

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan bagian yang fundamental dalam perkembangan manusia, yang di dalam proses kedewasaannya memerlukan transisi biopsikososial dari masa anak-anak ke masa dewasa (Lerner & Steinerg, 2009; Miranda 2013). Santrock (2003) mengatakan bahwa, proses tersebut mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosio-emosional. Remaja senantiasa mengevaluasi diri dan membandingkan dirinya dengan orang lain secara terus-menerus untuk menemukan identitas dan posisinya dalam kehidupan sosial (Brown & Lohr, 1987; Harter, 1990, dalam Neff, 2003). Pada masa remaja akhir, individu akan mulai memiliki minat karir, pacaran, dan eksplorasi identitas yang seringkali lebih menonjol di remaja akhir dibandingkan di masa remaja awal (Santrock, 2007). Hal ini menjadikan beberapa remaja memiliki banyak kegiatan untuk mengeksplorasi kemampuannya tersebut, salah satunya melalui musik.

Kehidupan remaja, tidak lepas dari musik yang merupakan pengaruh yang tidak terelakkan (Thomas, 2013). Ketertarikan remaja terhadap musik dapat dilihat dari berapa lama mereka mendengarkan musik, yang kira-kira mencapai dua jam per hari di masa remaja akhir dan musik merupakan sumber kesenangan serta kegiatan bersantai yang paling favorit (Arnett, 1995; Miranda & Claes, 2009; North, Hargreaves, & O'Neill, 2000; Roberts, Henriksen, & Foehr, 2009; Zillman & Gan, 1997; dalam Thomas, 2013). Bagi orang-orang muda khususnya

remaja, ditemukan bahwa musik memfasilitasi perkembangan dan tugas psikososial individu dan motivasi sosial (Miranda & Claes, 2009; Schwartz & Fouts, 2003; dalam Thomas, 2013).

*Music and rhythm find their way into secret places of the soul* (Plato 427 SM-347 SM dalam Divitiis, 2010). Suara, bagi seorang penyanyi dianggap sebagai alat kesenian serta indikator kesehatan (Sandgren, 2005). Saat musisi tampil di hadapan publik, faktor psikologis juga ikut berpengaruh kepada musisi tersebut (Ross, 2007, dalam Allen, 2011). Pertunjukan musik merupakan kegiatan yang membutuhkan *music performance anxiety* atau MPA atau biasa disebut *stage fright* adalah ketakutan atau fobia yang muncul secara terus menerus yang bisa mempengaruhi performa individu saat tampil (Van Kemenade, Van Son, dan Van Heesh, 1995, dalam Zakaria, 2013). *Stage fright* atau *performance anxiety* adalah ekspresi yang spesifik dalam *social anxiety disorder (social phobia)* menurut DSM V (American Psychiatric Association, 2013, p. 202 ). *Performance anxiety* juga bisa didefinisikan sebagai perilaku yang konstan, terkadang menyebabkan stres, bisa menyebabkan menurunnya performa dalam konteks publik dan mempengaruhi kinerja individu dalam bermusik beserta level performanya (Zakaria, 2013).

Survei besar pada 2212 pemain orkestra profesional, menemukan bahwa 24% dari pemain orkestra tersebut menganggap bahwa, *stage fright* adalah suatu problem dan 16% diantaranya menganggap bahwa itu adalah masalah yang sangat serius (Studer, 2011). Penelitian pada penyanyi amatir menunjukkan bahwa kecemasan merupakan hal yang umum bahkan diantara murid-murid sekolah

dasar yang menampilkan paduan suara (Ryan, 2006) dan paduan suara pada sekolah menengah atas, mencatat bahwa kecemasan sesekali mengganggu atau mengalihkan konsentrasi mereka dalam penampilan mereka (Lorenz, 2002 dalam Ryan, 2009). *Stage fright* atau MPA ini merupakan emosi natural yang dirasakan oleh performer baik mereka aktor, musisi, penyanyi, presenter, *masters of ceremony* atau seseorang yang terlibat dalam penampilan di depan publik atau di depan audiens (Cox & Kenade, 1993, dalam Zakaria, 2013).

