



Pengaruh *self-efficacy* dan *emotional-regulation* terhadap kecemasan pertunjukan musik pada paduan suara mahasiswa Universitas X

The effect of self-efficacy, emotional-regulation on music performance anxiety in the student choir X University

Article History

Accepted
November 24, 2022

Received
December 23, 2022

Published
December 30, 2022

Akbar Lindo Pratama^{1*}, Novia Solichah²

¹ Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Malang

ABSTRACT

Music performance anxiety is an anxiety experienced by a musician when he is in a performance. The feeling of anxiety or stage fright is naturally felt by musicians when they are about to perform a performance, but if this happens continuously it will disturb and make musicians lose focus. Even when musicians are unable to handle the pressure, musicians will fall prey to narcotics and commit suicide. Therefore the need for a musician to prevent the occurrence of MPA. What can help prevent MPA symptoms is self-efficacy and emotional regulation. This research method uses a quantitative research method with multiple regression types. The measuring tools used in this study were the General Self-Efficacy Scale (GSE), Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), and Music performance anxiety Inventory Adolescent (MPAI-A). The subjects in this study were 68 singers. Analysis of the research data using SPSS 25.0 for Windows. The results showed that self-efficacy and emotional regulation had an effect of 15.8% on music performance anxiety with a sig value of 0.004 < 0.05. So that hypothesis can be accepted. Self-efficacy makes an effective contribution of 13.2% and emotional regulation provides an effective contribution of 2.6%.

^{1*} Corresponding Author: Akbar Lindo Pratama, email: 18410089@student.uin-malang.ac.id, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Jl. Gajayana No. 50, Kota Malang, 65144, Indonesia.

KEY WORDS:

self efficacy; regulation emotion; music performance anxiety; choir

ABSTRAK

Music performance anxiety merupakan sebuah kecemasan yang dialami oleh seorang musisi ketika berada dalam sebuah pertunjukan. Rasa cemas atau demam panggung tersebut wajar dirasakan musisi ketika akan menampilkan sebuah pertunjukan, namun jika hal tersebut terjadi secara terus menerus akan mengganggu dan membuat musisi kehilangan fokus. Bahkan ketika musisi tidak mampu mengatasi tekanan, musisi akan terjerumus pada narkoba dan bunuh diri. Oleh karena itu perlunya seorang musisi mencegah terjadinya MPA. Beberapa hal yang dapat mencegah MPA ialah efikasi diri dan regulasi emosi. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis regresi berganda. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah General Self-Efficacy Scale (GSE), Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), dan Music performance anxiety Inventory Adolescent (MPAI-A). Subjek pada penelitian ini berjumlah 68 singer. Analisis data pada penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS for windows 25.0. Hasil penelitian menunjukkan efikasi diri dan regulasi emosi memiliki pengaruh sebesar 15,8% terhadap music performance anxiety dengan nilai sig $0,004 < 0,05$. Sehingga hipotesis dapat diterima. Efikasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 13,2% dan regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 2,6%.

KATA KUNCI

efikasi diri; regulasi emosi; music performance anxiety; paduan suara



Copyright ©2022. The Authors. Published by JIPS: Journal of Indonesian Psychological Science. This is an open access article under the CC BY-NC-SA. Link: [Creative Commons — Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International — CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Pendahuluan

Menampilkan sebuah pertunjukan musik terutama didepan khalayak umum merupakan hal yang lumrah dilakukan oleh pemusik khususnya penyanyi yang menganggap hal tersebut adalah sebuah pekerjaan. Seorang penyanyi merupakan center atau pusat perhatian dalam sebuah grup musik. Maka dari itu tidak dipungkiri bahwa bernyanyi dihadapan banyak orang memiliki pressure atau tekanan yang besar.

Menurut Ross (dalam Allen (2011) terdapat faktor psikologis yang mempengaruhi seorang musisi ketika tampil dihadapan publik. Banyaknya seseorang yang menonton pertunjukan menuntut seorang penyanyi menampilkan performa yang terbaik. Tekanan yang dihadapi seorang musisi

atau penyanyi maupun tuntutan ekspektasi dari banyak orang membuat musisi tersebut mengalami kecemasan ketika berada di atas panggung. Ketika seorang musisi tidak mampu mengatasi tekanan ataupun kecemasan yang dirasakan terlalu besar akan menimbulkan dampak negatif dan membuat musisi terjerumus kedalam penggunaan narkoba, minuman keras, hingga perbuatan bunuh diri (Aprianti, 2020).

