1, 61-70.
- Suci, D. W. (2019). Manfaat Seni Musik Dalam Perkembangan Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(3), 177-184. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>
- Sugiyono (2019) Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suharyanto, A. (2017). Gondang: Jurnal Seni dan Budaya Sejarah Lembaga Pendidikan Musik Klasik Non Formal Di Kota Medan. In *Jurnal Seni dan Budaya* (Vol. 1, Issue 1). <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/GDG>
- Utami, C. T. (2017). Self-efficacy dan resiliensi: Sebuah tinjauan meta-analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54-65.
- Wastuti, S. N. Y. (2018). Efikasi Diri terhadap Kinerja Karyawan PDAM Tirtanadi Unit Instalasi Pengolahan Air Sunggal. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 35-42. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v1i2.2076>
- Widyaninggar, A. A. (2015). Pengaruh efikasi diri dan lokus kendali (locus of control) terhadap prestasi belajar matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 4 (2), 89–99.
- Wiersma, W. (1986). *Research Methods in Education: An Introduction*. Boston Allyn and Bacon, Inc.
- Wijayanto, B. (2015). Strategi Musikal Dalam Ritual Pujian Dan Penyembahan Gereja Kristen Kharismatik. *Resital: Jurnal Seni Pertunjukan*, 16(3), 125-140.
- Zagoto, S. F. L. (2019). Efikasi diri dalam proses pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 2(2), 386-391.
- Zakaria, J. B., Musib, H. B., & Shariff, S. M. (2013). Overcoming music performance anxiety among music undergraduates. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 226-234.
- Zelenak, M. S. (2010). Development and validation of the music performance self-efficacy scale. *Music Education Research International*, 4(1), 31-43.