Berdasarkan *pre-eliminatory study* yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya terhadap subjek yang pernah bernyanyi solo dalam suatu pertunjukan didapatkan hasil bahwa 11 dari 11 subjek mengalami kecemasan sebelum, saat dan sesudah naik panggung. Penulis menggunakan *pre-eliminatory study* dikarenakan kurangnya fenomena tentang *music performance anxiety* yang diteliti oleh penulis. Ciri-ciri yang paling banyak dialami oleh subjek adalah jantung berdebar lebih cepat dari biasanya, ingin buang air kecil dan berkeringat dingin. Dampak dari kecemasan tadi terhadap penampilan atau persiapan subjek adalah hilangnya fokus atau *blank*, tidak *pitch* (nada yang dicapai tidak tepat), *volume* suara berkurang, suara goyang (*voice quivers*), penampilan kurang maksimal, kurang senyum dan nafas tersengal-sengal. 2 subjek mengalami dampak yang berbeda yaitu lebih tenang, lebih siap serta adrenalin yang meningkat malah menjadikan suara lebih tinggi dan lebih semangat. Sebagian besar cara-cara subjek untuk mengurangi kecemasan yang dialaminya adalah dengan berdoa, minum air putih dan melatih pernafasan. Subjek lain mengurangi kecemasannya dengan duduk tenang,

mengobrol, banyak bergerak, berlatih di bagian lagu tertentu dan bahkan dengan meloncat-loncat.

I was performing in my last recital for my music degree in front of about 50 colleagues and staff members from the university. The venue was a large recital room at the university. I was a piece for cello and piano but the piano part was minimal and the cello part required long, lyrical playing. I was poorly prepared. I had not had a lesson on the piece with my teacher, and I had had only a quick rehearsal with the pianist. I was very nervous, and because it was an assesment, I had to sit in the room for to hours while other students performed, so I did not get the opportunity to warm up. When I started to perform, my right hand shook uncontrollably for the whole eight minutes of the performance and I was incerdibly embarrassed. I tried to play a very difficult slow piece where every shake in the bow is magnified 100 times and it was, and probably still is, one of the most embarrassing moments of my life. Having to sit there during this performance and just watching your hand shake and feeling very unable to do anything about it... Afterwards, no one mentioned it besides my teacher. All of my friends and colleagues just pretend it didn't happen. Event now, eight years later, I feel sick thinking about that performance. It made me lose confidence in myself; I lost my nerve and mental strength. Soon afterwards, I started taking beta-blockers in all my performance. (Male cellist, aged 19 years) (Kenny, 2011)

Posisi MPA dalam populasi masih tidak tepat dan bervariasi di seluruh studi, mungkin karena adanya perbedaan definisi, langkah-langkah yang digunakan untuk penilaian, karakteristik sampel yang terdaftar, penekanan pada aspek yang berbeda dari MPA atau pada studi tingkat respon rating (Kenny, 2005; Papageorgi et al., 2007; Ryan and Andrews, 2009; Barbar, 2014). Kenny (2001) mengidentifikasi ada tiga fokus atensi di dalam ranah MPA, yaitu: diri sendiri, penonton, dan musik yang dibawakan (Buma, 2014).

Musisi yang mengalami MPA ini, mempunyai tantangan tersendiri saat menampilkan sebuah performa yaitu, bagaimana susunan tubuh yang prima, yang sangat penting untuk menampilkan sebuah performa yang bagus, yang pada saat itu pula harus mengalami semacam tekanan yang berlebihan saat berada diatas panggung (Stephoe, 1983 dalam Lin, 2008). (Studer, 2011) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa MPA merupakan faktor terjadinya *hyperventilation*. *Hyperventilation* didefinisikan sebagai pola pernafasan yang melebihi kebutuhan metabolisme (Studer, 2011). Kelebihan bernafas (*overbreathing*) ini akan mengarah pada penurunan tekanan parsial arteri CO<sub>2</sub> (*hipokapnia*) dan kenaikan level pH dalam darah (*respiratory alkalosis*), yang bisa menyebabkan *cerebral* dan *peripheral vasoconstriction* dan memungkinkan ada kekurangan dalam suplai oksigen (Studer, 2011). Beberapa simptom fisiologis yang dikemukakan oleh musisi yang mengalami *performance-anxious* antara lain adalah *respiratory* (contoh: nafas yang menjadi pendek), *central* (contoh: menjadi mudah bingung), atau *peripheral* (contoh: tangan yang dingin), hal-hal tersebut bisa dijelaskan karena sistem metabolisme yang berubah akibat *overbreathing* (Studer, 2011).

Anak-anak SMA, selain mengikuti kegiatan akademik yang juga mengikuti kegiatan paduan suara menunjukkan bahwa bernyanyi secara solo menimbulkan lebih banyak kecemasan daripada bernyanyi dalam sebuah pertunjukkan ansamble (Ryan, 2006). Penyanyi solo tampaknya lebih mengalami kecemasan daripada pemain musik suatu pertunjukkan, namun tidak ada hasil yang pasti dikarenakan ada faktor pengalaman dari penyanyi itu sendiri serta dalam *event* apa mereka bernyanyi (Ryan, 2009). Mereka yang bercita-cita untuk

memiliki karier solo cenderung memiliki skor kecemasan yang tinggi, tetapi temuan statistik mengatakan bahwa tidak terlalu signifikan (Kenn et al, 2004 dalam Ryan, 2006).