Seorang musisi ketika berada diatas panggung memiliki ketakutan atau biasa disebut dengan demam panggung (Stage Fright) atau Music Performance Anxiety / MPA (jika berhubungan dengan penampilan musik). Kenny (2011) Menyebutkan bahwa MPA atau Music Performance Anxiety merupakan kondisi dari cemas yang nampak, berlangsung lama, yang berhubungan dengan pertunjukan musik yang muncul berdasar latar belakang genetik serta pengalaman masa lalu. Salmon (1990) menyebutkan MPA atau Music Performance Anxiety merupakan peristiwa keadaan seseorang yang merasa gelisah secara terus-menerus, berlangsung lama yang menyebabkan keterampilan kinerja atau kemampuan bermusik menurun secara tidak rasional.

Kecemasan adalah reaksi alami yang dimiliki oleh setiap manusia, berkaitan dengan perasaan ketakutan akan bahaya yang mengancam disertai dengan reaksi atau respon dari tubuh seperti jantung berdebar, badan bergemetar, dan lain sebagainya. Kecemasan merupakan munculnya emosi negatif, pikiran serta perasaan tegang, disertai dengan gejala-gejala seperti jantung berdebar, sesak nafas, serta berkeringat (Annisa & Ifdil, 2016). Kecemasan adalah hal yang wajar yang dialami oleh manusia, namun akan menjadi sebuah gangguan jika kecemasan tersebut mengganggu aktivitas kehidupan. Jeffery S. Nevid et all (2005) seseorang yang mengalami kecemasan memiliki gejala gugup, jantung berdebar, sulit bernafas, berkeringat, gelisah, sulit berbicara, sulit buang air kencing, merasa lemas, pusing, serta mulut terasa kering.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Bohne (dalam Berbeau 2011) terhadap 19 populasi orkestra di Kanada menunjukkan bahwa 96% musisi memiliki masalah kesehatan yang diasosiasikan dengan kecemasan performa musik atau MPA. Selain itu survey besar yang dilakukan oleh Struder (2011) pada 2212 musisi orkestra menunjukkan bahwa sebanyak 24% menyatakan bahwa demam panggung merupakan sebuah masalah dan 16% diantaranya menyatakan bahwa demam panggung merupakan masalah yang serius.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Rockingham (dalam Handayani 2019) menyebutkan bahwa sebanyak 48 pemain musik orkestra yang tergabung dalam

ICSOM, 1 dari 4 musisi menyatakan bahwa demam panggung atau stage frigth yang dirasakan sudah menjadi masalah karena sangat mengganggu. Beberapa musisi klasik seperti Pablo Casals, Sergei Rachmaninoff juga mengaku mengalami demam panggung dan itu sudah sangat mengganggu. Selain itu survey yang dilakukan oleh Lorenz (dalam Ryan 2009) terhadap paduan suara SMA menyatakan bahwa kecemasan merupakan hal yang mengganggu konsentrasi ketika sedang tampil atau perform.

Bandura (dalam (Ghufron & Risnawita Suminta, 2010) menyebutkan bahwa efikasi diri ialah kepercayaan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan suatu kegiatan atau tugas tertentu. Seseorang dengan efikasi yang tinggi berarti dirinya merasa yakin bahwa segala suatu permasalahan yang ada bahkan permasalahan yang sulit untuk dipecahkan atau dicari solusi.

Bandura (dalam (Febianti, 2015) menyebutkan bahwa seseorang dengan efikasi yang tinggi maka dirinya menganggap bahwa permasalahan yang sulit menjadi sebagai suatu hal yang harus dihadapi, bukan dihindari. Seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah akan mengalami fear & anxiety yang tinggi, berlaku juga sebaliknya. Hal tersebut terbukti pada penelitian yang dilakukan oleh Astiko & Budiani 2013) dimana adanya hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan stress, yang mana semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stress.

Menurut Gross & Thompson (2007) menjelaskan regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengontrol serta mengendalikan emosi dan perilaku sesuai dengan lingkungan. Pengontrolan ini dapat membantu musisi menekan kecemasan yang berlebihan ketika berada diatas panggung. Regulasi emosi sendiri diperlukan musisi dalam mereduksi kecemasannya ketika sebelum berada diatas panggung. Menurut Ely (dalam Aprianti 2020) menunjukkan bahwa kecemasan musisi dalam sebuah penampilan atau MPA ini muncul akibat dari tekanan situasi dan kondisi tertekan. Hal ini menimbulkan individu menanggapi rangsangan emosional situasi tertekan tersebut. Maka dari itu kontrol terhadap kecemasan ini penting untuk dilakukan.

Penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2020) pada komunitas Salatiga Jamaican Sounds memiliki hubungan negatif signifikan antara kecemasan performa musik (MPA) dengan efikasi diri dimana semakin tinggi kecemasan performa musik maka efikasi diri semakin rendah, dan begitu pula sebaliknya. Hal ini juga serupa dengan yang dikemukakan oleh Febianti (2015) yang menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara efikasi diri dengan MPA pada penyanyi *solo* di Surabaya. Sugiyo (2020) mengemukakan dalam

penelitiannya bahwa terdapat pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan persentasi. Selain itu Mishbachuddin (2020) juga menyatakan bahwa efikasi diri berpengaruh terhadap tingkat *music performance anxiety*.

Penelitian lain yang dikemukakan oleh Aprianti (2020) yang menunjukkan pengaruh yang signifikan pada regulasi emosi dengan kecemasan penampil musik. Sulistyono (2014) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan menghadapi pertandingan dengan regulasi emosi. Menurut Annie (2012) menyatakan dalam penelitiannya bahwa regulasi emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan pada ibu hamil. Sejauh ini masih sedikit penelitian yang mengambil tema pengaruh efikasi diri dan regulasi emosi terhadap *music performance anxiety*. Berdasarkan beberapa penelitian di atas, peneliti ingin mengkaji pengaruh efikasi diri dan regulasi emosi terhadap *music performance anxiety* dengan subjek yang berbeda. Tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui pengaruh efikasi diri dan regulasi emosi terhadap *music performance anxiety* pada anggota paduan suara mahasiswa Universitas X.

Tinjauan Pustaka

Self-Efficacy

Bandura (1997) mengungkapkan efikasi diri ialah keyakinan yang dimiliki oleh individu akan kemampuan dirinya dalam melakukan suatu tindakan atau tugas untuk meraih hasil atau tujuan tertentu. Bandura menyatakan bahwa efikasi diri merupakan suatu komponen dari pengetahuan diri yang berpengaruh pada kehidupan sehari-hari karena mempengaruhi dalam diri individu untuk menentukan suatu tindakan untuk mencapai tujuannya.

Terdapat beberapa aspek yang membedakan efikasi diri tiap orang (Bandura, 1997) diantaranya ialah : *pertama*, aspek *level* yakni tingkat kesulitan suatu tugas ketika individu mampu mengerjakan atau melakukannya. *Kedua*, aspek *strength* yakni kekuatan dari seseorang untuk mengalahkan atau menguasai terkait tekanan atau *pressure*. *Ketiga*, aspek *generality* yakni luas bidang atau perilaku seorang individu dimana individu tersebut yakin pada kemampuan yang dimilikinya di situasi dan kondisi berbeda.

Tingkatan efikasi diri yang dimiliki oleh setiap individu berbeda-beda. Hal tersebut bergantung pada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi individu dalam menilai kemampuan dirinya. Di bawah ini merupakan beberapa faktor yang berpengaruh terhadap tinggi rendahnya efikasi diri (Bandura dalam Maryam (2015), antara lain :

1. Budaya

Culture atau budaya dapat mempengaruhi efikasi diri seseorang melalui value atau nilai, belief atau kepercayaan, serta self-regulatory process atau proses regulasi diri dimana hal tersebut sebagai sumber nilai efikasi diri serta konsekuensi akibat dari keyakinan akan efikasi diri.

2. Gender

Gender atau jenis kelamin yang berbeda juga mempengaruhi tingkatan efikasi diri individu. Wanita yang berperan sebagai IRT sekaligus menjadi pekerja kantoran cenderung memiliki efikasi diri yang lebih tinggi jika dibandingkan terhadap laki-laki yang bekerja.

3. *level* kesulitan tugas

Tingkatan dari kesulitan tugas yang dikerjakan oleh individu juga berpengaruh dalam persepsi individu akan kemampuan dirinya dalam menghadapi tugasnya. Semakin tinggi tingkat kesulitan tugas yang dikerjakan oleh seseorang maka akan rendah penilaian kemampuan diri seseorang tersebut. Sebaliknya, semakin mudah tugas yang dikerjakan oleh seorang individu maka individu memiliki penilaian yang tinggi akan kemampuan dirinya.

