

**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**



Disusun Oleh :

Moch. Mishbachuddin

14410214

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

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**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh

MOCH. MISHBACHUDDIN

14410214

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2020**

Halaman Persetujuan

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

SKRIPSI

Oleh

Moch. Mishbachuddin

NIM. 14410214

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing



Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si, Psikolog

NIP. 197207181 99903 2 001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Dr. Siti Mahmudah, M.Si

NIP. 19671029 199403 2 001

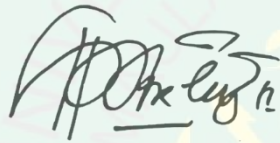
SKRIPSI

**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**

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal, 6 April 2020

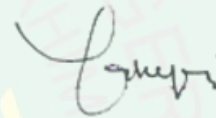
Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si, Psikolog
NIP. 197207181 99903 2 001

**Anggota Penguji lain
Penguji Utama**



Drs. H. Yahya, M.A.
NIP. 196605181 99103 1 004

Ketua Penguji



Fina Hidayati, M.A.
NIP. 19861009 201503 2 002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 6 April 2020

Mengesahkan

**Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Moch. Mishbachuddin

NIM : 14410214

Fakultas : Psikologi UIN Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “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”, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya.

Jika di kemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 1 April 2020

Penulis,



Moch. Mishbachuddin

NIM. 14410214

MOTTO

Hidup itu adalah seni menggambar tanpa penghapus.

-John W. Gardner-



HALAMAN PERSEMBAHAN

Saya persembahkan skripsi ini kepada :

1. Ayah dan Ibu tercinta, M. Jazuli Alifi dan Alm. Nurhasanah, yang selalu memberikan motivasi, doa, dan kasih sayang yang tak terkira.
2. Adik saya Moch. Afifuddin dan Moch. Imaduddin yang saya sayangi.



KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa pula sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang senantiasa kita harapkan syafaatnya kelak di hari akhir.

Skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang turut membantu. Untuk itu, penulis mengucapkan rasa terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si, Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ayah dan Ibu tercinta, M. Jazuli Alifi dan Alm. Nurhasanah, yang selalu memberikan motivasi, doa, dan kasih sayang yang tak terhingga.
4. Seluruh teman-teman Huwatacticak 14, PMII dan UKM Kommust
5. Seluruh pihak yang ikut membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan setimpal atas segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca.

Malang, 1 April 2020
Penulis,

Moch. Mishbachuddin



DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK.....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
ملخص البحث.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan	9
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORI.....	11
A. <i>Self-Efficacy</i>	12
1. Pengertian <i>Self-Efficacy</i>	12
2. <i>Self-Efficacy</i> dalam Kajian Psikologi	14
3. Teori <i>Self-Efficacy</i>	16
4. Pengukuran <i>Self-Efficacy</i>	23
B. <i>Social Support</i>	26
1. Pengertian <i>Social Support</i>	26
2. <i>Social Support</i> dalam Kajian Psikologi.....	28
3. Teori <i>Sosial Support</i>	32

4. Pengukuran <i>Social Support</i>	35
C. <i>Music Performance Anxiety</i>	38
1. Pengertian <i>Music Performance Anxiety</i>	38
2. <i>Music Performance Anxiety</i> dalam Kajian Psikologi	40
3. Teori <i>Music Performance Anxiety</i>	44
4. Pengukuran <i>Music Performance Anxiety</i>	48
D. Pengaruh <i>Self-Efficacy</i> dan <i>Social Support</i> terhadap <i>Music Performance Anxiety</i>	51
E. Hipotesis Penelitian	56
BAB III METODE PENELITIAN	57
A. Jenis Penelitian	57
B. Identifikasi Variabel	58
C. Definisi Operasional Variabel	59
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	59
E. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	60
F. Analisis Data	66
G. Metode Analisis Data	68
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	73
A. Pelaksanaan Penelitian	73
1. Gambaran Lokasi Penelitian	73
2. Waktu dan Tempat Penelitian	75
3. Jumlah Responden Penelitian	75
4. Prosedur dan Administrasi Pengumpulan Data	75
5. Hambatan dalam Pelaksanaan Penelitian	76
B. Hasil Penelitian	76
1. Uji Validitas dan Reliabilitas	76
2. Uji Normalitas	82
3. Kategorisasi Penelitian	83
4. Uji Hipotesis	109
C. Pembahasan	111
1. Tingkat <i>Self-Efficacy</i> Anggota UKM KOMMUST	111

2. Tingkat <i>Social Support</i> Anggota UKM KOMMUST	112
3. Tingkat <i>Music Performance Anxiety</i> Anggota UKM KOMMUST	113
4. Hubungan antara <i>Self-Efficacy</i> dan <i>Social Support</i> dengan <i>Music Performance Anxiety</i> Anggota UKM KOMMUST	114
BAB V PENUTUP	116
A. Kesimpulan	116
B. Saran.....	117
DAFTAR PUSTAKA	118
LAMPIRAN	126



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala	62
Tabel 3.2 Skala <i>Self-Efficacy</i>	63
Tabel 3.3 Skala <i>Social Support</i>	64
Tabel 3.4 Skala <i>Music Performance Anxiety</i>	65
Tabel 4.1 Validitas Skala <i>Self-Efficacy</i>	77
Tabel 4.2 Validitas <i>Social Support</i>	78
Tabel 4.3 Validitas Skala <i>Music Performance Anxiety</i>	79
Tabel 4.4 Reliabilitas Skala <i>Self-Efficacy</i>	80
Tabel 4.5 Reliabilitas Skala <i>Social Support</i>	81
Tabel 4.6 Reliabilitas Skala <i>Music Performance Anxiety</i>	81
Tabel 4.7 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	82
Tabel 4.8 Kategorisasi <i>Self-Efficacy</i>	83
Tabel 4.9 Rumus Kategorisasi Aspek <i>Level</i>	85
Tabel 4.10 Kategorisasi Aspek <i>Level</i>	86
Tabel 4.11 Rumus Kategorisasi Aspek <i>Strength</i>	88
Tabel 4.12 Kategorisasi Aspek <i>Strength</i>	88
Tabel 4.13 Rumus Kategorisasi Aspek <i>Generality</i>	90
Tabel 4.14 Kategorisasi Aspek <i>Generality</i>	90
Tabel 4.15 Kategorisasi <i>Social Support</i>	92
Tabel 4.16 Rumus Kategorisasi Aspek <i>Family Subscale</i>	94
Tabel 4.17 Kategorisasi Aspek <i>Family Subscale</i>	94
Tabel 4.18 Rumus Kategorisasi Aspek <i>Friend Subscale</i>	96
Tabel 4.19 Kategorisasi Aspek <i>Friend Subscale</i>	97
Tabel 4.20 Rumus Kategorisasi Aspek <i>Significant Other Subscale</i>	99
Tabel 4.21 Kategorisasi Aspek <i>Significant Other Subscale</i>	99
Tabel 4.22 Kategorisasi <i>Music Performance Anxiety</i>	100
Tabel 4.23 Rumus Kategorisasi Aspek Somatik dan Kognitif	102
Tabel 4.24 Kategorisasi Aspek Somatik dan Kognitif	103

Tabel 4.25	Rumus Kategorisasi Aspek <i>Performance Context</i>	105
Tabel 4.26	Kategorisasi Aspek <i>Performance Context</i>	106
Tabel 4.27	Rumus Kategorisasi Aspek <i>Performance Evaluation</i>	107
Tabel 4.28	Kategorisasi Aspek <i>Performance Evaluation</i>	108
Tabel 4.29	ANOVA	109
Tabel 4.30	Model Summary	110
Tabel 4.31	Coefficients	110



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pengaruh Self-Efficacy dan Social Support terhadap MPA	55
Gambar 4.1 Kategorisasi <i>Self-Efficacy</i>	84
Gambar 4.2 Kategorisasi Aspek <i>Level</i>	87
Gambar 4.3 Kategorisasi Aspek <i>Strength</i>	89
Gambar 4.4 Kategorisasi Aspek <i>Generality</i>	91
Gambar 4.5 Kategorisasi <i>Social Support</i>	93
Gambar 4.6 Kategorisasi Aspek <i>Family Subscale</i>	95
Gambar 4.7 Kategorisasi Aspek <i>Friend Subscale</i>	97
Gambar 4.8 Kategorisasi Aspek <i>Significant Other Subscale</i>	100
Gambar 4.9 Kategorisasi <i>Music Performance Anxiety</i>	101
Gambar 4.10 Kategorisasi Aspek Somatik dan Kognitif	104
Gambar 4.11 Kategorisasi Aspek <i>Performance Context</i>	106
Gambar 4.12 Kategorisasi Aspek <i>Performance Evaluation</i>	109

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Tempat dan Waktu Penelitian	127
LAMPIRAN 2 Blueprint dan Skala Psikologi.....	132
LAMPIRAN 3 Hasil Input Data Penelitian	136
LAMPIRAN 4 Hasil Uji Validitas dan Realibilitas	145
LAMPIRAN 5 Hasil Uji Normalitas	148
LAMPIRAN 6 Hasil Uji Hipotesis	149

Abstrak

Moch. Mishbachuddin. 2020. Pengaruh Self-Efficacy dan Social Support terhadap Tingkat Music Performance Anxiety Anggota UKM KOMMUST Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen pembimbing : Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si, Psikolog

Kata kunci : *Self-Efficacy, Social Support, Music Performance Anxiety*

Music Performance Anxiety (MPA) merupakan sebuah keadaan dimana seorang individu mengalami perasaan cemas saat akan tampil di depan publik. Perasaan cemas ini akan terus-menerus menghantui individu yang bisa mengganggu keterampilan pada saat tampil di depan publik. Oleh karena itu perlu bagi mahasiswa untuk mencegah terjadinya MPA, adapun beberapa hal yang dapat membantu ialah dengan meningkatkan tingkat *Self-Efficacy* dan *Social Support* pada setiap individu.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat *Self-Efficacy* dan *Social Support* terhadap Tingkat *Music Performance Anxiety* Anggota UKM KOMMUST Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis regresi berganda. Sampel yang digunakan berjumlah 66 dengan rumus slovin dan pengambilannya menggunakan *random sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 16.0 for Windows.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *Self-Efficacy* meliputi aspek *level, strength, generality* cenderung sedang dengan prosentase 71 %, tingkat *Social Support* cenderung sedang juga dengan prosentase 77,28% dan tingkat *Music Performance Anxiety* cenderung sedang dengan prosentase 71,21%. Sedangkan berdasarkan pada tabel di atas dijelaskan bahwa variabel *X1 (Self-Efficacy)* memberikan kontribusi sebesar $\beta = 0,996$, variabel *X2 (Social Support)* memberikan kontribusi sebesar $\beta = 0,000$. *Self-Efficacy* mempengaruhi harapan sebesar 99,6%, sedangkan *Social Support* mempengaruhi harapan sebesar 0%.

Abstract

Moch. Mishbachuddin. 2020. Self-Efficacy and Social Support Effect on Music Performance Anxiety in Members of UKM KOMMUST Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

Supervisor : Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si, Psikolog

Keyword : *Self-Efficacy, Social Support, Music Performance Anxiety*

Music Performance Anxiety (MPA) is a condition where an individual experiences feelings of anxiety when he will appear in public. This anxiety will continue to haunt individuals who can interfere with skills when performing in public. Therefore it is necessary for students to prevent the occurrence of MPA, while some things that can help are by increasing the level of Self-Efficacy and Social Support for each individual.

The purpose of this study is to determine the level of Self-Efficacy and Social Support on the Level of Music Performance Anxiety in Members of UKM Kommust State University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

This research method uses a quantitative approach to the type of multiple regression. The sample used amounted to 66 with the formula Slovin and take it using random sampling. Data analysis in this study used SPSS 16.0 for Windows.

The results show that the level of Self-Efficacy included aspects of level, strength, generality tended to be moderate with a percentage of 71%, the level of Social Support tended to be moderate with a percentage of 77.28% and the level of Music Performance Anxiety tended to be moderate with a percentage of 71.21%. While based on the table above explained that the variable X1 (Self-Efficacy) contributed $\beta = 0.996$, the variable X2 (Social Support) contributed a $\beta = 0.000$. Self-Efficacy affects expectations by 99.6%, while Social Support affects expectations by 0%.

ملخص البحث

مح. مصباح الدين. 2020. تأثير الكفاءة الذاتية والدعم الاجتماعي على مستوى القلق من الأداء الموسيقي أعضاء وحدة النشاط الطلابي KOMMUST في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانغ.

المشرفة : ايئين تري راحيو، الماجستير، عالم النفس

الكلمات الرئيسية : الكفاءة الذاتية ، الدعم الاجتماعي ، القلق من الأداء الموسيقي
القلق من الأداء الموسيقي (MPA) هو حالة يعاني فيها الفرد من مشاعر القلق عندما يظهر في العام. سيستمر هذا القلق في ملاحظة الأفراد الذين يمكنهم التدخل في المهارات عند الأداء في العام. لذلك ، من الضروري أن يمنع الطلاب حدوث الآلام والكروب الذهنية ، في حين أن بعض الأشياء التي يمكن أن تساعد هي زيادة مستوى الكفاءة الذاتية والدعم الاجتماعي لكل فرد.
كان الغرض من هذه الدراسة هو تحديد مستوى الكفاءة الذاتية والدعم الاجتماعي على مستوى القلق من الأداء الموسيقي لأعضاء وحدة النشاط الطلابي KOMMUST في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانغ.

تستخدم طريقة البحث هذه نهجاً كمياً لنوع الانحدار المتعدد. بلغت العينة المستخدمة 66 مع الصيغة Slovin وأخذها باستخدام عينات عشوائية. استخدم تحليل البيانات في هذه الدراسة لنظام التشغيل SPSS 16.0

أظهرت النتائج أن مستوى الكفاءة الذاتية تضمن جوانب من المستوى والقوة والعمومية تميل إلى أن تكون معتدلة بنسبة 71 % ، ومستوى الدعم الاجتماعي يميل إلى أن يكون معتدلاً بنسبة 77.28 % ومستوى القلق من أداء الموسيقى يميل إلى أن يكون معتدلاً بنسبة 71.21 % . بينما بناء على الجدول أعلاه شرح أن المتغير الواحد (الفعالية الذاتية) ساهم $\beta = 0.996$ ، ساهم المتغير الثاني

(الدعم الاجتماعي) بـ $\beta = 0$ ، 000. تؤثر الفعالية الذاتية على التوقعات بنسبة 99.6%، بينما يؤثر الدعم الاجتماعي على التوقعات بنسبة



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penelitian ini berdasarkan pengalaman peneliti sebagai anggota UKM KOMMUST UIN Malang selama 6 tahun terakhir. UKM KOMMUST merupakan Unit Kegiatan Mahasiswa yang bergerak di bidang musik dan *event organizer*. Berdiri sejak 10 Juni 1999, UKM KOMMUST sudah banyak melahirkan band serta berkontribusi besar dalam perkembangan *event organizer* dalam UIN Malang. Selama 6 tahun menjadi anggota, peneliti mengamati bahwa masih banyak anggota UKM KOMMUST yang merasa gerogi, tidak percaya diri, hingga merasa tidak pantas tampil di panggung.

Meskipun anggota UKM KOMMUST telah melalui audisi yang disesuaikan dengan kualifikasi minimal disebut layak menjadi musisi dan penampil, tidak menutup kemungkinan mereka akan gugup sebelum atau saat tampil di atas panggung. Faktanya, anggota UKM KOMMUST menemui beberapa permasalahan seperti, mengutamakan *event* dengan jumlah penonton lebih sedikit, cenderung berkelompok dibanding solo, serta menolak *event* dadakan dengan alasan harus dengan persiapan yang matang.

Tercatat bahwa selama kurun waktu lima tahun, penampilan band UKM KOMMUST berkurang. Sejak tahun 2014 jumlah peserta baru mencapai 50 anggota dengan 11 band yang terbentuk. Intensitas tampilnya sebanyak 10 kali dalam satu tahun. Tahun 2015 menurun menjadi 40 anggota, dan yang te parah

pada tahun 2016 hanya 13 anggota baru. Sedangkan dalam pada tahun 2018 tercatat sebanyak 40 anggota baru dan hanya terbentuk 1 band. Lebih mirisnya lagi lamanya mereka hanya tampil 2 kali dalam tahun 2018.

Keadaan cemas memang menjadi gejala umum bagi mereka yang ingin tampil di publik. Meskipun anggota UKM KOMMUST sudah terbiasa tampil di panggung, muncul perasaan cemas akibat tidak percaya terhadap kemampuan atau takut tidak mencapai hasil maksimal. Berbeda dengan keadaan ketika latihan, perasaan cemas dan rasa takut tersebut tidak muncul. Hal ini membuktikan bahwa kecemasan atau MPA (*Music Performance Anxiety*) dialami oleh anggota KOMMUST.

Music Performance Anxiety menurut Salmon adalah pengalaman dari kegelisahan, kesedihan yang terus-menerus dan atau gangguan tampil di depan publik sampai pada tingkat yang tidak menentu terkait kemampuan musik, latihan dan persiapan individu (Salmon, 1990:3). Jadi, MPA merupakan rasa cemas yang datang sebelum, ketika, atau sesudah tampil di depan publik. Kenny meneliti lebih lanjut tentang MPA sehingga menemukan indikator-indikator yang mempengaruhi kecemasan penampil musik, yaitu somatik berupa perasaan mual, kognitif berupa khawatir terhadap kemampuan, dan *behavior* berupa preferensi perilaku (D.T. Kenny dan M.S. Osborne, 2005:730).

