

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Musik telah menjadi kebutuhan bagi manusia. Melalui musik, manusia dapat merasakan ketenangan jiwa dan pikiran. Musik adalah gabungan antara ilmu pengetahuan dan seni yang memadukan ritmik nada-nada, baik vokal maupun instrumental. Ini mencakup harmoni dan melodi yang digunakan untuk mengekspresikan beragam emosi (Bahari, 2008). Penyajian musik melibatkan beberapa unsur lainnya seperti bahasa, gerak, maupun warna (Suharyanto, 2017). Adapun Sinaga (2017) menyatakan individu dapat merasa lebih baik apabila mereka mendengarkan musik yang sesuai dengan suasana hatinya. Oleh karena itu, musik menjadi salah satu jenis seni yang memberi warna dalam kehidupan manusia (Suci, 2019).

Musik, yang terdiri dari sekumpulan struktur meliputi suara yang indah, bersifat abstrak, dan dapat dinikmati oleh orang lain (Pratama & Sejati, 2022). Perpaduan nada dan suara yang indah disebut sebagai lagu atau nyanyian. Musik telah menjadi hobi bagi manusia di semua rentang usia, dari anak-anak hingga orang tua. Seni musik juga masuk dalam kehidupan gereja sebagai bagian dari kegiatan peribadatan dimana individu dapat menggunakannya sebagai cara untuk berkomunikasi dengan Tuhan (Chrisnahanungkara, 2019). Efektivitas musik juga dapat berpengaruh terhadap suasana ibadah sehingga penampilan musik oleh pemain diharapkan dapat membantu dan meningkatkan kualitas bernyanyi dari jemaat (Wijayanto, 2015). Dalam ibadah Kristen Protestan aliran Pentakosta hampir seluruh proses ibadah diikuti dengan nyanyian yang diiringi dengan permainan alat musik (Dakhi, 2021). Gereja Kristen Protestan dengan aliran Pentakosta lebih banyak menyajikan nyanyian dengan *genre pop* sebagai pengganti dari *hymne* (Sitorus & Ekomila, 2020).

Terlaksananya pujian dan penyembahan dalam proses ibadah tidak terlepas peranan orang-orang yang memiliki kemampuan bermusik yang baik (Pratama & Sejati, 2022). Orang-orang tersebut yaitu terdiri dari pemain musik, *worship leader*, dan *singer* yang disatukan dalam satu tim yang disebut *praise and worship team*.

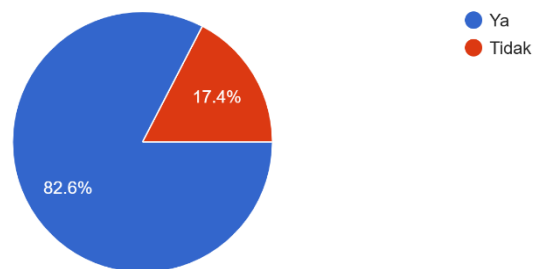
Individu yang terlibat tim tersebut diharapkan memiliki kompetensi serta kemampuan yang dapat mendukung pembentukan suasana dan tujuan ibadah (Dakhi, 2021). Hal serupa juga dinyatakan oleh Wijayanto (2015) dimana kemampuan dan komitmen para musisi (pemain musik dan penyanyi) dapat mendukung pembentukan suasana serta tujuan dari ibadah gereja. *Worship leader* bersama dengan *singer* bertanggung jawab untuk memimpin pujian dengan baik sehingga dapat menghasilkan pujian yang harmonis (Wijayanto, 2015). Selain itu menurut Kenny (2006), penting bagi individu untuk memiliki keterampilan yang tinggi dalam berbagai bidang, seperti koordinasi motorik halus, perhatian dan ingatan, keterampilan estetika, dan kemampuan untuk menginterpretasikan musik. Melihat kondisi tersebut, *praise and worship team* memiliki tanggung jawab yang besar dalam proses ibadah gereja.

Menurut Ross (2007), ada faktor psikologis yang memberikan dampak terhadap musisi saat tampil di depan publik yaitu kecemasan. Kecemasan didefinisikan sebagai merupakan reaksi alami manusia yang berkaitan dengan perasaan takut disertai dengan reaksi tubuh (Pratama & Sejati, 2022). Tidak hanya respon fisik saja tetapi kecemasan juga memicu terjadinya emosi negatif seperti rasa tegang (Fitri & Ifdil, 2016). Menurut Barlow (2000), beberapa hal yang mempengaruhi perkembangan kecemasan individu yaitu: (1) kerentanan biologis secara umum (*generalized biological*); (2) kerentanan psikologis yang dirasakan berdasarkan pengalaman awal dalam mengembangkan rasa kendali atas peristiwa penting (*generalized psychological*); (3) kerentanan psikologis dimana kecemasan dikaitkan dengan rangsangan stimulus lingkungan tertentu melalui proses pembelajaran (*more specific psychological vulnerability*).