4. Insentif eksternal

Faktor lain yang berpengaruh pada tingkatan efikasi diri ialah insentif yang didapatkannya. Insentif sendiri merupakan sebuah tindakan yang memicu motivasi serta disebarkan secara massal. Bandura sendiri menjelaskan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan efikasi diri seseorang ialah competent contingens incentive, atau dengan kata lain pemunculan motivasi dengan menunjukkan keberhasilan seseorang yang diberikan oleh orang lain.

5. Peran atau jabatan individu dalam kelompok

Seseorang dengan status jabatan yang rendah dalam sebuah kelompok memiliki kontrol atau pengaruh yang rendah sehingga efikasi diri seseorang tersebut rendah, sebaliknya jika seorang individu tersebut memiliki status yang tinggi maka individu tersebut memiliki derajat kontrol yang lebih besar sehingga efikasi dirinya pun juga tinggi.

6. Informasi tentang kemampuan diri

Informasi positif yang diterima oleh individu terhadap kemampuan diri yang dimilikinya akan membuat individu tersebut menjadi yakin pada kemampuannya sehingga tingkat efikasi diri individu meningkat,

sebaliknya jika individu menerima informasi negatif terhadap kemampuan diri yang miliknya maka efikasi diri individu tersebut juga semakin rendah.

Emotional-Regulation

Gross & Thompson (2007) mendefinisikan *emotion regulation* sebagai kemampuan yang dimiliki individu untuk mengontrol serta mengendalikan emosi dan perilaku sesuai dengan lingkungan. Greenberg (2002) megnemukakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengelola, menilai, serta mengatur emosi yang muncul untuk mencapai kestabilan emosional. Berdasarkan beberapa penjabaran diatas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi ialah kemampuan individu dalam mengontrol emosi yang muncul baik secara sadar maupun dibawah kesadaran melalui pemantauan, modifikasi, serta evaluasi, serta mengatur reaksi yang dimunculkan akibat dari emosional.

Terdapat beberapa aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2002) diantaranya adalah sebagai berikut :

1. *Cognitive reappraisal*

Penilaian ulang kognitif atau cognitive reappraisal merupakan sebuah perubahan pada kognitif dimana individu merubah pola berpikir yang dapat memunculkan atau menimbulkan emosi sehingga individu mampu merubah dampak emosionalnya.

2. *Expressive suppression*

Penekanan ekspresi emosi atau expressive suppression merupakan sebuah respon dan modulasi, dimana dalam hal ini melakukan kontrol respon yang ditunjukkan dengan cara menghambat munculnya ekspresi emosi yang berlebihan baik berupa suara, perilaku, maupun mimik wajah.

Gross (2007) telah menyebutkan beberapa faktor dari regulasi emosi sebagai berikut : *pertama*, usia. Bertambahnya usia seorang individu membuat semakin baik pula regulasi emosi serta kontrol emosi yang dimiliki individu. *Kedua*, genetik kematangan sistem saraf parasimpatik memiliki peran terhadap regulasi emosi yang mempengaruhi affect serta temperamen individu. *Ketiga*, gaya pengasuhan. Gaya pengasuhan orang tua dapat mempengaruhi regulasi emosi seorang anak karena orang tua lebih memahami bagaimana mengekspresikan emosi dalam perbedaan pandangan. *Keempat*, religiusitas. Seseorang dengan religiusitas yang tinggi akan mampu menunjukkan emosional yang tidak berlebihan dari pada seseorang yang memiliki religiusitas yang rendah

Kecemasan Pertunjukan Musik

Kenny (2011) Menyebutkan bahwa MPA atau Music Performance Anxiety merupakan kondisi dari cemas yang nampak, berlangsung lama, yang berhubungan dengan pertunjukan musik yang muncul berdasar latar belakang genetik serta pengalaman masa lalu. Teori music performance anxiety milik kenny ini berkembang dari teori psikoanalisis yang dikemukakan oleh Freud. Kemudian dari teori psikoanalisis berkembang pada teori behavioral yakni classical conditioning yang dijabarkan oleh pavlov dan conditioning operant yang dikembangkan oleh skinner. Serta muncul teori kognitif yang dikembangkan oleh Beck & Clark. Dari teori-teori tersebutlah yang menjadi dasar berkembangnya teori music performance anxiety yang dikembangkan oleh kenny.