Fenomena MPA tersebut tidak hanya terjadi di musisi lokal saja, akan tetapi juga terjadi di musisi-musisi kelas atas. Hal tersebut sesuai dengan pengalaman George Harrison seorang pemain gitar yang tergabung dalam *band The Beatles* yang diduga mengalami MPA dalam dirinya. Dalam catatan biografinya

dinyatakan ia pernah mengalami kecemasan untuk tampil *live* di acara BBC karena dia merasa takut jika membuat kesalahan pada permainan gitarnya, sebelum melakukan performa ia meminta pada kameramen untuk tidak memfokuskan kamera pada dirinya, karena ia benar-benar tidak memiliki keyakinan diri untuk melakukan performa musik di depan umum saat itu (D.T. Kenny, 2011:9).

Penelitian yang dilaporkan oleh Steptoe dari hasil survey yang dilakukan oleh FIM (*Federation Internationale des Musician*) pada tahun 1997 dan dilaporkan pada tahun 2001 dikatakan bahwa 70% dari 1639 musisi mengalami kecemasan sebelum melakukan performa musik dan berdampak cukup parah terhadap kualitas performa musik (dalam D.T. Kenny, 2011:51).

Penelitian lain juga dilakukan Bohne dengan populasi 19 grup orkestra yang ada di Kanada, hasil penelitian tersebut mengatakan bahwa 96% musisi mengalami masalah kesehatan dan kurang lebih hal tersebut diasosiasikan dengan MPA (dalam Berbeau, 2011:4). Selanjutnya Miller dan Chesky juga melakukan penelitian dengan sampel 71 pelajar mahasiswa dari *University of North Texas College of Music*, dari hasil penelitian disebutkan bahwa 83,1% musisi mengalami MPA (dalam Berbeau, 2011:4).

Peneliti melakukan penggalan data awal dengan wawancara kepada M sebagai anggota UKM KOMMUST. Wawancara dilakukan pada tanggal 19 September 2019 dan memperoleh keterangan bahwa hampir semua anggota UKM KOMMUST mengalami detak jantung meningkat saat sebelum dan sesudah bahkan saat masih di atas panggung. Hal yang mereka keluhkan itu mereka merasa tidak yakin terhadap kemampuan mereka, terkadang juga kurangnya persiapan dan

terkadang mereka sampai berkeringat dingin saat sebelum dan saat di atas panggung.

Fakta di atas juga diperkuat dengan pernyataan Ketua Umum UKM KOMMUST yang menyatakan bahwa kebanyakan dari mereka yang menghasilkan performa buruk saat tampil itu kurang yakin terhadap kemampuannya, meskipun sebenarnya memiliki kemampuan yang cukup baik. Indikator kemampuan baik tersebut berdasarkan hasil audisi yang memuat kompetensi dasar minimal musisi untuk layak tampil karena tidak semua peserta audisi bisa lolos dan menjadi anggota UKM KOMMUST.

Fenomena yang terjadi pada kecemasan anggota UKM KOMMUST berhubungan dengan efikasi diri tiap individu. Kecemasan muncul diawali dengan rasa tidak percaya terhadap kemampuan. Kepercayaan diri yang tinggi menghasilkan keyakinan kuat untuk menyelesaikan tugas. Hal ini terjadi pada *performer* yang mempunyai kemampuan sekaligus keyakinan tinggi menampilkan pentas musik yang bagus menurutnya maupun menurut penilaian penonton. Sebaliknya, *performer* dengan keyakinan rendah merasa hasil yang didapat tidak sesuai dengan harapan.

Kepercayaan diri dan mental yang kuat terbentuk dari kognisi positif individu dalam menghadapi permasalahan. Seorang musisi yang mempunyai kemampuan yang bagus belum tentu mampu menghasilkan penampilan musik yang bagus juga. Terdapat musisi yang sebenarnya mempunyai potensi bagus, namun kekurangan keyakinan akan dirinya sehingga potensi tersebut tidak tampak ketika dipentaskan.

Bandura mengartikan *Self-Efficacy* sebagai suatu keyakinan seseorang atas kemampuan untuk mengerjakan tugas-tugas atau pekerjaan yang harus diselesaikan sehingga dapat menentukan keberhasilan (dalam J. Feist & Feist, 2010:212). Seseorang yang memiliki keyakinan bertindak berdasarkan kemampuannya dalam menghadapi suatu permasalahan memiliki peluang untuk menjadi sukses daripada yang tidak. Bandura menggambarkan *Self-Efficacy* sebagai penentu bagaimana orang merasa, berfikir, memotivasi diri, dan berperilaku (Bandura, 1994:78). Seorang mahasiswa yang memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi akan mampu menghadapi serta mengubah permasalahan tersebut menjadi tantangan yang harus dihadapi.

Seseorang yang mempunyai *self-efficacy* tinggi dapat secara efektif menghadapi kejadian-kejadian dan situasi tertentu. Hal ini dikarenakan adanya keberanian dan mampu mengontrol diri dalam persoalan yang dihadapinya. Schultz berpendapat bahwa *Self-efficacy* yang tinggi dapat mengurangi rasa takut, rasa cemas, dan mampu berpikir secara analitik berbeda dengan individu yang tidak memiliki *self-efficacy* tinggi (Schultz, 2005:410). Sedangkan Zimmerman berpendapat bahwa bagi mereka yang tidak memiliki perasaan *self-efficacy* yang tinggi akan menyebabkan kecemasan, dan kalau perasaan cemas sudah menguasai kondisi emosi seseorang maka kegagalan bisa terjadi (Zimmerman, 1998:85). Demikian *Self-efficacy* memiliki peran penting dalam mengontrol perasaan cemas dan ketakutan.

Faktor lain turut mempengaruhi kesempatan untuk menampilkan musik yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial yang diperoleh dapat berupa bermacam-

macam di antaranya dukungan dari keluarga. Dukungan ini tidak terbatas pada orang tua yang menyediakan kebutuhan materil. Selain itu, peran moral yang ditunjukkan oleh orang tua berupa dorongan semangat, nasehat, dan saran menjadi kekuatan lebih dalam menghadapi masalah, seperti ucapan selamat sebagai bentuk penghargaan terhadap pencapaian tertentu.

Keberadaan teman juga penting untuk membantu perkembangan, menjaga eksistensi, dan memberi dukungan. Teman merupakan pihak terdekat yang mendampingi aktivitas sehari-hari khususnya yang terjadi di lingkungan mahasiswa. Pihak ini turut memberi dampak positif membangun kekuatan individu. Sebaliknya, individu dengan potensi bagus namun mempunyai teman yang kurang senang dengan pencapaiannya dapat menghambat potensi tersebut. Kecemburuan sosial ini muncul akibat tidak adanya dukungan dari teman.

Gambaran yang terjadi di lingkungan UKM KOMMUST menurut salah seorang Pengurus UKM KOMMUST di bidang Manajemen Musik menyebutkan bahwa dukungan sosial dari lingkungan yang lebih berpengaruh besar pada kecemasan mereka. Dukungan ini bisa berupa fasilitas maupun secara dorongan motivasi dengan cara membentuk iklim yang kondusif bagi terciptanya suasana menyenangkan hati. Dengan demikian, perasaan cemas bisa dikondisikan dan tidak akan menular ke pemain lainnya.

Sarafino mendefinisikan dukungan sosial sebagai kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang tersedia bagi individu yang diberikan oleh orang lain atau kelompok tertentu (dalam Afidah, 2017:35). Dukungan ini dapat berupa dukungan moral, materil, tindakan dan lainnya. Murphy dan Kusphik membagi

sumber dukungan sosial berasal dari teman, keluarga, dan seseorang yang spesial (dalam Aprianti, 2012:13-14).

Menurut peneliti hal yang penting untuk diutarakan yaitu dukungan dari senior, dukungan dari pengurus, dan dukungan dari teman satu komunitas. Dukungan senior bisa dilakukan dalam bentuk motivasi sekaligus arahan sebagai bentuk kecintaan dan perhatiannya kepada para anggota UKM KOMMUST. Meskipun para senior sudah tidak lagi berkecimpung dalam UKM tersebut, namun peran serta kontribusinya dalam mendukung para anggota komunitas sangat dibutuhkan.

Pengurus menempati hirarki tinggi sekaligus pengaruh besar dalam sebuah organisasi atau komunitas. Pengurus bertanggung jawab atas keberlangsungan kegiatan dalam sebuah komunitas. Maka dalam konteks ini, pengurus UKM KOMMUST memiliki peran penting untuk mendukung para anggotanya. Bentuk dukungan penting yang diberikan oleh pengurus adalah fasilitas dan menciptakan suasana saling memiliki.

Dukungan yang juga dirasa penting itu dari sesama anggota komunitas. Ketika pengurus berhasil menciptakan perasaan atau suasana saling memiliki kepada para anggotanya, maka para anggota bisa saling mengingatkan dan mendukung satu sama lain. Dukungan ini dirasa sangat penting karena berjalannya suatu organisasi atau komunitas terletak pada keaktifan dari para anggota. Dengan begitu, para anggota bisa kenal lebih dekat dan memiliki rasa kepemilikan satu sama lain, sehingga bisa saling mengingatkan dan mendukung antar sesama anggota UKM KOMMUST.

Penelitian mengenai *Music Performance Anxiety* kurang banyak diminati khususnya dalam konteks Indonesia sehingga membuka bidang keilmuan yang perlu dikembangkan. Beberapa penelitian di antaranya tidak spesifik membahas *Music Performance* melainkan bagian besar yang menaunginya seperti tulisan Dwi Rachmawati Harsono “Pengaruh *Self-Efficacy* (Efikasi Diri) terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret”. Penelitian lain dilakukan oleh Jitendrio Wardana Abhiyoga (2015) dengan judul “Perbedaan *Music Performance Anxiety* pada Pemain Gitar ditinjau dari Latar Belakang Pendidikan Musik” membahas analisis deskriptif tentang MPA berdasarkan latar belakang pemain. Akan tetapi, tulisan tersebut belum mewakili bahasan hubungan MPA terhadap internal dan eksternal pemain musik.

Music Performance Anxiety dibahas secara masif oleh D.T. Kenny (2011) dalam bukunya “*The Psychology of Music Performance Anxiety*” serta tulisan lainnya bersama M.S. Osborne (2005) “*Development and Validation of a Music Performance Anxiety Inventory for Gifted Adolescent Musicians*” sangat berjasa membantu peneliti menemukan alat instrumen dan skala untuk meneliti MPA. Tidak hanya itu, tulisan-tulisan Kenny tidak berhenti pada deskripsi MPA melainkan berkembang dengan meneliti gangguan kecemasan, subyek yang mengalami MPA, serta *treatment* (pengobatan).

Seiring banyaknya kejadian yang disebabkan oleh perasaan cemas dari musisi UKM KOMMUST, maka dalam hal ini peneliti ingin melihat lebih dalam lagi bagaimana upaya musisi UKM KOMMUST dalam menghilangkan perasaan cemas pada saat dan atau akan tampil di panggung. Selain itu, adanya peran *Self-*

Efficacy dan dukungan sosial baik positif maupun negatif dirasa perlu dibuktikan mempengaruhi penampilan musik atau tidak. Kendati demikian, peneliti ingin melakukan kajian ***“Pengaruh Self-Efficacy dan Social Support terhadap Tingkat Music Performance Anxiety Anggota UKM KOMMUST Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”***.

B. Rumusan Masalah

Dengan memperhatikan latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *Self-Efficacy* anggota UKM KOMMUST UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat *Social Support* anggota UKM KOMMUST UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Bagaimana tingkat *Music Performance Anxiety* pada anggota UKM KOMMUST?
4. Bagaimana pengaruh *Self-Efficacy* dan *Social Support* terhadap Tingkat *Music Performance Anxiety* Anggota UKM KOMMUST Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan

Dari rumusan masalah di atas dapat diketahui tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat *Self-Efficacy* anggota UKM KOMMUST UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

2. Mengetahui tingkat *Social Support* anggota UKM KOMMUST UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Mengetahui tingkat *Music Performance Anxiety* pada anggota UKM KOMMUST?
4. Mengetahui pengaruh *Self-Efficacy* dan *Social Support* terhadap Tingkat *Music Performance Anxiety* Anggota UKM KOMMUST Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian meliputi manfaat teoritik dan manfaat aplikatif yang akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan khususnya di bidang Psikologi tentang *Self-Efficacy*, *Social Support* dan *Music Performance Anxiety*.

2. Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan solusi untuk menghadapi *Music Performance Anxiety* anggota UKM KOMMUST Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang agar mampu mendayagunakan potensinya secara maksimal dalam rangka mendukung keberhasilan performa bermusik.

BAB II

KAJIAN TEORI

Penelitian ini dilakukan di UKM KOMMUST UIN Malang yang beranggotakan mahasiswa aktif UIN Malang. Rentang usia mahasiswa berada di antara usia 18 tahun hingga 25 tahun yang dimana ini merupakan usia dewasa awal. Setiap orang akan menjalani tugas-tugas perkembangannya mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa sampai ke lansia.

Rentang masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira 40 tahun. Saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 1996:211). Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial baru. Sedangkan menurut Mappiare orang dewasa awal merupakan transisi baik secara fisik, intelektual, peran sosial dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif (dalam Hurlock, 1996:211).

Menurut Piaget, remaja berada pada tahap operasional formal. Pada tahap ini, individu melampaui pengalaman-pengalaman konkret dan berpikir secara abstrak (dalam Santrock, 2012:423). Pada masa remaja, individu biasanya dihadapkan pada pembentukan identitas diri (siapa dirinya, bagaimana ketika ia dewasa, arah mana yang hendak ditempuh), seperti teori perkembangan psikososial Erik Erikson (Santrock, 2012:26).

Masa *adolescence* adalah periode yang penuh dengan tekanan dan ketegangan (*Stress and Strain*), suatu periode di mana individu itu belum menjadi

sesuatu. Namun generalisasi semacam ini tentu memiliki keterbatasan karena tidak semua remaja mengalaminya (Hamalik, 1992:117). Keunikan remaja terletak pada individu-individu yang berbeda dalam berbagai aspek, seperti tiap individu mengalami masalah serta mengatasinya dengan cara berbeda-beda.

A. *Self-Efficacy*

1. Pengertian *Self-Efficacy*

Secara umum, *Self-Efficacy* memiliki pengertian menurut Ormrod (2008:20) adalah penilaian seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Dari segi bahasa menurut Somakim (2010:49), *Self-Efficacy* mempunyai sinonim dengan kata “Kepercayaan diri atau “Keyakinan diri”. Definisi yang mapan dijelaskan oleh Bandura (2006:307) *Self-efficacy is concerned with people's beliefs in their capabilities to produce given attainment.*

Pendapat lain dari Judge dan Bono menyatakan *self-efficacy* adalah indikator positif dari *core self evaluation* untuk melakukan evaluasi diri yang berguna memahami diri. *Self efficacy* merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia. Aspek tersebut memengaruhi dalam pembentukan perilaku untuk mencapai tujuan (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010:76-77).

Penggunaan istilah *self-efficacy* yang digunakan oleh Bandura mengacu pada keyakinan (*beliefs*) tentang kemampuan seseorang untuk

mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan untuk pencapaian hasil (Bandura, 1997:3). Dengan demikian yang dimaksud oleh Bandura tersebut adalah seseorang memiliki kompetensi untuk mencapai tujuan atau sukses dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Bandura menambahkan bahwa keyakinan *self-efficacy* merupakan faktor penentu sumber tindakan manusia, apa yang orang pikirkan, percaya, dan rasakan akan mempengaruhi tindakan mereka.

Self-efficacy dapat mempengaruhi pilihan orang dalam membuat dan menjalankan tindakan yang mereka kejar. Seseorang akan cenderung melakukan tindakan atau tugas-tugasnya yang dirasa mampu untuk dilakukan. Sebaliknya, seseorang akan cenderung menghindari tindakan dan tugas-tugasnya yang dirasa kurang mampu untuk dilakukan. D. H. Schunk berpendapat bahwa keyakinan *self-efficacy* menentukan sejauh mana usaha yang akan dijalankan orang dalam suatu aktivitas, sejauh mana mereka akan berjuang untuk menghadapi rintangan dan seberapa jauh ketekunan mereka untuk mencapai tujuan di kala kondisi yang kurang cocok (Schunk, 1981:93).

Keyakinan seseorang atas kemampuannya dapat membantu menentukan hasil yang diharapkannya, Hal ini dikarenakan di dalam diri individu terdapat keyakinan untuk mendapatkan hasil yang sukses. Misalnya, mahasiswa memiliki keyakinan dalam menulis. Mahasiswa tersebut yakin bahwa tulisannya bagus dan memiliki mutu yang tinggi, maka nilai yang diharapkan adalah memperoleh manfaat akademik dan mutu tugas

yang bagus di mata dosen. Sebaliknya, jika mahasiswa tersebut ragu akan kemampuan menulis tugasnya, maka ia akan memperoleh nilai yang jelek. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya keyakinan atas kemampuan diri sendiri untuk menyelesaikan tugas yang diembannya demi tercapainya tujuan.

2. *Self-Efficacy* dalam Kajian Psikologi

Beberapa kajian dalam psikologi terkait konsep diri sangat bervariasi, seperti *self-confidence*, *self-esteem*, dan *self-efficacy*. Tentunya, tiap variabel tersebut berbeda satu sama lain namun sering terhubung. *Self-efficacy* dan *self-confidence* berbeda dalam definisi, teori, aplikasi, dan komposisi yang menyusun yaitu pengaruh, perilaku, dan komponen kognitif (Cramer, Neal, dkk., 2009:321). Secara umum, *self-confidence* mengacu pada tingkat kepastian persepsi, peristiwa, atau hasil. Percaya diri merupakan sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga tidak terlalu cemas dalam tindakannya (Lauster, 2002:4). *Self-efficacy* mengacu pada persepsi secara spesifik tentang kemampuan seseorang untuk membentuk perilaku tertentu (Bandura, 1997:382).