Kerentanan biologis dan pengalaman awal yang pernah dialami individu akan memicu timbulnya kecemasan secara umum. Di sisi lain, kecemasan akan berubah menjadi gangguan yang spesifik ketika individu telah mengalami ketiga rangkaian dari kerentanan yang ada dalam perkembangan kecemasan (Barlow, 2000). Gangguan spesifik dari kecemasan yang berkaitan dengan penampilan musik disebut sebagai *music performance anxiety*. *Music performance anxiety* adalah kondisi kecemasan yang berlangsung selama terus-menerus yang berkaitan dengan

penampilan musik (Kenny, 2012). Menurut Salmon (1990), *music performance anxiety* merupakan keadaan dimana individu merasa gelisah secara terus-menerus yang berdampak pada penurunan kemampuan bermusik. Kecemasan penampilan musik yang dialami individu dapat berkembang secara bertahap dan dimulai beberapa waktu sebelum penampilan berlangsung (Burin & Osório, 2017). *Music performance anxiety* yang dialami oleh individu ditandai dengan beberapa gejala yang terjadi meliputi *somatic, emotional, cognitive, dan behavioral manifestation* (Kenny, 2012). Hal ini berdampak pada terganggunya performa dan kualitas individu dalam melakukan penampilannya (Kenny, 2006). Fenomena *music performance anxiety* ini juga terjadi pada *praise and worship team* melalui hasil *preliminary research* yang disebar melalui *google form*.

Apakah Anda mengalami kecemasan saat melakukan penampilan musik?  
23 responses

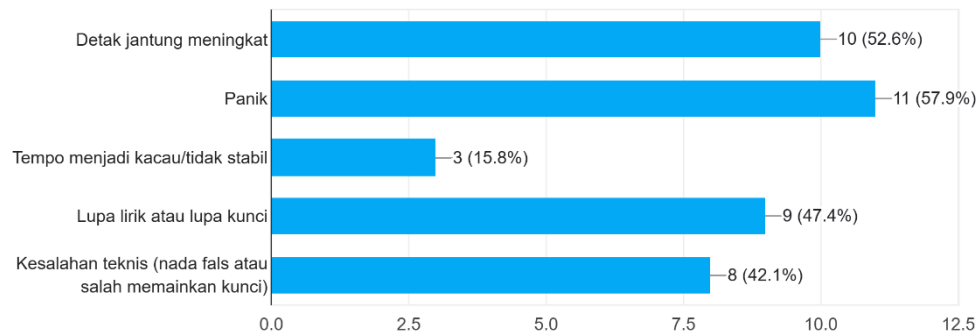


Gambar 1. 1 *Pie Chart* Kecemasan Penampilan Musik

Berdasarkan hasil *preliminary research* sebanyak 82.6% (19 responden) mengalami kecemasan saat melakukan penampilan musik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa fenomena *music performance anxiety* terjadi pada *praise and worship team*. Selain itu, ada beberapa gejala yang dialami oleh individu saat mengalami kecemasan.

Gejala-gejala apa yang Anda rasakan saat mengalami kecemasan tersebut? (boleh memilih lebih dari 1)

19 responses



Gambar 1. 2 Diagram Batang Gejala Kecemasan

Berdasarkan hasil *preliminary research*, gejala-gejala yang dialami oleh responden meliputi panik (57.9%), detak jantung meningkat (52.6%), lupa lirik atau kunci (47.4%), kesalahan teknis (42.1%), dan tempo tidak stabil (15.8%). Hasil ini juga diperdalam melalui *preliminary* wawancara terhadap informan (G, 19 tahun) menyatakan bahwa dirinya mengalami gejala dari kecemasan saat bermain musik di gereja.

*“Aku pelayanan mulai 2017 sih, kira-kira udah 7 tahun...hmm kayak jantung itu deg-deg an, berdetak lebih cepet dari normalnya terus biasanya kedinginan sih. Kalo wes cemas itu biasae aku jadi nggak fokus di beberapa part saat main musik itu. Aku jadi tegang banget gitu ngeliatin catetanku terus pas main. Trus kadang ya aku kalo abis tampil itu ada ketakutan gitu aku takut ditegur atau dievaluasi baik dari pimpinan atau rekan satu tim.”*

Hal serupa juga dinyatakan oleh informan (F, 33 tahun) yang juga mengalami gejala dari kecemasan saat akan naik ke atas panggung untuk bermain musik.