Music performance anxiety yang dikembangkan oleh Kenny (dalam (Mishbachuddin, 2020) memiliki beberapa aspek diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Aspek *somatic and cognitive*

Secara umum aspek ini mendeskripsikan perilaku yang tidak wajar karena dipengaruhi oleh otak atau pikiran akibat dari kecemasan sebelum dan selama performansi. Aspek ini dapat menimbulkan gangguan seperti berkeringat, sakit perut, jantung berdebar, tubuh bergemetar, dan lain-lain.

2. Aspek *performance context*

Aspek ini merupakan aspek yang menggambarkan suasana atau keadaan audiensi serta tingkat kenyamanan musisi terhadap preferensi performansi pertunjukan tunggal atau pertunjukan kelompok (*solo performance vs group performance*). Preferensi ini berupa kondisi penampilan yang terjadi bersilangan dengan apa yang diharapkan. Contoh seorang musisi ingin menjadi pemain alat musik namun ia menjadi seorang penyanyi atau seorang penyanyi ingin menjadi *solo singer* namun ia sedang berada dalam grup suara.

3. Aspek *performance evaluation*

Aspek ini merupakan aspek yang menggambarkan persepsi musisi tentang kepuasan setelah melakukan suatu pertunjukan atau performansi. Adapun persepsi disini berhubungan dengan ketakutan musisi atau performer terhadap evaluasi audiensi terhadap penampilan yang menyebabkan kecemasan sehingga musisi atau performer sulit untuk berkonsentrasi saat tampil. Contohnya musisi khawatir ketika performa pada saat tampil tidak maksimal atau kurang memuaskan audiensi sehingga menyebabkan musisi

tidak fokus ketika melakukan pertunjukan karena kekhawatirannya tersebut padahal kekhawatiran dari musisi belum tentu terjadi (D. T. Kenny & Osborne, 2006).

Selain itu Kenny (2011) juga mengungkapkan terdapat beberapa faktor utama yang mempengaruhi atau berkontribusi dalam MPA yang dialami oleh musisi. Faktor pertama adalah pengalaman kurang menyenangkan atau bad performance experience. Selanjutnya adalah inadequate preparation for performance atau persiapan yang tidak memadai untuk melakukan performansi atau kesiapan materi yang kurang. Faktor selanjutnya yang juga memiliki pengaruh yang besar terhadap MPA adalah kurangnya kepercayaan diri atau lack of confidence pada seorang musisi. Tiga faktor tersebutlah yang sering muncul dan dimiliki oleh semua pemain musik atau musisi.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan regresi. Menurut azwar (2017) penelitian kuantitatif ialah penelitian yang berfokus pada data yang berupa sekumpulan angka dan dianalisis dengan menggunakan statistika. Arikunto (2006) menjelaskan bahwasanya penelitian kuantitatif mulai dari pengumpulan data, penafsiran, serta hasil data menggunakan numerik.

Populasi pada penelitian ini merupakan anggota aktif Paduan Suara Mahasiswa Universitas X yang telah mengikuti setidaknya minimal satu kali sebuah event atau perlombaan yakni berjumlah sebanyak 68 anggota.

Proses pengumpulan data mengadaptasi dari tiga skala yakni skala GSE (*General Self Efficacy*) yang dikembangkan oleh Schwarzer & Jerusalem (1995) dimana skala ini telah sesuai dengan dasar penentuan aspek milik Bandura (1997), ERQ (*Emotion Regulation Questionnaire*) yang dikembangkan oleh Gross & Jhon (2003), MPAS (*Music Performance Anxiety Scale*) yang dikembangkan oleh Kenny & Osborne (2006). Ketiga skala tersebut merupakan skala likert. Uji coba ketiga skala tersebut dilakukan kepada 31 subjek uji coba yang dianggap setara dengan subjek penelitian.

Teknik analisis data menggunakan regresi linear berganda. Uji regresi dilakukan untuk melihat pengaruh antara variabel dimana variabel dalam penelitian ini adalah Efikasi diri, Regulasi Emosi dan Music Performance Anxiety. Dalam menganalisis data pada penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS for windows 25.0.

Hasil

Pengujian regresi berganda dalam penelitian ini dilakukan guna pengambilan keputusan apakah hipotesis dalam penelitian ini diterima atau ditolak. Hasil pada uji regresi linear berganda yang dibantu oleh program SPSS 25.0 for windows menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara efikasi diri dan regulasi emosi terhadap *music performance anxiety*.

Tabel 1.