Konsep bangunan persepsi diri yang baik dalam individu masuk dalam kontroversi *self-esteem* yang menjadi subjek dialog yang mendalam dan banyak perdebatan. Bersamaan dengan itu, isu-isu penting bermunculan seperti fungsi manusia (*human functioning*), dan *self-beliefs* pelajar yang

menjadi subyek penelitian dalam motivasi proses kognitif di dunia akademik (A. Mukhid, 2009:1-2).

Self-efficacy bukanlah ekspektasi terhadap hasil tindakan. Bandura membedakan antara *efficacy expectation* dan *outcome expectation*. *Efficacy expectation* mengacu pada keyakinan manusia bahwa mereka memiliki kesanggupan untuk melakukan perilaku tertentu. *Outcome expectation* mengacu pada prediksi terhadap konsekuensi dari perilaku yang diinginkan. Ekspektasi hasil tidak boleh dicampur-adukkan dengan keberhasilan pencapaian suatu tindakan karena ekspektasi hasil mengacu pada konsekuensi yang mungkin muncul dari perilaku, bukan pemenuhan tindakan tersebut (dalam Feist & Feist, 2010:415).

Self-Efficacy tidak seglobal atau seumum penghargaan diri (*self-esteem*) atau keyakinan diri (*self-confident*) (Feist & Feist, 2010:415). Manusia dapat memiliki *self-efficacy* yang tinggi di satu situasi, namun rendah di situasi yang lain, tergantung pada:

- 1) Kompetensi yang diminta pada aktivitas yang berbeda-beda.
- 2) Hadir tidaknya orang lain
- 3) Tingkat persaingan di antara manusia, lebih-lebih jika mereka memang bersaing sangat ketat
- 4) Predisposisi pribadi dalam menghadapi kegagalan
- 5) Kondisi fisiologis lain yang menyertai, khususnya ada-tidaknya kelelahan, kecemasan, apatis, atau kesedihan (Feist & Feist, 2010:414).

3. Teori *Self-Efficacy*

Self-efficacy dikembangkan oleh Bandura melalui teori kognitif sosial. Dalam bukunya yang berjudul *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*, Bandura mengembangkan *Human Functioning*. Bandura melakukan penyerasian peran sentral kognitif dalam kehidupan sehari-hari. Menurut perspektif kognitif sosial, individu tidak hanya bertindak secara reaksioner namun individu juga bisa mengatur dirinya sendiri (Bandura, 1986:25).

Teori kognitif sosial berawal dari pendekatan *human agency*. *Human agency* yang berarti bahwa individu mampu mengontrol, mengendalikan, dan mengatur dirinya sendiri, di samping dibentuk oleh lingkungan sekitarnya. Seorang individu dengan demikian memiliki kemampuan sendiri untuk bertindak sesuai dengan kemauannya di tengah-tengah kelompok masyarakat. Kunci pengertian *agency* adalah kenyataan bahwa di antara faktor personal yang lain, individu memiliki *self-beliefs* yang memungkinkan mereka melatih mengontrol atas pikiran, perasaan, dan tindakan mereka, bahwa apa yang dipikirkan, dipercaya, dan dirasakan orang mempengaruhi bagaimana mereka bertindak (Bandura, 1986:21).

Teori yang dikemukakan oleh Bandura meliputi sumber *self-efficacy*, faktor yang mempengaruhi, peran dan fungsi *self-efficacy*.

a. Sumber *Self-Efficacy*

Menurut Bandura (1997:79) efikasi dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat hal, yaitu:

1) Pengalaman berhasil atau *Mastery Experience*

Keberhasilan individu dalam menyelesaikan persoalan yang dihadapi akan meningkatkan efikasi diri. Namun demikian, efikasi diri akan mengalami peningkatan apabila ia telah mengalami tantangan yang berat, sehingga ada usaha keras untuk menyelesaikan tantangan tersebut (Bandura, 1997:80). Disamping itu juga, faktor penting dalam proses ini adalah adanya evaluasi diri sendiri. Hal ini terkait dengan bagaimana ia menampilkan dirinya sendiri selama hidupnya. Apabila ia menganggap bahwa selama ini kehidupannya kurang baik, maka efikasi diri akan rendah. Sebaliknya, meskipun kegagalan sering dialami tapi secara terus menerus selalu berusaha meningkatkan efikasi diri akan meningkat. Jadi, *self-history* atau aspek pengalaman individu itu menjadi faktor penting dalam meningkatkan efikasi diri.

Kemampuan untuk mengingat sangat dibutuhkan untuk mengingat dan menganalisis kejadian-kejadian yang pernah dialami, sehingga kesimpulan yang dibuat akan lebih tepat. Penelitian Kumar dan Lal menunjukkan bahwa orang yang memiliki tingkat intelegensi tinggi akan berpengaruh pada peningkatan efikasi diri. Namun sebaliknya, apabila seseorang memiliki tingkat efikasi diri rendah maka tingkat efikasi dirinya juga rendah (Kumar

& Lal, 2006:253). Jadi menurut penelitian di atas terdapat hubungan antara tingkat intelegensi dan efikasi diri.

2) Kejadian yang dihayati seolah-olah dialami sendiri atau *Vicarious Experience*

Apabila seseorang melihat sebuah kejadian, kemudian ia merasakannya sebagai kejadian yang dialami sendiri maka hal itu akan dapat memengaruhi perkembangan efikasi dirinya (Bandura, 1997:86). Dalam hal ini, model menjadi unsur penting sebagai cerminan diri. Misalnya anak kecil yang mengidolakan gurunya atau artis di televisi. Secara tidak langsung hal itu kemudian memengaruhi proses efikasi dirinya. Secara lebih rinci dapat disebut bawa dua faktor yang menentukan perilaku model dapat merubah perilaku koping pengamatnya, yaitu; model yang sering terlibat dalam peristiwa yang menegangkan (mengancam) dan ia memberi contoh bagaimana bertindak, dan model menunjukkan strategi yang efektif untuk mengantisipasi ancaman (Bandura, 1997:87).

Bandura juga menyatakan bahwa belajar observasional ditentukan oleh empat sub proses, yaitu: pertama, proses *attentional*, proses ini menentukan apa yang diseleksi untuk diamati. Kedua, proses *retention*, proses ini berhubungan dengan proses representasi kognitif. Ketiga, proses *production*, dalam proses ini konsep diterjemahkan ke dalam tindakan yang sesuai. Keempat proses *motivational*, beberapa hal yang menentukan proses ini adalah *external incentives*, *vicarious incentives*, *self-incentives*, *observer attributes* (Bandura, 1977:22).

3) Persuasi verbal atau *Verbal Persuasioin*.

Proses ini titik tekannya difokuskan pada orang lain yang memberikan dorongan kepada subjek yang ingin meningkatkan efikasi dirinya. Dorongan semangat yang diberikan oleh orang lain juga bisa meningkatkan efikasi diri. Dorongan ini diberikan dalam bentuk motivasi bahwa seseorang tersebut mampu menyelesaikan tugasnya. Semakin percaya orang kepada kemampuan pemberi informasi maka akan semakin kuat keyakinan untuk dapat merubah efikasi diri. Apabila penilaian diri lebih dipercaya daripada penilaian orang lain maka keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki sulit digoyahkan.

Persuasi verbal akan berhasil dengan baik apabila orang yang memberikan informasi mampu mendiagnosis kekuatan dan kelemahan orang yang akan ditingkatkan efikasi dirinya, serta mengetahui pengetahuan atau kemampuan yang dapat mengaktualisasikan potensi orang tersebut (Bandura, 1997:101).

4) Keadaan fisiologis dan suasana hati atau *Enhance Physical Status*.

Keadaan ini memiliki hubungan erat dengan keadaan psikologi atau emosi seseorang. Biasanya dalam situasi yang penuh tekanan, umumnya orang menunjukkan tanda susah, guncang, sakit, cemas, takut, dan seterusnya. Persepsi seseorang atas respon ini dapat dengan jelas mengubah efikasi diri seseorang. Di samping itu juga, keadaan hati atau suasana hati memiliki pengaruh terhadap efikasi diri. Hal ini dikarenakan hati

menggerakkan memori seseorang. Keberhasilan dan kegagalan masa lalu disimpan dalam memori atau ingatannya.

Ketika suasana hati bisa menggerakkan untuk memikirkan prestasi maka suasana hati tersebut dalam keadaan positif. Sebaliknya, jika perasaan hati seseorang negatif, maka kegagalan dan keputusan masa lalu akan diingatnya. Bandura mengatakan bahwa orang yang gagal di bawah suasana hati yang gembira menaksir terlalu tinggi kemampuan mereka. Orang yang sukses di bawah suasana hati yang sedih menaksir terlalu tinggi kemampuan mereka (Bandura, 1997:106).

b. Faktor yang memengaruhi *Self-Efficacy*

Bandura membagi faktor-faktor yang memengaruhi *Self-Efficacy* antara lain:

1) Budaya

Budaya memengaruhi *self-efficacy* melalui nilai (*value*), kepercayaan (*beliefs*), dan proses pengaturan diri (*self-regulation process*) yang berfungsi sebagai sumber penilaian *self-efficacy* dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan *self-efficacy*.

2) Jenis Kelamin

Perbedaan gender juga berpengaruh terhadap *self-efficacy*. Dilihat dari penelitian Bandura yang menyatakan bahwa wanita efikasinya lebih tinggi dalam mengelola peran. Wanita memiliki peran selain sebagai ibu

rumah tangga, juga sebagai wanita karir akan memiliki *self-efficacy* yang tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja.

3) Sifat dari tugas yang dihadapi

Tingkat kompleksitas dari kesulitan tugas akan memengaruhi penilaian individu terhadap kemampuan dirinya. Semakin kompleks suatu tugas maka semakin rendah kemungkinan individu menilai kemampuannya. Sebaliknya, jika individu dihadapkan pada tugas mudah dan sederhana maka akan semakin tinggi individu tersebut menilai kemampuannya.

4) Insentif eksternal

Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan *self-efficacy* adalah *competent contingens incentive*, yaitu insentif yang diberikan oleh orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

5) Status atau peran individu dalam lingkungan

Individu yang memiliki status lebih tinggi akan memperoleh derajat kontrol lebih besar sehingga *self-efficacy* yang dimilikinya juga tinggi. Sedangkan individu yang memiliki status yang lebih rendah akan memiliki kontrol yang lebih kecil sehingga *self-efficacy* yang dimilikinya juga rendah.

6) Informasi tentang kemampuan diri

Individu akan memiliki *self-efficacy* tinggi jika ia memperoleh informasi positif mengenai dirinya, sementara individu akan memiliki *self-efficacy* yang rendah, jika ia memperoleh informasi negatif mengenai dirinya (dalam Asmarani:25-27).

c. Fungsi dan Tujuan *Self-Efficacy*

Terdapat beberapa pendapat dari para ahli tentang tujuan dan fungsi *Self-Efficacy*. Menurut Bandura, *Self-Efficacy* berfungsi dalam memengaruhi kepercayaan diri dan membantu menentukan tindakan yang harus dilakukan oleh seorang individu (Bandura, 1994:78).

Hanson dan Cox (Vuong et al. 2010) juga mengatakan bahwa *Self-Efficacy* berfungsi membantu dalam menentukan seberapa banyak usaha seseorang, seberapa lama seseorang akan bertahan dalam menghadapi suatu hambatan dan seberapa sabar dalam menghadapi situasi yang kurang baik. Seseorang yang memiliki *Self-Efficacy* tinggi akan lebih mampu bertahan dan berusaha dalam menghadapi kesulitan untuk mencapai harapan yang diinginkan.

Dalam bidang akademik, *Self-Efficacy* berperan dalam pembentukan motivasi belajar dengan cara membantu pengaturan kegiatan belajar mahasiswa (Zimmerman, 2000:89). Menurut Pajares dan Schunk, *Self-Efficacy* berfungsi untuk meningkatkan usaha, memperkuat intensitas ketekunan dalam berusaha sehingga dapat meningkatkan prestasi. Seseorang yang memiliki *Self-Efficacy* tinggi, menganggap suatu masalah sebagai tantangan, mampu meningkatkan ketertarikan dan keasyikan dalam melakukan aktivitas, mampu mempersiapkan diri dan mempertahankan komitmennya dalam meraih suatu keberhasilan, serta mempertahankan usaha apabila menghadapi suatu kegagalan (F. Pajares & D.H. Schunk, 2001:243).

4. Pengukuran *Self-Efficacy*

Bandura mengatakan bahwa efikasi diri berbeda antara satu dengan lain, hal ini berdasarkan tiga dimensi, yaitu:

a. Tingkatan (*level*)

Level merupakan tingkat keyakinan seseorang terhadap tindakan yang dilakukan. Dimensi ini berkaitan dengan pertimbangan individu mampu menyelesaikan tugas dari yang ringan hingga yang berat. Apabila seseorang dihadapkan dengan tugas yang tersusun menurut tingkatan kesulitannya, maka efikasi diri mungkin terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, maupun paling sulit sesuai dengan batasan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat (Bandura, 1997:42).

Individu cenderung mencoba tindakan yang dirasa mampu dilakukan dan menghindari tingkah laku di luar batas kemampuan. Jika halangan untuk mencapai tujuan itu sedikit, maka aktivitas lebih mudah dilakukan sehingga individu memiliki efikasi diri yang tinggi. Indikator yang memperlihatkan dimensi ini adalah keyakinan dalam menyelesaikan tugas.

Misalnya dalam kasus olahraga, dimensi *level* digunakan untuk mengukur tingkat efikasi atlet lompat tinggi. Atlet tersebut menilai bahwa keyakinan mereka dapat melompati palang dengan ketinggian tertentu. Mereka dapat menambah penguatan terhadap penilaian keyakinan sehingga

meningkatkan prediksi dengan memasukkan kondisi yang menimbulkan *challenges* dan *impediments* (Bandura, 1997:42).

b. Kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan erat dengan dimensi *level* berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan mengenai kemampuannya. Karena individu yang memiliki pengalaman terkait tugas sebelumnya, lebih mudah menyelesaikan tugasnya saat ini. *Strength* mengacu pada besarnya kemantapan seseorang terhadap keyakinan atau harapan yang dibuat. Pengharapan lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung (Bandura, 1997:43).

Kekuatan *perceived self-efficacy* tidak selalu berkaitan langsung dengan perilaku. Keyakinan awal dibutuhkan untuk mencoba tindakan, tetapi kekuatan efikasi diri yang lebih tinggi akan menghasilkan upaya yang sama. Semakin kuat rasa *self-efficacy* seseorang, semakin besar ketekunan dan semakin tinggi juga kemungkinan bahwa kegiatan yang dipilih akan dilakukan dengan sukses (Bandura, 1997:43).

c. Generalisasi (*generality*)

Generality berkaitan dengan cakupan bidang atau perilaku. individu merasa yakin akan kemampuan pada setiap situasi yang berbeda. Dimensi ini merupakan kemampuan seseorang memandang tugas secara luas ditinjau pengalaman sebelumnya (Bandura, 1997:43).

Keadaan umum bervariasi dalam jumlah dari dimensi yang berbeda-beda, di antaranya tingkat kesamaan aktivitas, perasaan di mana kemampuan ditunjukkan (tingkah laku, kognitif, dan afektif). Pengukuran berhubungan dengan daerah aktivitas dan konteks situasi yang menampilkan pola dan tingkat *generality* yang paling mendasar (Bandura, 1997:43).

Dalam jaringan keyakinan *self-efficacy*, beberapa lebih penting daripada yang lain. *Self-beliefs* yang paling fundamental adalah jaringan keyakinan di sekitar tempat orang yang membangun kehidupan mereka. Misalnya, orang-orang di tempat akademik memiliki kecenderungan bidang yang sama yaitu dunia akademik (Bandura, 1997:43).

Bandura berpendapat bahwa tinggi rendahnya *self-efficacy* berkombinasi dengan lingkungan yang responsif dan tidak responsif menghasilkan empat variabel (dalam Feist & Feist, 2010:416-418).

- 1) Bila *self-efficacy* tinggi dan lingkungan responsif, hasil yang paling bisa diperkirakan adalah kesuksesan.
- 2) Bila *self-efficacy* rendah dan lingkungan responsif, manusia dapat menjadi depresi saat mengamati orang lain berhasil menyelesaikan tugas-tugas yang menurut mereka sulit
- 3) Bila *self-efficacy* tinggi bertemu dengan lingkungan tidak responsif, manusia mungkin akan menggunakan protes, aktivisme sosial, bahkan kekerasan untuk mendorong perubahan. Namun jika upaya gagal,

mereka mungkin akan menyerah, mencari alternatif lain, atau mencari lingkungan baru yang responsif.

- 4) Jika *self-efficacy* rendah dan berkombinasi dengan lingkungan tidak responsif, manusia akan merasakan apatis, mudah menyerah, dan merasa tidak berdaya (dalam Feist & Feist, 2010:416-418).