Diantara banyak jurnal penelitian tentang *performance anxiety*, telah ditemukan bahwa *self-efficacy* ternyata ada pengaruh terhadap kualitas performa (Clark, 2014). Menurut Bandura (1997), *self-efficacy* ditujukan kepada keyakinan seseorang bahwa level performa tertentu dapat dicapai dalam situasi yang tertentu pula (Clark, 2014). Dalam dua studi (McCormick & McPherson, 2003; McPherson & McCormick, 2006), kurang lebih 800 instrumentalist dengan umur antara 9 - 18 yang sedang melaksanakan ujian dari Trinity College London dan Australian Music Examination Board, direkrut dan diminta untuk mengisi kuesioner *self-report* dalam jangka waktu satu jam sebelum ujian dilaksanakan (Clark, 2014). Diadaptasi dari studi di pembelajaran akademik (Pintrich & De Groot, 1990) dan pekerjaan terakhir dari author (McPherson & McCormick, 2000) kuisisioner ini berisi penggunaan *cognitive strategi*, *self-regulation*, *intrinsic value*, *anxiety*, *self-efficacy* dan informasi dari kegiatan partisipan sebelum dimulainya ujian (Clark, 2014). Dalam dua studi tersebut, *self-efficacy* ditemukan sebagai prediktor terkuat dalam mencapai keberhasilan dalam ujian, dalam ketentuan efektifitasnya selama ujian yang sebenarnya, juga dampak dari motivasi dalam aktifitas partisipan yang mengarah pada ujian (Clark, 2014).

Apakah ada hubungan antara *self efficacy* dengan kecenderungan MPA pada penyanyi solo klasik di Surabaya?

## 1.2 Identifikasi Masalah

*Self-efficacy* dalam banyak penelitian dibuktikan sebagai prediktor terkuat dalam menghasilkan suatu output kegiatan. *Self-efficacy* adalah kepercayaan seseorang kepada kemampuannya untuk menyelesaikan suatu tugas atau kegiatan tertentu (Bandura, dalam Brown 2013). Orang dengan *self-efficacy* yang tinggi percaya bahwa mereka bisa menyelesaikan setiap tantangan atau kegiatan yang diberikan kepada mereka, bahkan yang tersulit sekalipun. Mereka melihat tantangan sebagai batu tanjakan yang harus dilalui daripada sebuah jalan untuk dihindari (Bandura, 1994 dalam Brown 2013). Bandura (1994) menambahkan lagi bahwa orang dengan *self-efficacy* tinggi akan menetapkan *goal* dan komitmen yang keras pada diri mereka. Mereka lebih memikirkan bagaimana menaikkan dan menstabilkan keinginan dan kepercayaan pada diri mereka sendiri daripada memikirkan sebuah kegagalan. Mereka menghadapi sebuah kesulitan atau tantangan yang cukup berat dengan kepercayaan diri yang mereka kontrol dengan baik. Ketika individu mempunyai sifat dan kepercayaan seperti ini, stres dan depresi dalam diri individu tersebut akan jarang dirasakan (Bandura, 1994). Sebaliknya, individu yang melihat suatu tantangan sebagai sebuah tantangan yang tidak mungkin akan dilakukan, akan cenderung untuk menghindari tantangan tersebut. Hal ini juga mempengaruhi cara berpikir mereka untuk menjadi sukses. Individu seperti ini akan mudah menyerah apabila dihadapkan pada sebuah kegagalan dan akan sangat mudah hilang kepercayaan kepada kemampuan mereka sendiri, yang mana akan membawa mereka dengan mudah kepada stres dan depresi (Bandura, 1994).

*Self-efficacy* dipengaruhi oleh empat faktor yakni, *mastery experience*, *vicarious experience*, *verbal persuasion* serta *somatic and emotional state*. Empat faktor *self-efficacy* ini dialami oleh manusia sepanjang masa hidupnya, khususnya remaja, yang mana remaja merupakan masa dimana ia akan mengalami kesulitan atau tantangan secara emosional, yaitu adanya kecenderungan untuk melakukan evaluasi diri yang dilakukan untuk menemukan identitas dan posisinya dalam kehidupan sosial (Brown & Lohr, 1987; Harter, 1990, dalam Neff & McGehee, 2010). Mereka akan mengalami tekanan dalam kehidupan akademis, keinginan untuk menjadi populer dan “masuk” dalam kelompok *peer* yang diharapkan, *body image*, perhatian pada ketertarikan seksual, dan lain-lain yang biasanya evaluasi tersebut mengarah pada hal-hal yang tak terlalu penting (Harter, 1993; Simmons, Rosenberg, & Rosenberg, 1973; Steinberg, 1999, dalam Neff & McGehee, 2010). Keinginan untuk populer dan masuk dalam kelompok “peer” yang diharapkan menjadi salah satu kunci mengapa remaja sangat rentan dengan permasalahan pada *self-conceptnya*, terutama *self-efficacy*. Remaja, walaupun telah terjadi peningkatan kemampuan kognitif dan kepekaan yang dapat mempersiapkan mereka dalam menghadapi stres dan fluktuasi emosi secara efektif, masih banyak pula remaja yang belum bisa mengelola emosi mereka dengan efektif dan mengantarkan mereka pada depresi, marah, serta kurangnya regulasi emosi yang dapat memicu kesulitan akademis, obat-obatan terlarang, kenakalan remaja, gangguan makan (Santrock, 2007). Stres dan depresi ini juga merupakan salah satu akibat dari kurangnya *self-efficacy* dalam diri remaja.