Hasil analisis linear berganda

<i>Dependent Variabel</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Std. Error</i>
Efikasi Diri & Regulasi Emosi	0,398	0,158	4.510

Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil dari uji diatas didapatkan nilai *R Square* sebesar 0,158, hal ini menunjukkan regulasi emosi dan efikasi diri memiliki pengaruh sebesar 15,8% terhadap variabel *music performance anxiety* dan 84.2% lainnya terpengaruh oleh variabel lainnya.

Hasil analisis sumbangsi tiap variabel menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh terhadap *music performance anxiety* sebesar 13,2% dengan nilai $\beta = -0,555$ dan nilai sig 0,001 dan regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap *music performance anxiety* sebesar 2,6% dengan nilai $\beta = 0,208$ dan nilai sig 0,048 seperti yang dijabarkan pada tabel berikut.

Tabel 2

Hasil Korelasi

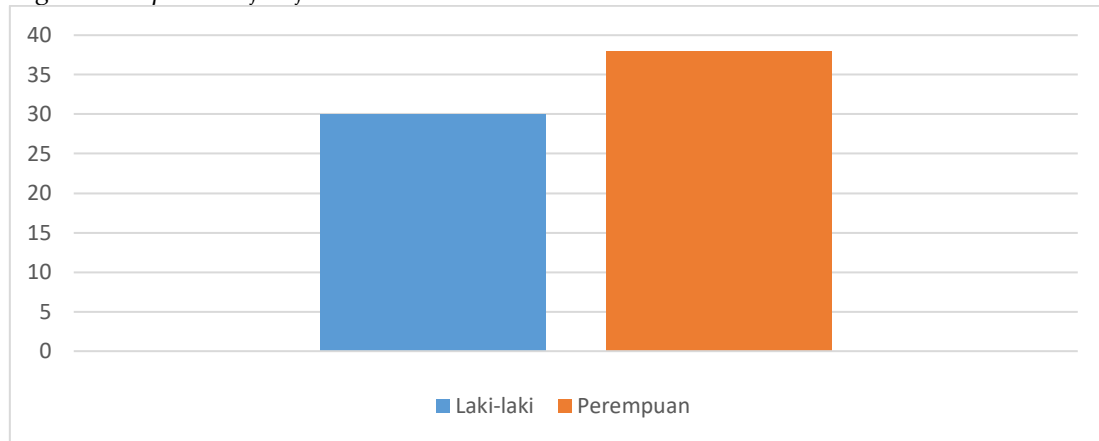
<i>Dependent Variabel</i>	<i>Predictors</i>	<i>Beta</i>	<i>SE %</i>	<i>Sig</i>
<i>Music Performance Anxiety</i>	Efikasi Diri	-0,555	13,2%	0,001
	Regulasi Emosi	0,208	2,6%	0,048

Hasil tabel menunjukkan bahwa sumbangan efektif efikasi diri yang dominan yakni sebesar 13,2% dan regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 2,6%. Variabel efikasi diri menunjukkan nilai Beta = -0,555 yang berarti efikasi diri memiliki pengaruh negatif sementara regulasi emosi menunjukkan nilai Beta = 0,208 yang berarti regulasi emosi memiliki pengaruh yang positif. Kedua variabel tersebut memiliki hasil yang signifikan.

Uji beda dilakukan guna melihat apakah terdapat perbedaan antara perempuan dengan laki-laki dalam hasil tes. Subjek dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 68 subjek dengan rincian 30 subjek laki-laki dan 38 subjek lainnya perempuan. Berikut merupakan data laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini.

Gambar 1

Diagram sampel ditinjau jenis kelamin



Berdasar pada Tabel 3. hasil uji beda, disimpulkan bahwa pada variabel efikasi diri tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pria dengan wanita (sig 0,556 > 0,025). Pada variabel regulasi emosi juga tidak terdapat perbedaan antara pria dan wanita (sig 0,681 > 0,025). Variabel music performance anxiety juga tidak memiliki perbedaan pada pria maupun wanita (sig 0,683 > 0,025). Hal ini menunjukkan bahwa ketiga variabel diatas tidak terdapat perbedaan signifikan antara pria dengan wanita.