Pada penelitian ini, penulis mengadaptasi *General Self-Efficacy* (GSE) dari Schwarzer dan Jerusalem (1995). Menurut Schwarzer, dkk. (2009) menyatakan bahwa skala *General Self-Efficacy* merupakan skala *unidimensional* dan menemukan kriteria yang dibutuhkan dalam prosedur pengukuran multicultural, skala GSE mengacu pada tiga aspek dengan indikator sebagai berikut:

- 1) *Magnitude*: Keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan tugas di berbagai aktifitas dan Pemilihan tingkah laku berdasarkan hambatan atau tingkat kesulitan suatu tugas atau aktifitas.
- 2) *Strength*: Tingkat kekuatan keyakinan atau penghargaan individu terhadap kemampuannya.
- 3) *Generality*: Pemilihan tingkah laku berdasarkan hambatan atau tingkat kesulitan suatu tugas atau aktifitas

B. Social Support

1. Pengertian Social Support

Social Support atau dukungan sosial adalah sebuah respon timbal balik yang dilakukan oleh orang lain terhadap seseorang yang dicintai,

dihargai, dihormati, dan disayangi. Menurut Ganster, dkk mengartikan dukungan sosial itu adalah tersedianya hubungan yang bersifat tolong menolong dan mempunyai nilai khusus bagi individu yang menerima (Cahyadi, 2012:261). Selain itu dukungan sosial merupakan sumber-sumber yang disediakan orang lain terhadap individu yang dapat mempengaruhi kesejahteraan individu bersangkutan. Dukungan sosial pada umumnya menggambarkan tentang pengaruh yang dapat ditimbulkan oleh orang lain yang berarti dalam anggota keluarga, teman, saudara maupun rekan kerja.

Sarafino menggambarkan dukungan sosial sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok (dalam Wibowo, 2013:8). Pengertian lain disebutkan oleh Sheridan dan Radmacher bahwa dukungan sosial adalah transaksi interpersonal yang melibatkan aspek-aspek informasi, perhatian emosi, penilaian, dan bantuan instrumental (Sheridan & Radmacher, 1992:156).

Dukungan sosial menurut Cohen dan Wills adalah bantuan atau pertolongan yang diterima oleh seseorang sebagai bantuan atau pertolongan yang diterima oleh seseorang dari interaksinya dengan orang lain (Cohen & Wills, 1985:311). Dukungan sosial dengan demikian sebuah bentuk dukungan yang diberikan oleh orang-orang sekitarnya untuk kesejahteraan maupun kekuatan mental seseorang yang diberikan dari orang lain melalui interaksi. Weiss menambahkan bahwa tiap fungsi sosial memiliki sumber-sumber dukungan sosial tertentu (dalam Wibowo, 2013:9). Misalnya,

sumber dukungan agar mendapatkan bimbingan di tempat kerja adalah atasan ataupun rekan kerja yang dianggap mampu.

2. *Social Support* dalam Kajian Psikologi

Istilah *Social Support* dalam psikologi merupakan kajian yang berhubungan dengan kajian sosial. Istilah-istilah yang menyertainya seperti *social integration*, *social network*, dan *social support*. Istilah *social integration* merujuk pada keberadaan ikatan sosial, *social network* berarti jaringan hubungan sosial sekitar, sedangkan *social support* merupakan fungsi yang penting dalam hubungan sosial (dalam Glanz, Rimer, dkk., 2008:190).

Social support memuat salah satu fungsi dari jaringan sosial. Dukungan sosial dapat dibedakan dengan fungsi lain karena selalu dimaksudkan oleh penyedia dukungan untuk membantu, sehingga membedakan dari interaksi negatif seperti merusak, mengganggu, dan marah. Ketersediaan dukungan tersebut tersedia secara sadar dari proses perbandingan sosial bukan melalui pengamatan terhadap perilaku orang lain. (dalam Glanz, Rimer, dkk., 2008:192).

a. Aspek Dukungan Sosial

House mengatakan bahwa terdapat empat aspek dukungan sosial, yaitu:

1) Emosional

Aspek ini melibatkan kekuatan jasmani dan keinginan untuk percaya pada orang lain sehingga individu bersangkutan menjadi yakin bahwa orang lain tersebut mampu memberikan cinta dan kasih sayang kepadanya. Dukungan emosional berupa penghargaan, cinta, kepercayaan, perhatian, dan kesediaan untuk mendorongnya.

2) Instrumental

Aspek ini meliputi penyediaan sarana untuk mempermudah atau menolong orang lain sebagai contohnya adalah peralatan, perlengkapan, dan sarana pendukung lainnya dan termasuk di dalamnya memberikan peluang waktu.

3) Penilaian

Aspek ini terdiri atas dukungan peran sosial yang meliputi umpan balik, perbandingan sosial, dan afirmasi.

4) Informatif

Aspek ini berupa pemberian informasi untuk mengatasi masalah pribadi. Aspek informatif ini terdiri dari pemberian nasehat, pengarahan, dan keterangan lain yang dibutuhkan oleh individu yang bersangkutan (dalam Glanz, Rimer, dkk., 2008:190).

b. Faktor Dukungan Sosial

Terdapat beberapa faktor yang menentukan seseorang menerima dukungan sosial, berikut adalah faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yang diterima individu.

1) Penerima dukungan (*recipients*)

Seseorang akan memperoleh dukungan sosial jika dia juga melakukan hal-hal yang dapat memicu orang lain untuk memberikan dukungan terhadap dirinya. Seseorang tidak mungkin menerima dukungan sosial jika dia tidak ramah, tidak pernah menolong orang lain, atau tidak terbuka kepada orang lain.

2) Komposisi dan Struktur Jaringan Sosial

Maksudnya adalah hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam keluarga dan lingkungannya. Hubungan ini dapat dilihat dalam ukuran, frekuensi hubungan, komposisi, dan intimasi.

3) Penyedia dukungan (*providers*)

Providers yang dimaksud mengacu pada orang-orang terdekat yang dapat diharapkan menjadi sumber dukungan sosial (Sarafino & Smith, 2012:81-82).

c. Bentuk Dukungan Sosial

Menurut Cohen & Hoberman mengatakan terdapat beberapa bentuk dukungan sosial, di antaranya adalah:

1) *Appraisal Support*

Adanya bantuan yang berupa nasehat berkaitan dengan pemecahan suatu masalah untuk membantu mengurangi stress.

2) *Tangible Support*

Bantuan yang nyata berupa tindakan atau bantuan fisik dalam menyelesaikan persoalan.

3) *Self Esteem Support*

Dukungan yang diberikan oleh orang lain terhadap perasaan kompeten atau harga diri individu atau perasaan seseorang sebagai bagian dari sebuah kelompok di mana para anggotanya memiliki dukungan yang berkaitan dengan *self-esteem* seseorang.

4) *Belonging Support*

Menunjukkan perasaan diterima menjadi bagian dari suatu kelompok dan memiliki rasa kebersamaan (dalam Isnawati & Suhariadi; 2013: 3).

d. Peran dan Fungsi Dukungan Sosial

Persoalan yang dihadapi oleh individu dalam kehidupannya membutuhkan dukungan sosial sebagai stimulus dalam menyelesaikan persoalannya. Dukungan sosial membantu memperkuat mentalitas, mengurangi beban stress, dan memperkuat fungsi untuk merespon penyakit kronis (Taylor, dkk., 2009:555-556).

Bagi orang yang mengalami stress, dukungan sosial yang diberikan oleh orang-orang terdekatnya terasa penting. Melalui dukungan sosial

tersebut, beban pikiran, tekanan psikologis, maupun stress dapat dikurangi dan dukungan tersebut dapat memotivasi seseorang untuk menyelesaikan atau memperkuat persoalan psikologisnya. Menurut Taylor, dukungan sosial paling efektif yang berpengaruh kepada seseorang adalah yang tidak nampak. Ketika dukungan sosial itu diberikan secara tidak nampak, berkat relasi baik kita, maka ia dapat mereduksi stress dan meningkatkan kesehatan (Taylor, dkk., 2009:555-556).

3. Teori Sosial Support

Weiss membagi komponen dukungan sosial dengan istilah “*The Social Provision Scale*” di mana masing-masing komponen dapat berdiri sendiri namun saling berhubungan (dalam Cutrona, 1994:350). Komponen tersebut tergabung dalam dua bentuk yaitu *instrumental support* dan *emotional support*. Berikut komponen terbagi atas:

a. Instrumental Support

1) *Reliable Alliance* (Ketergantungan yang dapat diandalkan)

Dalam dukungan sosial ini, individu mendapat jaminan bahwa ada individu lain yang dapat diandalkan bantuannya ketika membutuhkan bantuan yang bersifat nyata atau langsung. Individu tersebut akan merasa tenang karena menyadari ada seseorang yang dapat diandalkan untuk menolongnya apabila mengalami kesulitan.

2) *Guidance* (Bimbingan)

Dukungan ini berupa adanya hubungan kerja atau hubungan sosial yang memungkinkan individu mendapat informasi, saran, atau nasihat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi. Jenis dukungan ini biasanya berasal dari *public figure* yang memegang otoritas seperti guru, tokoh masyarakat, bahkan orang tua (dalam Cutrona, 1994:350).

b. *Emotional support*

1) *Reassurance of Worth* (Pengakuan Positif)

Dukungan sosial ini berbentuk pengakuan atau penghargaan terhadap kemampuan dan kualitas individu. Dukungan ini akan membuat dirinya merasa diterima dan dihargai. Biasanya dukungan ini sebatas berupa ucapan selamat, hadiah, dan juga materil dari pihak yang menghargai kualitas individu tersebut.

2) *Emotional Attachment* (Kedekatan Emosional)

Aspek ini memungkinkan seseorang memperoleh kerekatan emosional sehingga menimbulkan rasa aman bagi yang menerima. Sumber dukungan ini umumnya ditemukan dari pasangan hidup, keluarga, teman, dan sahabat yang memiliki hubungan harmonis.

3) *Social Integration* (Integrasi Sosial)

Dukungan ini memungkinkan individu untuk memperoleh perasaan memiliki suatu kelompok yang memungkinkannya untuk membagi minat, perhatian, serta melakukan kegiatan secara bersama-sama. Kesamaan minat

tersebut mengacu pada kelompok yang dapat menampung rasa aman dan nyaman bersama.

4) *Oppurtunity to Provide Nurturance* (Kesempatan untuk mengasuh)

Suatu aspek penting dalam hubungan interpersonal adalah perasaan dibutuhkan oleh orang lain. Dukungan ini memungkinkan individu untuk memperoleh perasaan bahwa orang lain tergantung padanya untuk memperoleh kesejahteraan. Contohnya orang tua yang merasa sedih jika merasa jauh dari anak-anaknya (dalam Cutrona, 1994:350).

Teori lain dikemukakan oleh Tardy yang meneliti *Child and Adolescent Social Support Scale* (CASS) menawarkan aspek penting dalam *social support* (dalam Malecki, 2002:1-2). Dimensi ini terbagi atas lima aspek, yaitu:

- 1) *Direction*: Merujuk pada *social support* tersebut diberi atau diterima.
- 2) *Disposition*: Meliputi dua dimensi, yaitu *availability* (dukungan yang dapat diakses) dan *enacted* (dukungan yang telah digunakan)
- 3) *Description* atau *evaluation*: Merujuk pada evaluasi individu terhadap dukungan sosial atau penggambaran dukungan tersebut diperoleh.
- 4) *Content*: Aspek ini berisi bentuk dari *social support* yaitu *emotional*, *instrumental*, *informational*, dan *appraisal*. *Emotional* mencakup dukungan emosional seperti kepercayaan, kasih sayang, dan empati. *Instrumental* mencakup sumber keuangan dan waktu. *Informational*

yaitu informasi, nasehat, saran yang disediakan oleh sekitar.

Appraisal yaitu evaluasi penilaian kembali dari individu.

- 5) *Network*: Serangkaian sumber, kelompok, atau jaringan yang mendukung individu.

Tampaknya, banyak peneliti dalam meneliti dukungan sosial hanya berfokus pada aspek emosional dan mengabaikan yang lain seperti instrumental, informasi, dan penilaian. Padahal dimensi dukungan sosial begitu luas. *Social support* merupakan persepsi individu terhadap dukungan baik umum maupun spesifik dari orang lain di jaringan sosial yang mana meningkatkan fungsi mereka untuk melindungi dari hasil yang merugikan (Malecki, 2002:2)

Social support dapat dibedakan menjadi dua, yaitu *actual social support* dan *perceived social support*. *Actual social support* adalah dukungan nyata yang diberikan kepada individu, sedangkan *perceived social support* adalah pandangan individu bahwa *social support* dimiliki atau sudah diterima. *Perceived social support* memiliki dampak yang lebih signifikan terhadap penerima dukungan karena merujuk pada perasaan yakin bahwa adanya dukungan tersebut memberi kekuatan pada penerima meskipun dukungan tersebut belum terjadi (Lim & Kartasasmita, 2019:554).

4. Pengukuran *Social Support*

Sarafino dan Smith menyatakan bahwa *social support* bukan hanya mengacu kepada perilaku nyata seseorang (*received support*), namun juga

merujuk pada persepsi seseorang bahwa dukungan dan bantuan selalu tersedia jika dibutuhkan (*perceived support*). *Perceived social support* memiliki dampak yang lebih signifikan terhadap penerima karena adanya perasaan bahwa dukungan telah diberikan sehingga memberi kekuatan tersendiri (dalam Afidah, 2017:35).

Perasaan ini meningkatkan rasa kompetensi, *coping*, *belonging*, dan harga diri individu, memberi rasa kepercayaan, dan rasa kepemilikan akses informasi, bantuan materil atau fisik dari orang lain (Lim & Kartasmita, 2019:554). Dalam penelitian ini, dimensi yang digunakan di *Social support* mengacu pada sumber *Perceived social support* karena dipandang sangat berperan dari sisi eksternal.

a. Keluarga (*Family*)

Montgomery dan Cote menyatakan bahwa dukungan berasal dari keluarga merupakan faktor utama penyesuaian diri di perguruan tinggi, baik tinggal bersama orang tua ataupun terpisah (dalam Aprianti, 2012:14).

Pengalaman awal yang didapat dari keluarga memengaruhi pengalaman, pertemuan, dan hubungan individu selanjutnya. Sejarah keluarga membedakan pengetahuan yang membentuk dukungan sosial (Sarason, dkk., 1990:146).

b. Teman (*Friend*)

Pertemanan atau persahabatan merupakan hal yang sangat penting bagi dewasa muda. Seseorang yang memiliki teman cenderung lebih

sejahtera karena dengan memiliki teman dapat membuat seseorang menganggap dirinya baik (dalam Aprianti, 2012:14). Pertemanan ini dapat muncul di lingkungan baru maupun teman sejak kecil.

Peran dari teman begitu besar di lingkungan mahasiswa kebanyakan mungkin karena mudah dan terjangkau dibanding orang tua. Mereka sering bertemu, beraktivitas bersama, bahkan tinggal bersama sehingga terbangun rasa kepercayaan.

Penelitian yang dilakukan oleh menyimpulkan bahwa peran teman paling besar ketika menghadapi masalah yang tidak mudah diterima oleh orang lain, seperti aborsi (Major, Cooper, dkk., 1990:461). Perempuan yang berniat aborsi lebih percaya terhadap teman karena mereka meyakini rahasianya tidak akan terbongkar. Lebih sedikit yang mempercayai orang tua dan *significant others*.

c. Seseorang yang spesial (*Significant Others*)

Significant Others dalam hal ini diartikan sebagai siapa saja yang dianggap berperan penting dalam kehidupan seseorang. Zimet dan Canty-Mitchell menyatakan bahwa dimensi seseorang yang spesial relevan pada subjek remaja yang pada tahap perkembangan tersebut memang sedang tertarik dengan lawan jenisnya dan mereka juga banyak dipengaruhi oleh orang dewasa tidak termasuk keluarga (dalam Aprianti, 2012:14).

Significant others biasanya diwakili oleh orang lain yang memberi perasaan dicintai dan dihargai. Esensi dari hubungan saling mendukung

berupa komunikasi penerimaan dan kasih sayang (Sarason, dkk., 1990:140). Penelitian ditemukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat dukungan sosial tinggi itu lebih mudah menggambarkan diri daripada yang rendah. Mahasiswa dengan dukungan *significant others* lebih mudah menghadapi tantangan tersebut (Sarason, dkk., 1990:143).

Pada penelitian ini, penulis mengadaptasi MSPSS (*Multidimensional Scale of Perceived Social Support*) dari Dahlem, Zimet, dan Walker (1991). Skala MPSS terdiri dari tiga dimensi dengan indikator sebagai berikut:

- 1) *Family Subscale*: Memperoleh pemecahan masalah melalui keluarga dan memperoleh dukungan dan bantuan emosional dari keluarga
- 2) *Friends Subscale*: Mendapat bantuan dari teman, memperoleh strategi *coping* yang efektif dalam menyelesaikan masalah individu melalui teman dan berbagi kesulitan bersama teman.
- 3) *Significant Others Subscale*: Merasa dihargai dan dipercaya dan merasa orang lain bisa nyaman bersama individu.

C. *Music Performance Anxiety*

1. *Pengertian Music Performance Anxiety*

Performance anxiety diartikan sebagai sebuah gangguan yang memengaruhi individu dalam berbagai upaya, mulai dari ujian, penampilan di panggung, berbicara di depan umum, seni pertunjukan dalam tarian, musik, dan sebagainya. Penelitian yang dilakukan oleh American Psychiatric Association, (1994) menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami oleh wanita lebih tinggi

dari pada pria. Hal ini terlihat ketika *performance music* itu berlangsung (Kenny & Osborne, 2006:103).

Definisi mengenai *Music Performance Anxiety* (MPA) tidak sepenuhnya digambarkan dengan jelas oleh peneliti seperti definisi yang ditawarkan oleh Salmon yaitu “MPA is defined as the experience of persisting, distressful apprehension about and/or actual impairment of, performance skills in a public context, to a degree unwarranted given the individual’s musical aptitude, training, and level of preparation.” (Salmon, 1990:3).