*“Aku mulai pelayanan itu 2008, jadi sudah lama banget seh sudah 16 tahun...yang pasti itu keringetan, terus kalo udah parah banget cemasnya itu sampe kayak gerd mau kumat, asam lambung naik gitu rasanya. Perubahan ndadak itu kan yang sering buat panik dan itu yang buat jadi blank seng akhire banyak salah notasi aku main e. Biasae itu lek aku main ada salah gitu aku mesti setelahnya ada rasa ndak enak sama timku, kayak ada beban gitu.”*

Hal serupa juga dinyatakan oleh informan (N, 50 tahun) yang juga mengalami gejala dari kecemasan saat akan naik ke atas panggung untuk memimpin pujian.

*“Sejak aku SMA itu aku udah pelayanan awalnya jadi singer terus ndak lama setelah itu dijadiin worship leader...kalo secara fisik itu kedinginan gitu, trus muka e jadi tegang, terus biasane juga kayak mules gitu. Aku sering bayangno lek aku gak yakin, gak mampu gitu buat bawain lagu. Pernah waktu itu sangking cemas e aku sampe salah masuk lagu, jadie lagu e beda mbek seng wes latihan sebelumnya. Biasa e gitu aku lek mari pelayanan ada seh pikiran aku tadi nyanyi nggag maksimal apalagi seng pas waktu salah lagu itu.”*

Secara keseluruhan berdasarkan hasil *preliminary* terlihat bahwa informan mengalami *music performance anxiety* yang diindikasikan dari munculnya gejala *somatic, emotional, cognitive*, dan *behavioral manifestation*. Dari hasil tersebut juga menunjukkan bahwa pengalaman bermusik yang dijalani oleh informan sudah bertahun-tahun tetapi kecemasan tetap dirasakan hingga saat ini. Menurut Kenny (2012), sebanyak 15% hingga 50% musisi mengalami kecemasan saat melakukan penampilan musik yang berdampak pada kualitas pertunjukannya. Penelitian yang dilakukan Pratiknyo (2016) menunjukkan hasil serupa dimana 28 dari 29 pelajar musik remaja di Surabaya menyatakan bahwa mereka merasa tegang, grogi, dan cemas saat melakukan penampilan.

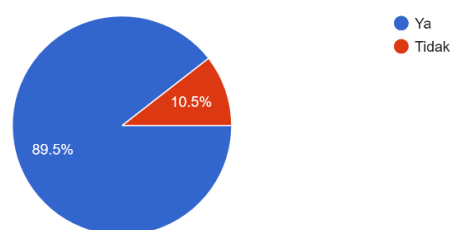
Menurut Kenny (2012), *music performance anxiety* dapat terjadi di segala situasi pertunjukan, tetapi biasanya dapat diperparah dengan situasi penampilan yang melibatkan rasa takut dan kegagalan, investasi ego yang tinggi, serta ancaman evaluatif *audience*. Menurut Nevid et al., (2005), kecemasan akan memicu terjadinya berbagai gejala pada diri individu mulai dari rasa gugup, tegang, jantung berdebar, berkeringat, pusing, sulit bernafas. Gejala yang dirasakan oleh individu akan berpengaruh terhadap kinerja dari performa musiknya.

*Music performance anxiety* merupakan situasi *stressful* yang dapat mempengaruhi performansi individu dalam melakukan melangsungkan penampilannya (Salmon, 1990). Dalam menghadapi situasi tersebut, *self-efficacy* mengambil peran penting. *Self-efficacy* didefinisikan sebagai persepsi individu tentang kapasitasnya untuk mengendalikan peristiwa yang berdampak terhadap kinerjanya (Bandura, 1994). Dengan *self-efficacy* individu dapat lebih siap untuk

menghadapi tantangan (Wastuti, 2018). Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi akan yakin bahwa setiap permasalahan yang ada pasti bisa diselesaikan (Pratama & Sejati, 2022). Maka dari itu, istilah *self-efficacy* penting untuk dimiliki terutama pada kondisi yang merujuk pada situasi yang menantang seperti *music performance anxiety*.