Tabel 3

Hasil Uji Beda

	Variabel	N	Corelation	Sig
Kelamin	Music Performance Anxiety	68	-0,073	,556
	Efikasi Diri	68	-0,051	,681
	Regulasi Emosi	68	0,051	,683

Hasil perhitungan sumbangan efektif aspek dalam variabel menunjukkan bahwa pada variabel efikasi diri, terdapat tiga aspek yang digunakan yakni aspek level, strenght, & generality. Hasil menunjukkan bahwa aspek strenght memiliki pengaruh yang dominan dalam mempengaruhi *music performance anxiety* dengan persentase 14,7%. aspek level memiliki sumbangan efektif kepada variabel MPA sebesar 0,85%, dan aspek generality memberikan sumbangan efektif sebesar -2,3%. Pada variabel regulasi emosi, terdapat dua aspek yang digunakan yakni aspek cognitive reappraisal dan expressive suppression. Berdasarkan pada perhitungan diatas menunjukkan bahwa aspek cognitive reappraisal memiliki sumbangan efektif kepada variabel MPA sebesar 0,045%,

kemudian pada aspek expressive suppression memberikan sumbangan efektif kepada variabel MPA sebesar 2,5%.

Pembahasan

Penelitian ini ditujukan guna mengetahui pengaruh antara efikasi diri dan regulasi emosi terhadap *music performance anxiety* pada anggota paduan suara gema gita bahana UIN Malang. Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara efikasi diri dan regulasi emosi terhadap *music performance anxiety*. Hal ini dibuktikan dengan hasil hipotesis menunjukkan signifikansi $0,004 < 0,05$. Sehingga dengan hasil analisis tersebut membuat hipotesis H1 diterima.

Berdasarkan pada temuan hasil model summary, didapatkan nilai R.Square sebesar 0,158. Hal tersebut mengungkapkan bahwa variabel efikasi diri (X1) dan variabel regulasi emosi (X2) berpengaruh terhadap variabel music performance anxiety sebesar 15,8% dan 84,2% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel efikasi diri memberikan pengaruh dengan kontribusi sebesar 13,2% dan regulasi emosi memberikan pengaruh sebesar 2,6%.

Hasil uji regresi menunjukkan nilai Beta variabel efikasi diri berkontribusi sebesar $\beta = -0,555$ dengan signifikansi $0,001 > 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri (X1) memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap music performance anxiety atau variabel (Y). Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Prabowo (2020) pada komunitas Salatiga Jamaican Sounds menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan kecemasan performa musik (MPA) dengan efikasi diri dimana semakin tinggi kecemasan performa musik maka efikasi diri semakin rendah, dan begitu pula sebaliknya.

Hasil uji regresi variabel regulasi emosi menunjukkan nilai Beta sebesar $\beta = 0,208$ dengan signifikansi $0,048 < 0,05$ dimana hasil ini menunjukkan bahwa regulasi emosi (X2) memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap variabel (Y) music performance anxiety. Hasil uji regresi variabel regulasi emosi diatas tidak sejalan dengan penelitian Sulistyono (2014) dimana penelitian tersebut menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Namun hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Aprianti (2020) dengan judul "Pengaruh Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Penampil Musik Pada Musisi Orkestra di Kota Bandung" menyatakan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kenaikan tingkatan kecemasan penampil musik.

Aprianti menambahkan bahwa strategi pengelolaan emosi yakni expressive suppression dimana pengelolaan emosi tersebut menekan emosi untuk tidak keluar, menimbulkan seorang musisi semakin cemas. Penelitian lain yang dilakukan oleh Safitri dan Jannah (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan kecemasan olah raga pada atlet judo.

Hasil sumbangsi efektif per-aspek pada tiap variabel, pada variabel efikasi diri, aspek yang dominan dalam mempengaruhi *music performance anxiety* ialah aspek stregnht dengan persentase 14,7%. Aspek ini berkaitan dengan kekuatan dari seseorang untuk mengalahkan atau menguasai terkait tekanan atau pressure. Banyaknya pengalaman yang diperoleh akan membuat efikasi diri individu akan meningkat serta individu mampu menghadapi kesulitan tersebut. sedangkan pada variabel regulasi emosi, aspek yang dominan dalam mempengaruhi *music performance anxiety* adalah aspek expressive suppression yang memberikan sumbangan efektif kepada variabel MPA sebesar 2,5%. Aspek expressive suppression sendiri ialah sebuah respon dan modulasi, dimana dalam hal ini melakukan kontrol respon yang ditunjukkan dengan cara menghambat munculnya ekspresi emosi yang berlebihan baik berupa suara, perilaku, maupun mimik wajah.