Peneliti lain cenderung membagi MPA dalam komponen-komponen seperti yang dikemukakan oleh Steptoe yaitu *affect or feeling anxiety, tension, apprehension, dread or panic* yang membentuk pengalaman *performance anxiety* (dalam Kenny, 2011:49). D.T. Kenny membahas definisi MPA lebih jauh dari peneliti-peneliti sebelumnya sehingga dia berkesimpulan bahwa definisi tersebut gagal membedakan antara MPA dengan *anxiety disorder* yang lain. *Music Performance Anxiety* tidak harus berdiri sendiri melainkan di bawah naungan *social anxiety disorder* (Kenny, 2011:50).

Penelitian mengenai MPA terbagi atas subyek yang mengalaminya dari anak kecil, remaja, dan dewasa. Ternyata, kecemasan tidak muncul di anak kecil yang masih membutuhkan perhatian dan pengertian. Seorang anak kecil justru lebih senang ketika tampil di publik tanpa ada beban, perasaan takut, atau perasaan cemas. Berbeda dengan orang dewasa, perasaan takut atau cemas mudah muncul terutama saat menampilkan musik. Kecemasan ini bisa jadi ada unsur genetik dan pengalaman individu di dalam ruang sosial. Ia menambahkan

bahwa perasaan cemas ini bisa menghasilkan phobia tertentu karena besarnya perasaan cemas dan takut yang dirasakan oleh individu. (Kenny, 2011:50).

2. *Music Performance Anxiety* dalam Kajian Psikologi

Music Performance Anxiety tidak terlepas dari bagian besar yang membangunnya, yaitu *anxiety*. Kecemasan menempati tempat utama di sebagian besar gangguan psikologis. Maka dari itu, penting untuk mengetahui bangunan *anxiety* lebih dahulu dan posisi MPA dalam *anxiety*.

Kecemasan atau dalam bahasa Inggrisnya *anxiety* dialami hampir oleh setiap manusia. Ini merupakan perasaan ilmiah yang lahir dari kondisi tertentu yang dialami oleh manusia. Biasanya perasaan ini muncul disertai dengan ketakutan akan kegagalan untuk menyelesaikan tugas atau cemas akan sesuatu hal yang lainnya. Barlow D. H. mendefinisikan bahwa kecemasan merupakan struktur kognitif yang unik dan koheren dalam sistem motivasi diri manusia (Barlow, 2000:1247). Perasaan cemas lahir dari hati seseorang apabila menemui keadaan negatif, ketakutan masa depan, pada ancaman, dan sebagainya. Gaudry dan Spielberger (dalam D.T. Kenny, 2004:2) mendefinisikan kecemasan sebagai berikut:

“Anxiety is conceived of as a hypothetical construct mediating certain situational stimuli and various specifiable responses. The stimulus Music Forum 2004 Music Performance Anxiety 2 situation that evokes the anxiety reaction is assumed to be such that the individual anticipates a strong threat to his/her coping resources and self-esteem.”

Barlow D. H. & Durand M.V. mendefinisikan bahwa kecemasan bisa dipahami melalui dua faktor, yang terdiri dari keadaan dan sifat. Kecemasan yang pertama dikonseptualisasikan sebagai keadaan emosional sementara yang ditandai dengan meningkatnya ketegangan dan ketakutan yang mengacu pada perbedaan individu yang relatif stabil dalam merasakan kecemasan. Keadaan cemas lebih mirip dengan rasa takut, namun kecemasan sifat dapat digunakan secara bergantian untuk menyebutkan keadaan stres (Barlow & Durand, 2007:159).

Konstruksi *Music Performance Anxiety* terbangun dari stres dan kecemasan yang dialami dalam suatu profesi menyebabkan *stage fright* (demam panggung). Sehingga, *career stress* menimbulkan *tension in performance* lalu terjadi *performance anxiety* sampai pada tingkat tinggi berupa *stage fright*. Formulasi ini berdasarkan pengalaman klinis yang dilakukan oleh Brodsky masih membutuhkan verifikasi empiris lebih jauh (dalam Kenny, 2011:50)

a. Faktor yang Memengaruhi *Music Performance Anxiety*

Barlow mengungkapkan terdapat tiga faktor yang memiliki pengaruh besar dalam MPA, yaitu:

- 1) Faktor Biologis. Faktor ini biasanya diwariskan dari keluarga.
- 2) Faktor psikologis berdasarkan pengalaman dan pengembangan perasaan kontrol atas kondisi tertentu yang dialami oleh individu.
- 3) Faktor lingkungan. Dipengaruhi oleh lingkungan sekitar mereka sendiri (Barlow, 2000:1250)

Barlow berpendapat bahwa kecenderungan genetik dan sensitivitas pengalaman hidup sebelumnya mungkin cukup untuk menghasilkan kecemasan umum dan gangguan depresi. Bagaimanapun, tiga faktor tersebut muncul untuk menghasilkan gangguan kecemasan tertentu seperti panik dan fobia tertentu. Contohnya, *social evaluation* dapat disertai oleh sensasi somatik tinggi terkait peningkatan ancaman dan bahaya.

Suatu kasus musisi remaja dengan kecemasan tinggi (akibat faktor biologis) berasal dari lingkungan dengan ekspektasi tinggi namun dukungan untuk mencapainya tergolong rendah (faktor psikologis) cukup memicu karakteristik respon fisiologis, perilaku, dan kognitif *music performance anxiety* (Kenny, 2006:53). Kecemasan dapat dipicu oleh kesadaran atau kecenderungan logis. Tanpa disadari, kecemasan sebelumnya memproduksi pengalaman dan sensasi somatik.

b. Subyek yang mengalami Music Performance Anxiety

Tidak sulit membayangkan kebanyakan penampil secara alami dengan profesi apapun dapat mengalami stres ketika tampil yang diliputi adrenalin tinggi, kecemasan, tekanan sosial, dan kekurangan finansial. Bagaimanapun, karena tidak semua musisi mengalami tingkatan MPA yang sama, perbedaan dalam rentang karakteristik psikologis cenderung menjelaskan tingkat bermacam-macam gejala yang dialami (Kenny, 2006:55). Baik sejak anak, remaja, maupun dewasa, pemula atau profesional, solo atau grup, memainkan

alat atau tidak, kesemuanya tersebut dapat mengalami *Music performance anxiety*.

1) Musisi Anak

Simon dan Martens secara tidak sengaja menemukan kehadiran MPA ketika masa anak-anak dalam penelitian yang berfokus pada *sports performance anxiety*, kecemasan terbesar teridentifikasi dari anak laki-laki yang menampilkan musik solo. Penampilan berkelompok beresiko menimbulkan kecemasan tinggi dalam aktivitas grup termasuk tim sepak bola maupun grup musik (dalam Kenny, 2006:56).

Ryan menemukan pada umumnya gejala prevalensi MPA di musisi anak mirip dengan gejala fisik dan psikis MPA musisi dewasa namun tidak berhubungan dengan *self-esteem* dan *performance quality*. Ditemukan kecemasan yang berbeda ketika anak menjalani pembelajaran reguler di kelas dengan hari perayaan konser tahunan. Terindikasi adanya peningkatan kecemasan yang signifikan di hari perayaan konser berdasarkan gejala-gejala kecemasan (dalam Kenny, 2006:56).

2) Musisi Remaja

Kecemasan ini ditemukan pada penelitian *Music Performance Anxiety Inventory-Adolescents* (MPAI-A) membahas tingkatan MPA yang dialami oleh remaja sekolah menengah jurusan kesenian di Australia. Selain itu, didukung juga penelitian dengan sampel usia 11 sampai 13 musisi remaja yang membentuk grup music di Amerika Serikat. Sesuai prediksi, perempuan mendapat MPAI-A dengan skor tinggi dibanding laki-laki. Selain itu, musisi yang terinspirasi

menjadi musisi profesional di masa depan cenderung menunjukkan level MPA rendah (Kenny & Osborne, 2006:107).

3) Musisi Orkestra

Beberapa laporan terkait MPA terjadi pada musisi orkestra profesional semakin meluas dan bermasalah. Pasalnya, terdapat 24% musisi sering terjangkit ketakutan saat tampil, 13% mengalami kecemasan akut, dan 17% mengalami depresi menurut survei International Conference of Symphony and Opera Musicians National US (dalam Kenny, 2006:57). Akibatnya, kecemasan tersebut cukup merusak kompetensi yang asalnya bagus menghasilkan performa yang buruk.

3. Teori *Music Performance Anxiety*

Sebelum membahas teori *Music Performance Anxiety*, Kenny menjelaskan bahwa perkembangan teori MPA masih jauh dari mapan dibanding teori *anxiety disorder* dan *sport performance* (Kenny, 2011:154-155). Teori yang disajikan para tokoh, tidak satupun disebut lebih tepat dari yang lain namun memiliki bukti empiris yang kuat. Teori tersebut menjadi lahan luas untuk kajian yang masih bisa dikembangkan.

De Nelsky menawarkan cara berdasarkan teori prinsip pembelajaran, yaitu:

- 1) *Reinforcement* yang kuat terhadap *performance*.
- 2) *Performance* menjadi basis utama mendapatkan *self-esteem*.
- 3) Meningkatkan persaingan dengan *reward* yang sedikit.
- 4) Terlalu banyak kritik memberi dampak negatif pada *performance*.

- 5) *Performance* yang maksimal menjadi tujuan utama.
- 6) Latihan yang berkualitas, orientasi perilaku pada tahap *de-automatized* (dilakukan secara terus-menerus dengan sadar).
- 7) *Performer* semakin termotivasi seiring banyak kemungkinan buruk dapat terjadi.
- 8) *Performance anxiety* meningkat
- 9) *Feedback* positif dibutuhkan untuk mengarahkan peningkatan *performance anxiety* (dalam Kenny, 2011:155).

Efek penguatan positif adalah untuk meningkatkan kemungkinan perilaku terulang kembali. Jika orang tua menganggap anak menjadi berbakat atas jasa mereka, maka sikap ini akan membentuk anak berperilaku demikian. Jika hanya penampilan *music performance* yang diberi *reward*, maka adanya *self-esteem* itu tergantung penampilan *music performance* (Kenny, 2011:155).

Ketika anak dihadapkan dengan *music performance* di luar lingkungannya, mereka menemui audiens dengan tingkat kritik lebih tinggi dari sebelumnya. *Reward* dari orang tua akan berkurang jika anak tidak mendapat nilai baik dari audiens. dibutuhkan timbal balik positif dari orang tua untuk mendapatkan *performance* yang bagus (Kenny, 2011:155).

Montello dkk., (1990:295) memberikan analisis fenomenologi dalam mengungkap faktor yang mempengaruhi *music performance anxiety*. Mereka meneliti perkembangan grup musik dan pengalaman kehidupan menghadapi MPA berdasarkan data kualitatif (Kenny, 2011:156). Faktor-faktor yang menimbulkan MPA tersebut adalah:

- 1) *Inner critic* (kritik terhadap diri sendiri)
- 2) Keraguan dalam menggunakan alat instrumen musik
- 3) Persiapan yang kurang sebelum menampilkan *music performance*
- 4) Komitmen yang kurang terhadap *music performance*
- 5) Kurang berkembangnya kemauan dan kurang fokus menghadapi *music performance*
- 6) Perasaan tidak nyaman dalam memainkan musik dihadapan audiens
- 7) Merasa diri lemah tidak berdaya
- 8) Keraguan menghadapi audiens (dalam Kenny, 2011:156)

Temuan yang menarik dari teori ini adalah bahwa mayoritas *performer* dapat mengidentifikasi trauma terkait musik lebih awal yang berasal dari konflik kepribadian dan identitas musik. Musisi yang meraih skor tinggi dalam kecemasan (STAI-T) dibarengi dengan skor rendah di narsisme (NPI) cenderung mengalami penurunan kecemasan dan peningkatan kepercayaan diri (Kenny, 2011:156).

Montello berpendapat bahwa skor tinggi dalam NPI beresiko memberi dampak buruk pada terapi sedangkan skor lebih rendah mengurangi pengalaman *music performance anxiety*. Kesimpulan tersebut cenderung spekulatif berdasarkan teori yang kurang kuat, sampel yang kecil, dan efek yang terjadi (Kenny, 2011:156).

Kenny menawarkan teori yang lebih lengkap untuk membahas MPA, yaitu *Kenny Music Performance Anxiety Inventory* (K-MPAI). Teori tersebut berisi

faktor-faktor yang membentuk tingkat level musik dari musisi. Faktor tersebut meliputi:

1) Depresi atau Keputusan (Bawaan psikologis)

Menunjukkan aspek psikologis yang berdasarkan pengalaman dan pengembangan perasaan kontrol atas kondisi tertentu yang dialami oleh individu, seperti cemas tanpa sebab, khawatir penampilan buruk dapat merusak karir, dan tidak mudah percaya orang lain.

2) Kekhawatiran atau Ketakutan (Kognisi negatif)

Kognisi negatif seperti rasa ingin melalui *perform* secepatnya, anggapan bahwa meski dengan persiapan matang, bisa terjadi kekeliruan, dan cenderung memikirkan evaluasi bahkan sebelum terjadi.

3) Aspek somatik

Aspek somatik berisi manifestasi fisik seperti detak jantung meningkat, tremor, mual, dan panik.

4) Empati orang tua

Kurangnya perhatian orang tua, kebutuhan tidak penuhi, dan tidak mendukung perkembangan.

5) Memori

Tidak yakin mampu bermain musik dengan mengandalkan memori (ingatan).

6) Keadaan sebelum dan sesudah *performance*

Sebelum *perform*, kekhawatiran berakibat tidak dapat tidur bahkan setelah *perform*, muncul bayangan yang terus memikirkannya.

7) Transmisi kecemasan dari sekitar

Lingkungan sekitar terutama keluarga yang membentuk sikap cemas menjadi model dalam bertindak.

8) Pengamatan terhadap diri atau orang lain

Perasaan diamati dan khawatir evaluasi buruk dari orang lain.

9) Pengendalian

Tidak yakin mampu mengendalikan situasi ketika *perform*. (Kenny, 2011:160)

Kenny juga menawarkan dimensi yang lebih umum daripada dimensi di atas, terdapat pada penelitian mengenai tingkat MPA pada remaja. Berdasarkan skala MPAI-A, Kenny menawarkan tiga aspek yaitu aspek somatik dan kognitif, *performance context*, dan *performance avaluation*. (Kenny, 2011:99).

4. Pengukuran *Music Performance Anxiety*

Terdapat tiga dimensi alat ukur yang disusun oleh Osborne M. S. & Kenny D. T. (2006:106-107) guna melihat fenomena MPA yang dialami oleh para musisi remaja. Dimensi ini digunakan untuk mengidentifikasi multi dimensi penyebab *music performance anxiety* dalam tiga variasi, yaitu aspek somatik dan kognitif, *performance context*, dan *performance evaluation*.

a. Aspek somatik dan kognitif

Secara garis besar aspek ini mendeskripsikan mengenai manifestasi fisik dan kognisi terhadap kecemasan sebelum dan selama *performance*. Dua hal tersebut berhubungan dengan kekhawatiran dan ketakutan akan berbuat

kesalahan (Kenny & Osborne, 2006:106). Aspek ini dapat berupa gangguan fisik seperti sakit perut, detak jantung meningkat, tangan bergetar, berkeringat, dan lain-lain.

Performer yang mengalami kecemasan ketika berhadapan dengan audiens mengaktifkan kognisi sehingga timbul rasa ketakutan. Jika kecemasan tersebut terbilang cukup tinggi, gejala-gejala gangguan fisik dapat muncul meskipun dalam keadaan sehat seperti perut mual, tangan bergetar, dan lainnya. Kognisi tersebut dapat berasal tuntutan eksternal maupun pengalaman buruk sebelumnya (Kenny & Osborne, 2006:107).

b. Performance Context

Secara umum aspek ini mendeskripsikan tentang preferensi (kecenderungan) yang dimiliki *performers* (pemain) dalam konteks solo maupun berkelompok dan bagaimana situasi *audience* (Kenny & Osborne, 2006:106). Preferensi ini berupa konteks penampilan yang terjadi berlawanan dengan pengharapan. Contohnya, penampil ingin bermain solo sementara dia sedang bermain dalam grup atau penampil ingin bermain musik di sekolah sementara dia sedang bermain musik di stadion.

Konteks ini sangat luas karena setiap *performer* tentu memiliki preferensi yang bermacam-macam. Misalnya, situasi audiens yang terdiri dari lingkungan sekolah meliputi teman dan guru tentu tidak terlalu memberikan stress daripada di panggung besar di mana audiens yang tidak dikenal. Walaupun, dalam kejadian lain mungkin ada penampil yang berpikir sebaliknya karena lebih percaya diri dengan sorakan audiens yang banyak (Kenny & Osborne, 2006:107).

c. *Performance Evaluation*

Secara umum aspek ini berisi faktor-faktor yang berkaitan dengan kesulitan berkonsentrasi ketika tampil dan konsekuensi yang berasal dari evaluasi *performer* maupun *audience* ketika mungkin terjadi kesalahan (Kenny & Osborne, 2006:106). Konsekuensi dari faktor ini menyebabkan penampil menyiapkan penampilan melebihi sempurna dengan ekspektasi tinggi. Namun, bayangan tersebut dapat berdampak buruk jika tidak sesuai dengan penampilan yang terjadi.

Contohnya, *performer* khawatir hasil pertunjukan tidak memuaskan orang tua atau guru. Hal ini berakibat munculnya kecemasan kemudian beresiko merusak konsentrasi selama penampilan musik. Alasan ini pada dasarnya dibuat-buat oleh *performer* walaupun kekhawatiran tersebut belum terjadi dalam kenyataan (Kenny & Osborne, 2006:107).