Kecemasan maupun gangguan performa kinerja yang dialami individu merupakan efek dari rendahnya tingkat *self-efficacy* (Bandura, 1997). Keyakinan yang dimiliki oleh individu dapat secara efektif mengatasi objek, peristiwa, maupun orang yang memicu munculnya reaksi kecemasan dalam situasi tertentu (Bandura, 1991). Aspek *self-efficacy* terbagi menjadi tiga, yaitu (1) *magnitude* yang berkaitan dengan kesulitan tugas, (2) *generality* yang berkaitan dengan luas bidang tugas, (3) *strength* yang berkaitan dengan tingkat kekuatan individu terhadap keyakinannya (Bandura, 1997). Keyakinan individu akan kemampuan dirinya menjadi dasar yang mendorong individu untuk dapat menghadapi tuntutan-tuntutan yang ada (Fauzia, 2022). Pernyataan tersebut memperlihatkan bahwa *self-efficacy* berperan terhadap terjadinya *music performance anxiety*. Hal ini juga didukung melalui hasil *preliminary research* yang disebar melalui *google form*.

Apakah keyakinan akan kemampuan yang Anda miliki mempengaruhi terjadinya kecemasan dalam melakukan penampilan musik?  
19 responses

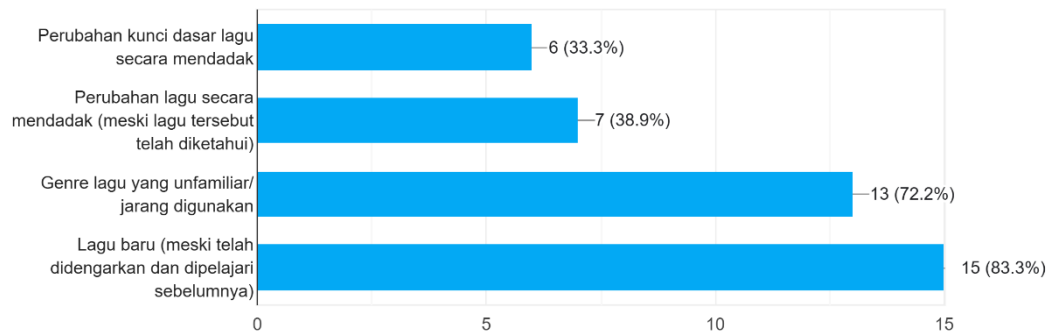


Gambar 1. 3 Pie Chart Self-Efficacy

Berdasarkan hasil *preliminary research* sebanyak 89.5% (17 responden) menyatakan bahwa keyakinan akan kemampuan mempengaruhi terjadinya kecemasan individu dalam melakukan penampilan musik. Keyakinan individu akan kemampuannya juga dipengaruhi oleh kondisi atau tugas yang spesifik.

Kondisi atau tugas yang seperti apa yang dapat mempengaruhi keyakinan Anda akan kemampuan?  
(boleh memilih lebih dari 1)

18 responses



Gambar 1. 4 Diagram Batang Kondisi Spesifik yang Mempengaruhi *Self-Efficacy*

Berdasarkan hasil *preliminary research*, kondisi-kondisi spesifik yang mempengaruhi keyakinan responden meliputi lagu baru meski telah didengar dan dipelajari sebelumnya (83.3%), *genre* lagu yang *unfamiliar* (72.2%), perubahan lagu secara mendadak (38.9%), dan perubahan kunci dasar lagu secara mendadak (33.3%). Hasil ini juga diperdalam melalui *preliminary* wawancara pada informan (G, 19 tahun) menyatakan bahwa keyakinan atas kemampuan yang dimiliki terhadap kondisi spesifik dapat mempengaruhi kondisi kecemasannya saat melakukan penampilan musik.

*“Itu aku sering sih ngerasa nggak yakin sama kemampuanku. Soalnya gini kalau di panggung itu kan kondisi bisa berubah sewaktu-waktu. Tiba-tiba kunci dasar bisa berubah, awalnya main di kunci F trus berubah minta main di kunci Bes. Kondisi kayak gini ini yang buat aku panik dan mikir aku isa ndak ya. Aku paham semua progresi kunci setiap tangga nada, tapi kalau mendadak gitu berubahnya, trus kuncinya berubah di progesi yang sulit, aku pasti jadi ragu, takut salah.”*

Hal serupa juga dinyatakan oleh informan (F, 33 tahun) yang juga menyatakan keyakinan atas kemampuan yang dimiliki terhadap kondisi spesifik mempengaruhi kondisi kecemasannya saat melakukan penampilan musik.