Kesimpulan

Berdasarkan pada penjabaran diatas, hasil penelitian menunjukkan bahwasanya efikasi diri dan regulasi emosi mampu mempengaruhi *music performance anxiety* sebesar 15,8% terhadap anggota paduan suara mahasiswa Universitas X. Aspek efikasi diri yang memiliki pengaruh dominan terhadap *music performance anxiety* ialah pada aspek *strenght* dengan sumbangsi sebesar 14,7%. Aspek *strenght* sendiri merupakan kekuatan seorang individu dalam mengatasi tekanan. Kemudian pada aspek regulasi emosi, yang memiliki sumbangsi dominan terhadap *music performance anxiety* ialah aspek *expressive suppression* sebesar 2,5%.

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan untuk lebih mengkaji tiap variabel serta aspek yang digunakan dalam penelitian yang terkait serta mengembangkan penelitian terkait dengan mencari variabel variabel yang memungkinkan terkiat seputar kecemasan performa musik.

Referensi

- Agung, G., & Budiani, M. S. (2013). Hubungan antara kecerdasan emosi dan self efficacy dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2).
- Allen, R. (2011). Article "Free improvisation and performance anxiety among piano students." *Psychology of Music*, 41(1).
- Annie Aprisandityas, & Diana Elfida. (2012). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 8(Desember).
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2). <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Arikunto S. (2006). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. In *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Azwar, Prof. Dr. S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy, the exercise of control*. Freeman and Company.
- Berbeau, A. K. (2011). *performance anxiety inventory for musician (PerfAIM): A new questionnaire to assess music performance anxiety in popular musician*. McGill University.
- Febianti, B. P. (2015). *Hubungan antara self-efficacy dengan music performance anxiety pada penyanyi Solo remaja Di Surabaya*. Universitas Airlangga.
- Firanti Dwi Handayani. (2019). *Hubungan perfectionism dengan music performance anxiety pada musisi dewasa awal*. Universitas Tarumanagara Jakarta.
- Ghufron, M. N., & Risnawita Suminta, R. (2010). *Teori-teori psikologi* (Ar-Ruzzmedia, Ed.).
- Greenberg, L. S. (2002). Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings. In *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. <https://doi.org/10.1037/10447-000>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. In *Psychophysiology* (Vol. 39, Issue 3). <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2007). Gross, J.J., & Thompson, R.A. (in press). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press. *Emotion*, 3.

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2).
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Jendra, A. F., & Sugiyo, S. (2020). Pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan presentasi siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 4(1).
<https://doi.org/10.21043/konseling.v4i1.5992>
- Kenny Citra Aprianti. (2020). *Pengaruh dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap kecemasan penampil musik pada musisi Orkestra Di Kota Bandung*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kenny, D. (2011). *The Psychology of music performance anxiety*. Oxford: Oxford University Press. *Oxford University Press*, 6(Chapter 1).
- Kenny, D. T., & Osborne, M. S. (2006). Music performance anxiety: New insights from young musicians. *Advances in Cognitive Psychology*, 2(2).
<https://doi.org/10.2478/v10053-008-0049-5>
- Mishbachuddin, Moch. (2020). *pengaruh self-efficacy dan social support terhadap tingkat music performance anxiety anggota unit kegiatan mahasiswa komunitas musik studio tiga (ukm Kommust) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Nevid, J. S. (2005). Psikologi abnormal. In *Jurnal Kesehatan Jiwa* (Edisi Keli). Erlangga.
- Prabowo, K. L. (2020). *Hubungan self efficacy dan music performance anxiety pada komunitas salatiga jamaican sounds (Music Indie)*. Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Ryan, C., & Andrews, N. (2009). An investigation into the choral singer's experience of music performance anxiety. *Journal of Research in Music Education*, 57(2). <https://doi.org/10.1177/0022429409336132>
- Safitri, A., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan olahraga pada atlet judo. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3).
- Salmon, P. (1990). A psychological perspective on music performance anxiety: A review of the literature. *Medical Problems of Performing Artists* (5th ed.).
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio*.

- Siti Maryam. (2015). *Self efficacy* anak didik pemasyarakatan di Lapas anak kelas IIA Blitar. Retrieved from http://Etheses.UinMalang.Ac.Id/1236/6/11410061_Bab_2.Pdf.
- Studer, R., Danuser, B., Hildebrandt, H., Arial, M., & Gomez, P. (2011). Hyperventilation complaints in music performance anxiety among classical music students. *Journal of Psychosomatic Research*, 70(6). <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2010.11.004>
- Sulistyo, E. (2014). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan. *Psikologi*.

This page is intentionally left blank