Pada penelitian ini, penulis mengadaptasi MPAI-A (*Music Performance Anxiety Inventory-Adolescents*) dari D.T. Kenny dan Osborne M. S. (2006:106-107). Skala MPAI-A menggunakan tiga dimensi dengan indikator sebagai berikut:

- 1) *Somatic and Cognitive Features*: Mengalami ketakutan dan kekhawatiran diiringi dengan manifestasi fisik.
- 2) *Performance Context*: Mengalami tekanan yang berasal dari preferensi berupa konteks penampil dan situasi audiens

- 3) *Performance Evaluation*: Mengalami kesusahan berkonsentrasi sebab kekhawatiran adanya evaluasi dari pihak luar.

D. Pengaruh *Self-Efficacy* dan *Social Support* terhadap *Music Performance Anxiety*

Music Performance Anxiety (MPA) sebagai bentuk pengalaman *stressful* yang menetap dipengaruhi oleh banyak sebab seperti kesalahan di hadapan publik, kemampuan musik rendah, latihan dan persiapan yang kurang matang. Bentuk kecemasan ini dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal membentuk individu berupa kognisi tertentu yang dapat terbangun dari *Self-Efficacy*. Sedangkan faktor eksternal diwakili oleh *Social Support* yaitu dukungan sosial berupa respon timbal balik terhadap individu.

Self-Efficacy mengacu pada keyakinan tentang kemampuan seseorang untuk melakukan tindakan agar mencapai tujuan (Bandura, 1997:3). Keyakinan ini dapat membentuk individu lebih kuat menghadapi masalah sehingga tidak terjadi gangguan, tekanan, ataupun depresi. Tingkat *Self-Efficacy* juga menentukan tinggi rendahnya perjuangan seseorang mencapai tujuan (Schunk, 1981:93).

Social Support dibutuhkan untuk menguatkan individu dari luar. Cohen dan Wills memandang dukungan sosial berawal dari interaksi dengan orang lain sebagai timbal balik bantuan atau pertolongan yang diterima (Cohen & Wills, 1985:311). Bentuk dukungan sosial ini dapat berupa nasehat, bantuan fisik, dan lain-lain (dalam Isnawati & Suhariadi, 2013:3).

Self-Efficacy yang tinggi dan *Social Support* yang tinggi dapat menurunkan tingkat *Music Performance Anxiety* yang dialami oleh musisi. Efikasi diri berperan menguatkan kognisi sedangkan dukungan sosial mendorong untuk mencegah kecemasan terjadi. Sebaliknya, jika *Self-Efficacy* dan *Social Support* berada pada tingkat rendah maka peningkatan terjadi pada *Music Performance Anxiety*.

Melihat letak pembeda dengan kajian terdahulu, perlu dijelaskan terlebih dahulu terkait dengan penelitian sebelumnya, baik yang terkait dengan MPA, efikasi diri maupun dukungan sosial. Hal ini ditujukan agar penelitian ini bisa memberikan pembeda sekaligus pelengkap dari penelitian-penelitian terdahulu.

Retno Juli Widyastuti & Titin Indah Pratiwi (2013) dalam Jurnalnya yang berjudul “Pengaruh *self-Efficacy* dan dukungan Sosial Keluarga terhadap Kemantapan Pengambilan Keputusan Karir Siswa” menunjukkan bahwa adanya hubungan simultan antara faktor *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga dengan kemantapan pengambilan keputusan karir karena $P \text{ value}=0,000$ berarti $P \text{ value} < 0,05$. Untuk hasil uji regresi linier sederhana pengaruh *self efficacy* terhadap kemantapan pengambilan keputusan karir berdasarkan $R \text{ squared}$ diperoleh 0,308 yang berarti *self efficacy* berpengaruh terhadap kemantapan pengambilan keputusan karir dengan kontribusi sebesar 30,8%.

Pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kemantapan pengambilan keputusan karir berdasarkan $R \text{ squared}$ diperoleh 0,0116 yang artinya dukungan sosial keluarga memiliki pengaruh terhadap kemantapan pengambilan keputusan karir dengan kontribusi sebesar 11,6%. Oleh karena penelitian ini menyatakan

bahwa *self efficacy* memiliki kontribusi lebih besar terhadap kemantapan pengambilan keputusan karir disbanding dukungan sosial keluarga.

Jitendrio Wardana Abhiyoga, Krisna Diah Ambarwati, Rudangta Arianti Sembiring (2015) yang berjudul “Perbedaan *Music Performance Anxiety* pada Pemain Gitar Ditinjau Dari Latar Belakang Pendidikan Musik”. Ia juga menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan *Music Performance Anxiety* pada pemain gitar ditinjau dari latar belakang pendidikan msuik. Penelitian ini diperoleh hasil bahwa kedua kelompok pemain gitar sama-sama mengalami kecemasan pada tingkat rendah, hal tersebut mengandung pengertian bahwa kecemasan yang dialami bukan menjadi suatu hal yang melemahkan keberfungsian, namun kecemasan tersebut adalah kecemasan yang memotivasi para pemain gitar untuk melakukan performa musik dengan lebih baik.

Dwi Rachmawati Hartono (2012) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, dengan rincian sebesar 46,8% dengan koefisien korelasi -0,684 yang secara statistic signifikan ($p=0,00$) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh *Self-Efficacy* terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret”.

Hanny Ishtifa (2011) menjelaskan dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh *Self-Efficacy* dan Kecemasan Akademis terhadap *Self-Regulated Learning* Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta”. bahwa ada pengaruh yang signifikan dari *self-efficacy*, kecemasan akademi, jenis kelamin, dan grades (angkatan) terhadap *self-regulated learning* pada mahasiswa Psikologi

UIN Jakarta. Penelitian ini menyimpulkan bahwa dari beberapa *independent variable* dalam penelitian ini yang memiliki pengaruh signifikan terhadap *self-regulated learning* adalah *self-efficacy* dan komponen kognitif pada variabel kecemasan akademis, kedua variabel tersebut juga memberikan sumbangan yang signifikan terhadap *self-regulated learning*.

Jurnal yang ditulis oleh Hepy Hapsari Kisti & Nur Ainy Fardana N. Vol. 1, No. 2, (2012) dengan judul “Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan Kreativitas pada Siswa SMK” menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kreativitas pada siswa SMK, semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki siswa SMK maka semakin tinggi juga kreativitas pada siswa SMK.

Niken Yuni Pratiwi (2018) yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi (r_{xy})= -0,461 dengan (sig.) =0,000 ($p<0,01$) yang artinya ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi pensiun. Hubungan negatif dalam penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial diterima, maka semakin rendah kecemasan menghadapi pensiun. Begitu sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi kecemasan menghadapi pensiun.

Lubaba (2018) yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Peserta Didik Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Banat Kudus dengan Intensitas Membaca Al-Qur'an sebagai Variabel Moderator”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1. Tingkat dukungan sosial

yang didapatkan sebesar 62,34% berada pada kategori sedang. 2. Tingkat intensitas membaca Al-Qur'an sebesar 71,43% berada pada kategori sedang. 3. Tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian sebesar 77,92% berada pada tingkat kategori sedang. 4. Terapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada peserta didik MA NU Banat Kudus sebesar $-.379$ dan Sig sebesar $0,001$. 5. Tidak ada peran moderator pada variabel intensitas membaca Al-Qur'an.

Skripsi Fatmawati yang berjudul "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Karir Siswa Kelas XI Akuntansi Di SMK Negeri 1 Bantul". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial mempunyai pengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan karir siswa. Hal ini ditunjukkan dengan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$) dan persamaan garis regresinya $Y: 118,023 + (-0,655) X$, yang berarti jika dukungan sosial dinaikkan sebesar satu satuan maka kecemasan karir akan menurun sebesar $0,655$. Kesimpulan penelitian ini adalah dukungan sosial dapat mempengaruhi kecemasan karir siswa, dan mayoritas dukungan sosial dan kecemasan karir siswa kelas XI Akuntansi Negeri 1 Bantul memiliki kategori sedang.

Berdasarkan tinjauan pustaka di atas, belum ada yang melihat pengaruh dari *self-efficacy* dan dukungan sosial terhadap *music performance anxiety*. Dimana Bandura mengartikan *self-efficacy* sebagai pengakuan seseorang individu atas kemampuannya untuk merencanakan dan melakukan tindakan yang mengarah pada pencapaian tujuan tertentu (Bandura, 1997:3). Sedangkan kepercayaan untuk mencapai tujuan tertentu itu dapat dipermudah dengan adanya dukungan sosial yang

ada. Dukungan sosial tersebut dapat meningkatkan kepercayaan diri yang dimiliki seseorang dalam melakukan sesuatu. Sesuai dengan penelitian penelitian di atas. Maka dari itu, dalam penelitian ini penulis akan meneliti dengan judul “Pengaruh *Self-Efficacy* dan dukungan sosial terhadap tingkat Music Performance Anxiety Anggota UKM KOMMUST UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”.

Gambar 2.1 Pengaruh *Self-Efficacy* dan *Social Support* terhadap MPA



E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Hipotesis alternatif (H_a) : Ada pengaruh *Self-Efficacy* dan *Social Support* terhadap tingkat *Music Performance Anxiety* anggota UKM KOMMUST Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Hipotesis nihil (H_0) : Tidak ada pengaruh *Self-Efficacy* dan *Social Support* terhadap tingkat *Music Performance Anxiety* anggota UKM KOMMUST Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, tujuan yang akan dicapai adalah untuk mendapatkan informasi tentang berapa besar “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”. Untuk mendapatkan hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian ini harus menggunakan jenis penelitian yang tepat agar dapat diperoleh gambaran yang jelas dan langkah-langkah untuk mengamati objek permasalahan yang diamati.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika. Pada dasarnya, pendekatan kuantitatif dilakukan pada penelitian inferensia (dalam rangka pengujian hipotesis). Dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti. Pada umumnya, penelitian kuantitatif merupakan penelitian sampel besar (Azwar S., 2007:5).

Dalam bentuk analisisnya, penelitian terbagi menjadi penelitian inferensia dan penelitian deskriptif. Penelitian inferensia melakukan analisis hubungan antar variabel dengan pengujian hipotesis. Dengan demikian kesimpulan peneliti jauh

melampaui sajian data kuantitatif saja. Dalam penelitian inferensia kita dapat berbicara mengenai besarnya peluang kesalahan dalam pengambilan kesimpulan (Azwar S., 2007:6). Penelitian ini menggunakan penelitian yang menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian yang dinamakan sebagai survei. Jenis penelitian survei dipilih karena dapat memberi batas yang jelas tentang data (Prasetyo, 2012:49).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian kuantitatif adalah penelitian pada sebuah populasi dengan menggumpulkan data terkait objek penelitian, serta di analisis dengan analisis yang bersifat statistic untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Langkah pertama dalam penelitian ini adalah dengan mengkaji teori-teori dan penelitian yang sudah ada sehingga muncul sebab permasalahan. Kemudian langkah selanjutnya, permasalahan yang didapatkan tersebut diuji untuk mengetahui berapa besar pengaruh berdasarkan data dari lapangan. Data yang didapatkan dari lapangan dalam bentuk angka-angka yang bersifat kuantitatif.

B. Identifikasi Variabel

1. Variabel Bebas (*independent variable*) yaitu *self-efficacy* dan *social support* anggota UKM KOMMUST.
2. Variabel Terikat (*dependent variable*) yaitu *music performance anxiety* anggota UKM KOMMUST.

C. Definisi Operasional Variabel

1. *Self-efficacy*: Suatu keyakinan seseorang atas kemampuan diri melakukan sesuatu, kemampuan mengatasi dan mencari solusi baru dalam mengatasi hambatan. Alat pengukurnya adalah *General Self-Efficacy Scale*, sedangkan skala pengukurannya adalah interval.
2. *Social Support*: Dukungan sosial dapat berupa informasi, motivasi, evaluasi, fasilitas dan wadah aktualisasi diri di bidang *Music Performance*. Dukungan ini berasal dari orang tua, teman, atau pihak lain.
3. *Music Performance Anxiety*: Pengalaman ketakutan dan kecemasan yang terus-menerus terkait dengan kinerja musik yang telah muncul melalui pengalaman pengkondisian kecemasan spesifik dan yang dimanifestasikan melalui kombinasi gejala afektif, kognitif, somatik dan perilaku.

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota UKM Kommust (Komunitas Studio Tiga) UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang masih terlibat aktif dalam kegiatan UKM yakni anggota dari 5 angkatan terakhir yang ada di UKM KOMMUST yakni berjumlah 187 orang.

Metode sampling menurut Zainudin M (1998) adalah menggunakan rumus slovin yakni:

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

Keterangan:

N = Jumlah Populasi

n = Jumlah Sampel

d = Tingkat kesalahan

Dengan berdasarkan rumus tersebut maka dapat ditentukan jumlah sampel sebagai berikut:

$$65.1567944 = \frac{187}{1 + 187(10\%)^2}$$

Dengan tingkat kesalahan 10%, sampel penelitian yang dapat ditentukan dari rumus tersebut adalah berjumlah 65.1567944 yang digenapkan menjadi 66 orang. 66 orang ini dipilih secara acak yang terdiri dari 5 angkatan terakhir.

E. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode pengumpulan data sebagai berikut:

1. Skala

Skala adalah instrumen pengumpulan data yang berupa daftar dengan alternatif yang berupa sesuatu yang berjenjang. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah *skala Likert*, skala yang berisi pernyataan-pernyataan sikap. Pernyataan sikap terdiri dari dua macam, yakni pernyataan *favorable* (pernyataan yang berisi hal-hal positif dan mendukung obyek sikap yang akan diungkap) dan

unfavorable (pernyataan yang berisi hal-hal negatif mengenai obyek sikap, bersifat kontra dengan terhadap obyek sikap yang akan diungkap).

Item-item skala disajikan dalam bentuk tertutup dengan menyediakan empat alternatif jawaban, sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Peneliti meniadakan alternatif ragu-ragu (R) dengan alasan sebagai berikut:

- 1) Alternatif jawaban ragu-ragu mempunyai arti ganda, bisa diartikan belum dapat memberikan jawaban, bisa juga diartikan netral.
- 2) Tersedianya jawaban di tengah menimbulkan kecenderungan menjawab di tengah (*central tendency effect*), terutama bagi mereka yang ragu-ragu antara setuju dan tidak setuju.
- 3) Penggunaan alternatif jawaban dimaksudkan untuk melihat kecenderungan pendapat responden ke arah setuju atau tidak setuju.

Jika disediakan kategori jawaban di tengah maka mengurangi banyaknya informasi yang akan di dapat dari responden.

Dalam menjawab skala koma, subjek diminta untuk menyatakan kesetujuan dan ketidaksetujuannya terhadap isi pernyataan. Untuk pernyataan *favorable* penilaian bergerak dari angka 4 sampai 1. Dan untuk pernyataan *unfavorable* penilaian bergerak dari angka 1 sampai 4. Skor untuk jawaban pertanyaan dapat dilihat pada tabel :

Tabel 3.1 Skala

No.	Respon	Skor	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Sangat Setuju (S)	4	1
2	Setuju (S)	3	2
3	Tidak Setuju (TS)	2	3
4	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Berkaitan dengan teknik penelitian di atas, maka peneliti menggunakan 3 macam skala antara lain Skala *Self-Efficacy*, Skala *Social Support* dan Skala *Music Performance Anxiety*.

a. Skala *Self-Efficacy*

Pada penelitian ini, penulis mengadaptasi *General Self-Efficacy (GSE)* dari Schwarzer dan Jerusalem (1995). Menurut Schwarzer, dkk (2009) menyatakan bahwa skala *General Self-Efficacy* merupakan skala *unidimensional* dan menemukan kriteria yang dibutuhkan dalam prosedur pengukuran multikultural, skala GSE yang terdiri dari sepuluh aitem merupakan satu kesatuan dari aspek *magnitude*, *strength*, dan *generality*.

Tabel 3.2 Skala *Self-Efficacy*

No	Dimensi	Indikator	Item	Jumlah
1	<i>Magnitude</i>	Keyakinan Individu atas kemampuannya terhadap tingkat kesulitan tugas	5, 7	2
		Pemilihan tingkah laku berdasarkan hambatan atau tingkat kesulitan suatu tugas atau aktifitas	3, 8	2
2	<i>Strength</i>	Tingkat kekuatan keyakinan atau penghargaan individu terhadap kemampuannya	1	1
3	<i>Generality</i>	Keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan tugas di berbagai aktifitas	2, 4, 6	3
Total				8

b. Skala *Social Support*

Pada penelitian ini, penulis mengadaptasi MSPSS (*Multidimensional Scale of Perceived Social Support*) dari Dahlem, Zimet, dan Walker (1991). Alat ukur ini digunakan karena sesuai dengan sumber-sumber yang akan penulis gunakan dalam penelitian yaitu *family, friends, and significant others* yang terdiri dari 12 aitem.

Tabel 3.3 Skala *Social Support*

No	Dimensi	Indikator	Aitem	Jumlah
1	Family Subscale	Memperoleh pemecahan masalah melalui keluarga	3, 8, 11	3
		Memperoleh dukungan dan bantuan emosional dari keluarga	4	1
2	Friend Subscale	Mendapat bantuan dari teman	6, 7	2
		Memperoleh strategi <i>coping</i> yang efektif dalam menyelesaikan masalah individu melalui teman	12	1
		Berbagi kesulitan bersama teman	9	1
3	Significant Other Subscale	Merasa dihargai dan dipercaya	2, 10	2
		Merasa orang lain bisa nyaman bersama individu	1, 5	2
Total				12

c. Skala *Music Performance Anxiety*

Pada penelitian ini penulis mengadaptasi alat ukur *Music Performance Anxiety Scale (MPAS)* yang terdiri dari 18 aitem dan 3 aspek diantaranya Aspek Somatik dan Kognitif, *Performance Context*, serta *Performance Evaluation*.