*“Nomor satu emang ilmu dan skill yang harus dipunya dalam main musik, ya intinya itu persiapan yang matang lah. Tapi disisi kemampuan yang kita punya itu juga harus diimbangi dengan rasa yakin. Apalagi kadang kalau di atas panggung itu kan ada momen dimana penyanyinya minta ganti kunci, kalau ganti kuncinya dekat gitu*

*kayak naik 1 atau turun 1 itu masih oke. Tapi yang sering terjadi itu pindahannya jauh dan di kunci yang unfamiliar kayak kunci B, Bes, Gis. Perubahan kayak gitu buat aku cemas dan nggak yakin gitu mau mencet kuncinya.*

Secara keseluruhan berdasarkan hasil *preliminary* terlihat keyakinan informan akan kemampuannya terutama pada kondisi atau tugas yang spesifik akan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kinerja performa penampilannya. Keyakinan yang dimiliki informan menjadi faktor yang menimbulkan kecemasan informan saat memimpin pujian maupun bermain musik. Keyakinan individu atas tindakan dan pemikirannya akan mempengaruhi individu dalam mengendalikan kecemasannya (Bandura, 1997). Apabila ditinjau dari hasil *preliminary research* maka terlihat adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan *music performance anxiety*.

Penelitian terdahulu juga telah dilakukan oleh Prabowo (2020) dan Haninditya (2021) yang mendukung adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan *music performance anxiety*. Hasil dari penelitian tersebut memperlihatkan adanya hubungan negatif signifikan antara *self-efficacy* dengan *music performance anxiety*. Namun demikian, penelitian tersebut dilakukan pada konteks *band music indie* Salatiga *Jamaican Sounds* dan pemusik Daerah Istimewa Yogyakarta yang pernah melakukan penampilan musik lebih dari 5 kali. Penampilan yang dilangsungkan oleh *band* Salatiga *Jamaican Sounds* tersebut juga hanya terfokus pada satu *genre music* yaitu *music indie*. Hal ini berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan yang mana konteksnya berfokus pada *praise and worship team* dimana tim ini dituntut untuk dapat menguasai berbagai jenis *genre* (*ballad, pop, jazz, gospel, blues, dangdut, reggae*).

Disisi lain, penelitian lain mengenai *music performance anxiety* masih jarang yang menghubungkan dengan *self-efficacy* dan banyaknya dihubungkan dengan perfeksionisme dan *self-esteem* (Fathiawati & Sawitri, 2020; Sickert et al., 2022). Melihat situasi tersebut, penelitian ini berfokus untuk melihat kembali hubungan *self-efficacy* dengan *music performance anxiety* pada konteks *praise and worship team* yang mana individu dalam tim ini memiliki tuntutan dan konteks berbeda.

*Praise and worship team* harus memiliki penguasaan yang baik terhadap berbagai *genre* lagu sehingga pujian dan penyembahan yang dibawakan dapat dinikmati dengan baik oleh jemaat. Maka dari itu, penelitian ini berfokus pada hubungan *self-efficacy* dengan *music performance anxiety* pada *praise and worship team*.

## 1.2 Batasan Masalah

Penelitian ini membatasi ruang lingkup masalah penelitian pada:

1. *Music performance anxiety* dibatasi pada kondisi saat individu tampil dengan memainkan alat musik dan bernyanyi. *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu akan kemampuannya dalam memainkan musik dan bernyanyi saat tampil.
2. Partisipan dalam penelitian ini adalah anggota *praise and worship team* yang meliputi pemain musik, *worship leader*, dan *singer*.
3. Penelitian ini berfokus pada uji hubungan antara *music performance anxiety* dan *self-efficacy* pada anggota *praise and worship team*.

## 1.3 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara *self-efficacy* dengan *music performance anxiety* pada anggota *praise and worship team*?

## 1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan *self-efficacy* dengan *music performance anxiety* pada anggota *praise and worship team*.

## 1.5 Manfaat Penelitian

### 1.5.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis pada penelitian terletak dalam bidang psikologi klinis yang memberikan sumbangan pengetahuan mengenai *music performance anxiety* dan *self-efficacy* dalam konteks individu yang tergabung dalam *praise and worship team*.

### 1.5.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah, sebagai berikut:

1. Bagi Anggota *Praise and Worship Team*

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi anggota *praise and worship team* khususnya pemain musik dan penyanyi terkait hubungan antara *music performance anxiety* dengan *self-efficacy* sehingga individu mampu mengurangi kecemasannya dengan meningkatkan *self-efficacy*.

2. Bagi Ketua *Praise and Worship Team*

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi ketua *praise and worship team* mengenai peran *self-efficacy* terhadap *music performance anxiety* pada pemain musik dan penyanyi.

3. Bagi Jemaat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi jemaat mengenai adanya kondisi *music performance anxiety* yang mungkin dapat dialami oleh *praise and worship team* dan peran *self-efficacy* terhadap *music performance anxiety*.