*Self-efficacy* dalam banyak penelitian dibuktikan sebagai prediktor terkuat dalam menghasilkan suatu output kegiatan, semakin tinggi atau semakin rendahnya *self-efficacy* juga mempengaruhi performa kegiatan. Semakin tingginya *self-efficacy*, maka tingkat keberhasilan untuk menyelesaikan atau mengerjakan suatu kegiatan juga akan tinggi. *Self-efficacy* yang rendah, akan menghasilkan performa yang juga rendah. Performa yang rendah ini bisa menghasilkan kecemasan atau *anxiety* yang juga mempengaruhi performa individu. Semakin tingginya *anxiety* maka juga akan semakin rendah *self-efficacy* dalam diri individu. Dalam dua studi Mc. Pheerson, *self-efficacy* ditemukan sebagai prediktor terkuat dalam mencapai keberhasilan dalam ujian, dalam ketentuan efektifitasnya selama ujian yang sebenarnya, juga dampak dari motivasi dalam aktifitas partisipan yang mengarah pada ujian (Clark, 2014).

Dalam hal ini, maka diasumsikan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan dengan *music performance anxiety* pada remaja yang pernah bernyanyi secara solo dalam paduan suara, baik konser, lomba maupun resital.

### **1.3 Batasan Masalah**

Pada penelitian ini peneliti membatasi masalahnya dengan menjelaskan tentang hubungan antara *self-efficacy* dengan *music performance anxiety* pada penyanyi solo remaja di Surabaya. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Subjek merupakan pelajar atau mahasiswa yang tinggal di Surabaya. Berusia 18-22 tahun. Sudah pernah menyanyi secara solo dalam konser atau kompetisi paduan suara atau sebuah resital minimal 1 (satu) kali.
2. *Self-efficacy* yaitu keyakinan individu akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan suatu tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan tingkat pencapaian tertentu. Subjek akan diberikan kuesioner MPSES (*Music Performance Self-Efficacy Scale*) Michael Zelenak dimana telah dibuktikan dan merupakan alat ukur yang cukup efektif untuk mengukur *self-efficacy* dalam bermusik.
3. *Music Performance Anxiety* yang merupakan sebuah pengalaman yang ditandai dengan kecemasan dan ketakutan terkait dengan pertunjukan musik yang muncul dan diwujudkan melalui afektif, kognitif serta perilaku seorang individu. Subjek akan diberikan kuesioner KMPAI (*Kenny Music Performance Anxiety Inventory*) yang dibuat oleh Prof. Dianna T. Kenny yang digunakan untuk mengukur *music performance anxiety* dalam diri seorang individu.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Pada penelitian ini dapat dibuat beberapa rumusan pertanyaan penelitian yang akan dijawab oleh penelitian ini, yaitu apakah ada hubungan antara *self-efficacy* dengan *music performance anxiety* pada penyanyi solo remaja di Surabaya.

### 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat secara empiris apakah ada hubungan antara *self-efficacy* dengan *music performance anxiety* pada penyanyi solo remaja di Surabaya.

### 1.6 Manfaat Penelitian

1. Sebagai sarana untuk memperkaya penelitian tentang *music performance anxiety* dengan subjek penyanyi solo remaja di Surabaya yang belum pernah diteliti.
2. Melalui Kuisisioner MPSES (*Music Performance Self-efficacy Scale*) Michael Zelenak dan KMPAI (*Kenny Music Performance Anxiety Inventory*) oleh Prof. Dianna T. Kenny, diharapkan dapat dijadikan dasar bagi penelitian selanjutnya yang akan melakukan penelitian serupa dan mengadaptasi alat ukur ini.
3. Sebagai sarana untuk mengaplikasikan teori yang diteliti oleh peneliti.
4. Sebagai informasi kepada para penyanyi solo, khususnya di Surabaya yang berkaitan dengan dunia musik.
5. Sebagai wacana bahwa *music performance anxiety* terjadi bahkan sesuatu yang wajar diantara para penyanyi solo.