Tabel 3.4 Skala *Music Performance Anxiety*

No	Dimensi	Aitem	Jumlah
1	Aspek Somatik dan Kognitif	1, 2, 3, 4, 5, 6	6
2	<i>Performance Context</i>	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	8
3	<i>Performance Evaluation</i>	15, 16, 17, 18	4
Total			18

2. Wawancara

Wawancara menurut Ari Kunto adalah dialog yang dilakukan oleh pewawancara untuk memperoleh informasi dari terwawancara. Sedangkan menurut Hadi, wawancara adalah metode pengumpulan data dengan tanya jawab sepihak yang dikerjakan dengan sistematis, yang berlandaskan kepada tujuan penyelidikan. Wawancara yang digunakan adalah wawancara tidak terstruktur, yaitu wawancara yang dilakukan dengan hanya membuat pedoman garis besar yang akan ditanyakan.

3. Dokumentasi

Dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, notulen, agenda, rapat, dan sebagainya. Dalam penelitian ini metode dokumentasi digunakan untuk memperoleh informasi dari data tertulis yang ada subjek penelitian dan yang mempunyai relevansi dengan data yang dibutuhkan, misalnya database jumlah anggota UKM Kommust Universitas Islam negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

4. Observasi

Observasi merupakan kegiatan memperhatikan secara akurat, mencatat fenomena yang muncul, dan mempertimbangkan hubungan antar aspek dalam fenomena tersebut. Observasi yang digunakan peneliti adalah observasi partisipan, yaitu observasi yang dilakukan oleh observer yang berperan serta ikut andil bagian dalam kehidupan subjek penelitian.

Observasi disini digunakan sebagai metode pengumpulan data untuk menggali data awal untuk mengetahui permasalahan pada subjek penelitian (*Music Performance Anxiety*), yaitu pada anggota UKM Kommust.

F. Analisis Data

Dalam penelitian, data mempunyai kedudukan yang paling tinggi karena data merupakan penggambaran variabel yang diteliti dan berfungsi sebagai alat pembuktian hipotesis. Instrumen penelitian yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting, yaitu:

1. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau keshohihan suatu instrument. Suatu instrument yang valid mempunyai validitas tinggi. Sebaiknya instrumen yang kurang valid mempunyai validitas rendah. Validitas alat ukur menunjukkan sejauh mana data yang akan terkumpul tidak menyimpang dari gambaran variabel yang dimaksud.

Validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas empirik, yang merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes yang didasarkan pada keadaan di lapangan dilakukan dengan bantuan komputer program SPSS (*statistical product and service solution*) 24.0 for windows.

2. Reliabilitas

Reliabilitas yaitu kemampuan instrument memberikan hasil yang sama pada pengulangan pengukuran. Kapan saja, dimana saja, dan oleh siapa saja instrumen itu digunakan akan menghasilkan output yang konsisten. Suatu alat ukur yang dikatakan memiliki reliabilitas apabila digunakan berkali-kali oleh peneliti yang sama atau peneliti lain akan memberikan hasil yang sama. Jadi, reliabilitas adalah seberapa jauh konsistensi alat ukur untuk dapat memberikan hasil yang sama dalam mengukur hal dan subjek yang sama.

Instrumen dikatakan reliabel apabila nilai *Alpha Cronbach* $\geq 0,60$. Rumus yang digunakan untuk *Alpha Cronbach* adalah:

$$r_{11} = [k: (k - 1)] \left[1 - \sum \sigma_h^2 : \sigma_t^2 \right]$$

Keterangan:

r_{11} = reliabilitas aitem

k = banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

σ_h^2 = jumlah variabel butir

σ_t^2 = variabel total

Penghitungan reliabilitas dengan rumus di atas dilakukan dengan bantuan komputer program SPSS (*statistical product and service solution*) 24.0 for windows.

3. Daya Beda

Daya beda adalah kemampuan aitem dalam membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang diukur. Kriteria pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitemtotal, biasanya digunakan minimal 0.3. Semua aitem yang mempunyai koefisien korelasi 0.3 daya bedanya dianggap memuaskan. Sedangkan aitem yang mempunyai daya beda kurang dari 0.3 menunjukkan aitem tersebut memiliki daya beda yang rendah. Oleh karena itu aitem-aitem tersebut perlu dihilangkan dalam analisis selanjutnya.

G. Metode Analisis Data

1. Uji Normalitas

Sebagai syarat penggunaan statistika parametrik, maka sebelum dianalisis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas terhadap data yang diperoleh, dimana nilai Y (variabel terikat) didistribusikan secara normal terhadap nilai X (variabel bebas). Upaya ini dilakukan untuk menguji apakah dalam sebuah model regresi, variabel dependen dan variabel independen atau keduanya mempunyai distribusi

normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah distribusi data normal atau mendekati normal. Pedoman yang digunakan untuk normal tidaknya sebaran adalah jika $P \geq 0,05$ maka data dikatakan normal, sedangkan apabila $P \leq 0,05$ maka data dikatakan tidak normal.

2. Analisis deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan secara umum hasil penelitian, yang dilakukan untuk mengetahui kategorisasi tingkatan pada variabel X_1 , X_2 , dan Y pada subjek penelitian. Pendeskripsian ini dilakukan dengan cara mengklasifikasikan skor subjek berdasarkan norma yang ditentukan.

Penghitungan norma dilakukan untuk melihat tingkat *Self-Efficacy*, *Social Support*, dan *Music Performance Anxiety* pada anggota UKM KOMMUST Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, sehingga dapat diketahui tingkatannya apakah tinggi, sedang atau rendah. Dalam melakukan pengkategorian ini, peneliti menggunakan skor hipotetik. Adapun langkah-langkah dalam pembuatan skor hipotetik dalam penelitian ini adalah:

- a. Menghitung mean hipotetik (μ), dengan rumus :

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{max} + i_{min}) \sum k$$

Keterangan:

μ	: rerata
i_{max}	: skor maksimal item
i_{min}	: skor minimal item
$\sum k$	: jumlah item

b. Menghitung deviasi standart hipotetik (σ), dengan rumus :

$$\sigma = \frac{1}{6}(X_{max} - X_{min})$$

Keterangan:

σ : deviasi standart hipotetik

X_{max} : skor maksimal subyek

X_{min} : skor minimal subyek

c. Kategorisasi

Rendah : $X \leq (\mu - 1\sigma)$

Sedang : $(\mu - 1\sigma) \leq X \leq (\mu + 1\sigma)$

Tinggi : $X \geq (\mu + 1\sigma)$

d. Analisis prosentase

Penelitian menggunakan analisis prosentase setelah menentukan norma kategorisasi dan mengetahui jumlah individu yang ada dalam suatu kelompok.

Rumus dari analisis prosentase adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = prosentase

F = frekuensi

N = jumlah subyek

3. Analisis inferensial

Analisis inferensial digunakan mengetahui hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Khusus dalam proses analisis penelitian ini peneliti menggunakan program SPSS (*statistical product and service solution*) 24.0 for windows.

Sesuai dengan tujuan dari penelitian ini yaitu memberikan gambaran tentang pengaruh variabel X_1 , X_2 , dengan Y , maka teknik analisa data yang digunakan adalah regresi berganda (*Multiple Regressen Analysis*). Suatu variabel dapat diramalkan dari variabel lain apabila antara variabel yang diramalkan (kriterium) dan variabel yang digunakan untuk meramal (prediktor) terdapat korelasi yang signifikan. Dalam penelitian ini terdapat 2 prediktor yaitu *Self-Efficacy* dan *Social Support*.

Persamaan Regresi dua prediktor

$$Y = a_1x_1 + a_2x_2 + K$$

Keterangan :

Y = kriterium

a_1 = koefisien prediktor 1

a_2 = koefisien prediktor 2

x_1 = prediktor 1

x_2 = prediktor 2

K = bilangan konstan

Untuk menghitung signifikan persamaan regresi adalah dengan membandingkan harga F empirik dengan F teoritik yang terdapat pada tabel nilai-

nilai F. Jika ada pengaruh yang signifikan dari variabel X terhadap variabel Y, maka hasil perhitungannya dibandingkan dengan taraf signifikan 5%. Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, H_a diterima yaitu terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, H_o diterima yaitu tidak terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Adapun rumus untuk mencari F empirik / F hitung menggunakan rumus :

$$F_{reg} = \frac{Rk_{reg}}{Rk_{res}}$$

Keterangan :

F_{reg} = harga F garis regresi

Rk_{reg} = rerata kuadrat garis regresi

Rk_{res} = rerata kuadrat residu

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Universitas Islam Negeri (UIN) Malang adalah lembaga pendidikan yang berbasis islam. Lembaga ini berdiri berdasarkan Surat Keputusan Presiden No. 50 tanggal 21 Juni 2004. Gagasan awal muncul dari para tokoh Jawa Timur untuk mendirikan lembaga pendidikan tinggi Islam di bawah Departemen Agama. Keinginan tersebut di amini dengan membentuk Panitia Pendirian IAIN Cabang Surabaya melalui Surat Keputusan Menteri Agama No. 17 Tahun 1961 untuk bertugas mendirikan Fakultas Syari'ah yang berkedudukan di Surabaya dan Fakultas Tarbiyah yang berkedudukan di Malang. Kedua lembaga tersebut merupakan fakultas cabang dari IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang diresmikan bersamaan oleh Menteri Agama pada 28 Oktober 1961.

Tanggal 27 Januari 2009, oleh Presiden Republik Indonesia Dr. H. Susilo Bambang Yudhoyono berkenan memberikan nama Universitas ini dengan nama Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Mengingat nama tersebut cukup panjang diucapkan, maka pada pidato dies natalis ke-4, Rektor menyampaikan singkatan nama Universitas ini menjadi UIN Maliki Malang.

Secara kelembagaan, sampai saat ini Universitas ini memiliki 7 (tujuh) fakultas untuk setrata S1, yaitu: (1) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, (2) Fakultas Syari'ah, (3) Fakultas Humaniora, (4) Fakultas Ekonomi, (5) Fakultas Psikologi, (6) Fakultas Sains dan Teknologi, dan (7) Fakultas Kedokteran.

Universitas islam negri malang memiliki bagian yaitu, bagian Kemahasiswaan yang merupakan lembaga yang mempunyai tugas untuk melakukan pembinaan terhadap Organisasi Mahasiswa Intra Kampus (OMIK), Pembinaan Prestasi Mahasiswa, dan juga penyelenggaraan beasiswa yang ada di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Visi

Menjadi lembaga kemahasiswaan yang mampu mewujudkan kehidupan Islami menuju terciptanya mahasiswa Ulul Albab yang mempunyai 4 kekuatan; kedalaman spiritual, keluhuran akhlak, keleluasan ilmu, dan kematangan profesional.

Misi

1. Menjadikan lembaga kemahasiswaan sebagai uswah hasanah bagi kehidupan kampus.
2. Menjadikan lembaga kemahasiswaan sebagai tempat berkumpulnya mahasiswa yang berkualitas dan bertanggungjawab yang dijiwai oleh semangat Ulul Albab.
3. Mengantarkan mahasiswa menjadi pribadi yang berakhlak mulia
4. Mengantarkan mahasiswa berprestasi secara akademik dan non akademik

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di OMIK khususnya UKM Komust UIN Maulana malik Ibrahim Malang. Peneliti melakukan penyebaran *google form* keanggota UKM Kommust dengan jumlah respondent 66 orang mahasiswa. Adapun proses penelitian ini dilakukan pada tanggal 25 Februari sampai 3 Oktober 2019.

3. Jumlah Responden Penelitian

Penelitian ini peneliti menggunakan metode *random sampling*, yang mana subjek penelitian nya di ambil secara acak dari universitas tersebut dan sesuai kriteria peneliti. Adapun kriteria dari peneliti ialah mahasisiwa anggota UKM Kommust UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *google form* dengan 66 responden.

4. Prosedur dan Administrasi Pengumpulan Data

Adapun tahapan pengambilan data penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Peneliti membuat angket di *google form*.
- 2) Pada *google form*. Yang dibuat, peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu,
- 3) Kemudian peneliti menjelaskan tujuan pengambilan data penelitian yang yang di pergunakan untuk memenuhi tugas akhir,
- 4) Peneliti menjelaskan prosedur pengisian angket yang diberikan,
- 5) Dilanjutkan dengan menyebarkan link *google form* yang sudah di buat

ke kontak *whatsapp*.

5. Hambatan dalam Pelaksanaan Penelitian

Dalam penelitian ini kendala yang dialami ialah membutuhkan waktu lebih lama untuk bisa memenuhi jumlah responden sebanyak 66 orang, maka untuk itu harus dilakukan secara bertahap dengan meminta bantuan beberapa teman untuk menyebarkan keteman temannya. Tidak hanya itu juga peneliti juga memanfaatkan whatsapp group untuk bantu menyebarkannya.

B. Hasil Penelitian

1. Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Skala pada penelitian ini telah dikoreksi serta dibimbing oleh dosen pembimbing dengan mengkaji setiap aitem yang telah digunakan apakah telah sesuai dengan teori-teori yang digunakan, dengan dapat diketahui sejauh mana aitem dan skala tersebut apakah sudah layak untuk disebar pada responden yang telah dijelaskan pada bab 3. Dalam bukunya Azwar (2007:5) dikatakan bahwa Adapun uji validitas instrument ini menggunakan skor standar validitas $r \geq 0,30$ itu artinya jika skor yang diperoleh berada di atas signifikasi itu maka aitem tersebut valid dan sebaliknya maka aitem tersebut harus gugur. Berdasarkan uji validitas tiap angket skala ini valid dengan nilai signifikasinya di atas 0,30. Adapun rincian validitas skala *Self-Efficacy*,

skala *Social Support*, dan skala *Music Performance Anxiety* terlampir dalam lampiran.

1) Skala *Self-Efficacy*

Tabel 4.1 Validitas Skala *Self-Efficacy*

	Cronbach's Alpha if aitem Deleted
VAR00001	.500
VAR00002	.555
VAR00003	.463
VAR00004	.697
VAR00005	.485
VAR00006	.648
VAR00007	.618
VAR00008	.585
VAR00009	.426
VAR00010	.623

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai *cronbach's alpha if aitemdeleted* dari aitem 1 sampai terakhir nilainya lebih dari 0,3. Maka diperoleh hasil bahwa aitem 1 sampai aitem 10 adalah valid.

2) Skala *Social Support*

Tabel 4.2 Validitas Skala *Social Support*

	Cronbach's Alpha if aitem Deleted
VAR00001	.511
VAR00002	.546
VAR00003	.482
VAR00004	.668
VAR00005	.504
VAR00006	.630
VAR00007	.606
VAR00008	.582
VAR00009	.447
VAR00010	.604
VAR00011	.590
VAR00012	.606

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai *cronbach's alpha if aitem deleted* dari aitem 1 sampai terakhir nilainya lebih dari 0,3. Maka diperoleh hasil bahwa aitem 1 sampai aitem 12 adalah valid.

3) Skala *Music Performance Anxiety*

Tabel 4.3 Validitas Skala *Music Performance Anxiety*

	Cronbach's Alpha if aitem Deleted
VAR00001	.720
VAR00002	.720
VAR00003	.741
VAR00004	.711
VAR00005	.789
VAR00006	.714
VAR00007	.769
VAR00008	.762
VAR00009	.751
VAR00010	.702
VAR00011	.758
VAR00012	.789
VAR00013	.714
VAR00014	.769
VAR00015	.762
VAR00016	.751
VAR00017	.702
VAR00018	.758

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai *cronbach's alpha if aitemdeleted* dari aitem1 sampai terakhir nilainya lebih dari 0,3. Maka diperoleh hasil bahwa aitem1 sampai aitem18 adalah valid.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas yaitu kemampuan instrument memberikan hasil yang sama pada pengulangan pengukuran. Kapan saja, dimana saja, dan oleh siapa saja instrumen itu digunakan akan menghasilkan output yang konsisten. Suatu alat ukur yang dikatakan memiliki reliabilitas apabila digunakan berkali-kali oleh peneliti yang sama atau peneliti lain akan memberikan hasil yang sama. Jadi, reliabilitas adalah seberapa jauh konsistensi alat ukur untuk dapat memberikan hasil yang sama dalam mengukur hal dan subjek yang sama. Instrumen dikatakan reliabel apabila nilai *Alpha Cronbach* $\geq 0,60$.

1) Skala *Self-Efficacy*

Tabel 4.4 Reliabilitas Skala *Self-Efficacy*

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.601	.512	10

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai cronbach's alpha adalah sebesar 0,601. Karena nilai cronbach's alpha $\geq 0,60$, dapat dikatakan bahwa instrument penelitian yang digunakan untuk mengukur skala *Self-Efficacy* dapat dikatakan reliabel.

2) Skala *Social Support*

Tabel 4.5 Reliabilitas Skala *Social Support*

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.594	.530	12

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai cronbach's alpha adalah sebesar 0,594. Karena nilai cronbach's alpha $\geq 0,60$, dapat dikatakan bahwa instrument penelitian yang digunakan untuk mengukur skala *Social Support* dapat dikatakan cukup reliabel.

3) Skala *Music Performance Anxiety*

Tabel 4.6 Reliabilitas Skala *Music Performance Anxiety*

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.757	.709	18

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai cronbach's alpha adalah sebesar 0,757. Karena nilai cronbach's alpha $\geq 0,60$, dapat dikatakan bahwa instrument penelitian yang digunakan untuk mengukur skala *Music Performance Anxiety* dapat dikatakan reliabel.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk mengukur data yang telah didapat mempunyai distribusi normal sehingga dapat digunakan di dalam statistik parametric atau inferensial. Pada uji normalitas di dalam penelitian ini menggunakan teknik Kolmogorov Smirnov Test pada SPSS 24.0 dengan responden sebanyak 66 orang. Jika nilai signifikan $p > 0,05$ maka distribusinya dikatakan normal.

Tabel 4.7 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Unstandardized Residual
N			66
Normal Parameters ^a	Mean		.0000000
	Std. Deviation		.65985100
Most Extreme Differences	Absolute		.269
	Positive		.162
	Negative		-.269
Kolmogorov-Smirnov Z			.258
Asymp. Sig. (2-tailed)			.150
a. Test distribution is Normal.			

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji normalitas melalui *Kolmogorov-Smirnov Test* (KST) 0,258 dengan tingkat signifikan 0,150 ($P > 0,05$) maka data tersebut dikatakan normal.

3. Kategorisasi Penelitian

a. Tingkat *Self-Efficacy* anggota UKM KOMMUST

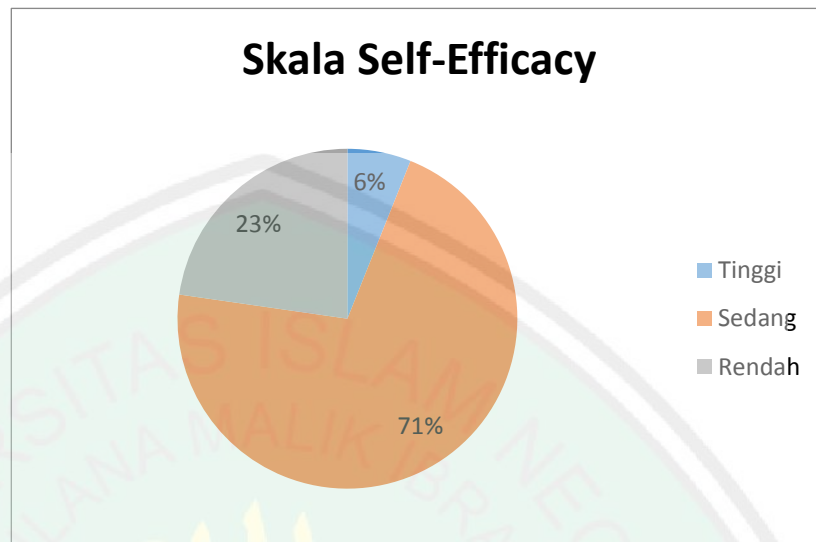
Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil analisis dari skala *Self-Efficacy* meliputi aspek *level*, *strength*, *generality* yang diisi oleh 66 anggota UKM KOMMUST menunjukkan tingkat *Self-Efficacy* yang cenderung sedang. Hal ini dapat dilihat dari prosentase yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 4.8 Kategorisasi *Self-Efficacy*

No	Kategori	Norma	Interval	F	P
1	Tinggi	$X \geq \mu + 1\sigma$	31 – 40	4	6,06%
2	Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	20 – 30	47	71,21%
3	Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	10 – 19	15	22,73%

Dari tabel di atas adalah tabel tingkat *Self-Efficacy* anggota UKM KOMMUST dengan jumlah 66 responden. Diketahui jumlah responden dengan kategori tingkat tinggi sebanyak 4 responden (6,06%). Tingkat sedang dengan jumlah 47 responden (71,21%). Dan tingkat rendah dengan jumlah 15 responden (22,73%). Hasil keseluruhan dari data penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tingkat *Self-Efficacy* berada dalam kategori tingkat sedang. Hal ini dapat ditunjukkan pada gambar di bawah ini:

Gambar 4.1 Kategorisasi *Self-Efficacy*



Menurut Bandura (1997:42-44) mengatakan bahwa *Self-Efficacy* terdiri dari tiga aspek, yaitu:

- 1) Tingkatan (*level*), berkaitan dengan individu merasa mampu menyelesaikan tugas dari yang ringan hingga yang berat.
- 2) Kekuatan (*strength*), berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan mengenai kemampuannya.
- 3) Generalisasi (*generality*), individu merasa yakin akan kemampuan pada setiap situasi yang berbeda.

Aspek-aspek tersebut diprosentasekan sebagai berikut:

- 1) Deskripsi penilaian aspek *Level* diuraikan pada tabel berikut.

Berdasarkan data yang sudah diperoleh, diketahui nilai maksimum dari aspek *Level* adalah 4 dan nilai minimum aspek *Level*

adalah 1. Jumlah aitem adalah 4. Selanjutnya dimulai mencari nilai mean dan standart deviasi sebagai berikut:

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{max} + i_{min}) \sum k$$

$$\mu = \frac{1}{2} (4 + 1) \times 4$$

$$\mu = 10$$

$$\sigma = \frac{1}{6} (X_{max} - X_{min})$$

$$\sigma = \frac{1}{6} (16 - 4)$$

$$\sigma = 2$$

Mengetahui norma penelitian dari aspek *Level*. Data dibagi menjadi tiga bagian yakni rendah, sedang, tinggi. Berikut tabel di bawah memaparkan pengkategorisasian dan tingkat *Self-Efficacy* dari aspek *Level* anggota UKM KOMMUST.

Tabel 4.9 Rumus Kategorisasi Aspek Level

No	Kategori	Norma	Hasil
1	Tinggi	$X \geq \mu + 1\sigma$	$X \geq 13$
2	Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	$8 \leq X < 13$
3	Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	$X < 8$

Setelah memperoleh pengkategorisasian di atas selanjutnya adalah mengetahui prosentase menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Tabel 4.10 Kategorisasi Aspek *Level*

No	Kategori	Norma	Interval	F	P
1	Tinggi	$X \geq \mu + 1\sigma$	13 – 16	14	21,21%
2	Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	8 – 12	20	30,30%
3	Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	4 – 7	32	48,49%

Dari tabel di atas adalah tabel tingkat *Self-Efficacy* dari aspek *Level* anggota UKM KOMMUST dengan jumlah 66 responden. Diketahui jumlah responden dengan kategori tingkat tinggi sebanyak 14 responden (21,21%). Tingkat sedang dengan jumlah 20 responden (30,30%). Dan tingkat rendah dengan jumlah 32 responden (48,49%). Hasil keseluruhan dari data penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tingkat *Self-Efficacy* dari aspek *Level* berada dalam kategori tingkat rendah. Hal ini dapat ditunjukkan pada gambar di bawah ini:

Gambar 4.2 Kategorisasi Aspek Level



2) Deskripsi penilaian aspek *Strength* diuraikan pada tabel berikut.

Berdasarkan data yang sudah diperoleh, diketahui nilai maksimum dari aspek *Strength* adalah 4 dan nilai minimum aspek *Strength* adalah 1. Jumlah aitem adalah 1. Selanjutnya dimulai mencari nilai mean dan standart deviasi sebagai berikut:

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{max} + i_{min}) \sum k$$

$$\mu = \frac{1}{2} (4 + 1) \times 1$$

$$\mu = 2,5$$

$$\sigma = \frac{1}{6} (X_{max} - X_{min})$$

$$\sigma = \frac{1}{6} (4 - 1)$$

$$\sigma = 0,5$$

Mengetahui norma penelitian dari aspek *Strength*. Data dibagi menjadi tiga bagian yakni rendah, sedang, tinggi. Berikut tabel di bawah

memaparkan pengkategorisasian dan tingkat *Self-Efficacy* dari aspek *Strength* anggota UKM KOMMUST.

Tabel 4.11 Rumus Kategorisasi Aspek *Strength*

No	Kategori	Norma	Hasil
1	Tinggi	$X \geq \mu + 1\sigma$	$X \geq 4$
2	Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	$2 \leq X < 4$
3	Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	$X < 2$

Setelah memperoleh pengkategorisasian di atas selanjutnya adalah mengetahui prosentase menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

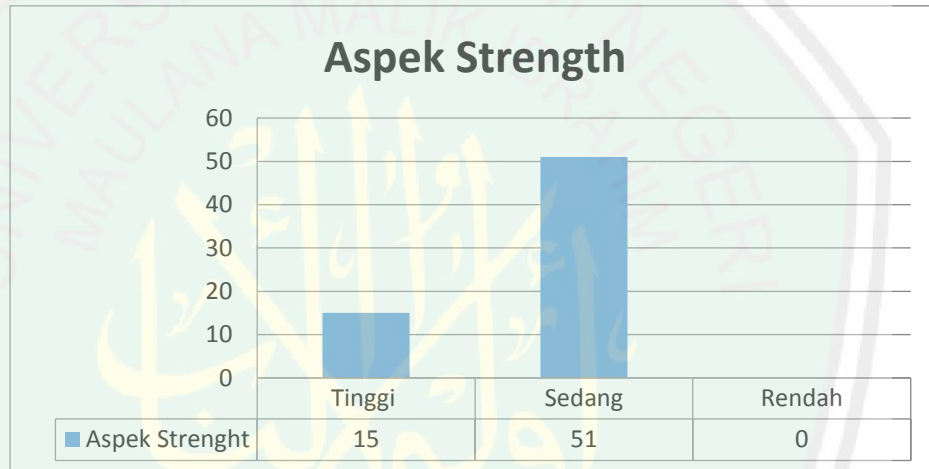
Tabel 4.12 Kategorisasi Aspek *Strength*

No	Kategori	Norma	Interval	F	P
1	Tinggi	$X \geq \mu + 1\sigma$	4	15	22,73%
2	Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	2 – 3	51	77,27%
3	Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	1	0	0%

Dari tabel di atas adalah tabel tingkat *Self-Efficacy* dari aspek *Strength* anggota UKM KOMMUST dengan jumlah 66 responden.

Diketahui jumlah responden dengan kategori tingkat tinggi sebanyak 15 responden (22,73%). Tingkat sedang dengan jumlah 51 responden (77,27%). Dan tingkat rendah dengan jumlah 0 responden (0%). Hasil keseluruhan dari data penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tingkat *Self-Efficacy* dari aspek *Strength* berada dalam kategori tingkat sedang. Hal ini dapat ditunjukkan pada gambar di bawah ini:

Gambar 4.3 Kategorisasi Aspek *Strength*



3) Deskripsi penilaian aspek *Generality* diuraikan pada tabel berikut.

Berdasarkan data yang sudah diperoleh, diketahui nilai maksimum dari aspek *Generality* adalah 4 dan nilai minimum aspek *Generality* adalah 1. Jumlah aitem adalah 5. Selanjutnya dimulai mencari nilai mean dan standart deviasi sebagai berikut:

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{max} + i_{min}) \sum k$$

$$\mu = \frac{1}{2} (4 + 1) \times 5$$

$$\mu = 12,5$$

$$\sigma = \frac{1}{6}(X_{max} - X_{min})$$

$$\sigma = \frac{1}{6}(20 - 51)$$

$$\sigma = 2,5$$

Mengetahui norma penelitian dari aspek *Generality*. Data dibagi menjadi tiga bagian yakni rendah, sedang, tinggi. Berikut tabel di bawah memaparkan pengkategorisasian dan tingkat *Self-Efficacy* dari aspek *Generality* anggota UKM KOMMUST.

Tabel 4.13 Rumus Kategorisasi Aspek *Generality*

No	Kategori	Norma	Hasil
1	Tinggi	$X \geq \mu + 1\sigma$	$X \geq 16$
2	Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	$10 \leq X < 16$
3	Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	$X < 10$

Setelah memperoleh pengkategorisasian di atas selanjutnya adalah mengetahui prosentase menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

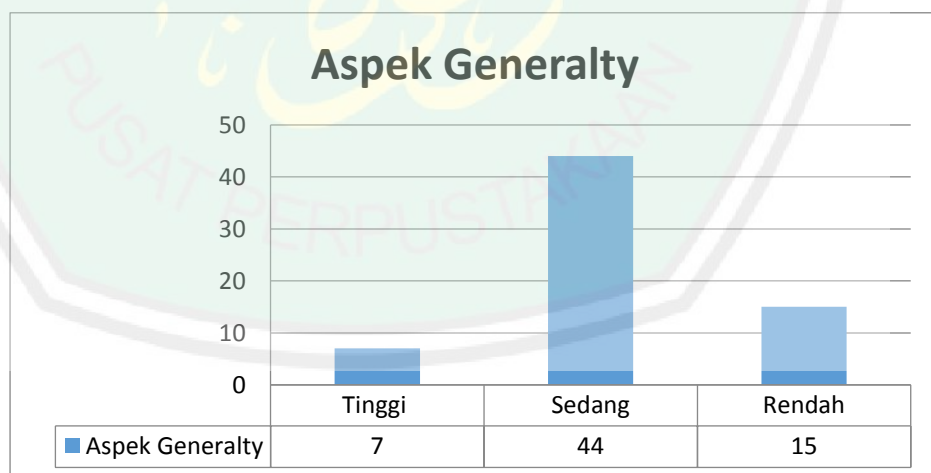
Tabel 4.14 Kategorisasi Aspek *Generality*

No	Kategori	Norma	Interval	F	P
----	----------	-------	----------	---	---

1	Tinggi	$X \geq \mu + 1\sigma$	16 – 20	7	10,61%
2	Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	10 – 15	44	66,66%
3	Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	5 – 9	15	22,73

Dari tabel di atas adalah tabel tingkat *Self-Efficacy* dari aspek *Generality* anggota UKM KOMMUST dengan jumlah 66 responden. Diketahui jumlah responden dengan kategori tingkat tinggi sebanyak 7 responden (10,61%). Tingkat sedang dengan jumlah 44 responden (66,66%). Dan tingkat rendah dengan jumlah 15 responden (22,73%). Hasil keseluruhan dari data penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tingkat *Self-Efficacy* dari aspek *Generality* berada dalam kategori tingkat sedang. Hal ini dapat ditunjukkan pada gambar di bawah ini:

Gambar 4.4 Kategorisasi Aspek *Generality*



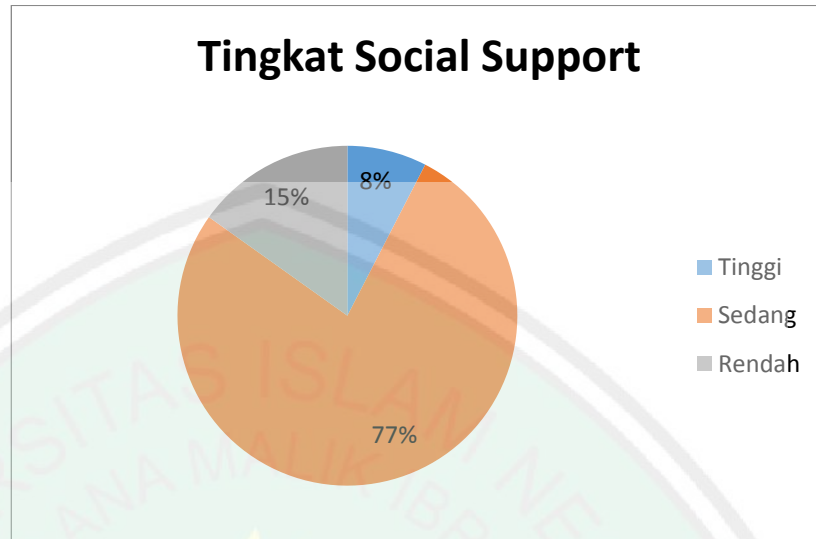
b. Tingkat *Social Support* anggota UKM KOMMUST

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil analisis dari skala *Social Support* meliputi aspek *family subscale*, *friend subscale*, *significant other subscale* yang diisi oleh 66 anggota UKM KOMMUST menunjukkan tingkat *Social Support* yang cenderung sedang. Hal ini dapat dilihat dari prosentase yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 4.15 Kategorisasi *Social Support*

No	Kategori	Norma	Interval	F	P
1	Tinggi	$X \geq \mu + 1\sigma$	37 – 48	5	7,57%
2	Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	24 – 36	51	77,28%
3	Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	12 – 23	10	15,15%

Dari tabel di atas adalah tabel tingkat *Social Support* anggota UKM KOMMUST dengan jumlah 66 responden. Diketahui jumlah responden dengan kategori tingkat tinggi sebanyak 5 responden (7,57%). Tingkat sedang dengan jumlah 51 responden (77,28%). Dan tingkat rendah dengan jumlah 10 responden (15,15%). Hasil keseluruhan dari data penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tingkat *Social Support* berada dalam kategori tingkat sedang. Hal ini dapat ditunjukkan pada gambar di bawah ini:

Gambar 4.5 Kategorisasi *Social Support*

Aspek-aspek tersebut diprosentasekan sebagai berikut:

- 1) Deskripsi penilaian aspek *Family Subscale* diuraikan pada tabel berikut.

Berdasarkan data yang sudah diperoleh, diketahui nilai maksimum dari aspek *Family Subscale* adalah 4 dan nilai minimum aspek *Family Subscale* adalah 1. Jumlah aitem adalah 4. Selanjutnya dimulai mencari nilai mean dan standart deviasi sebagai berikut:

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{max} + i_{min}) \sum k$$

$$\mu = \frac{1}{2} (4 + 1) \times 4$$

$$\mu = 10$$

$$\sigma = \frac{1}{6} (X_{max} - X_{min})$$

$$\sigma = \frac{1}{6} (16 - 4)$$

$$\sigma = 2$$

Mengetahui norma penelitian dari aspek *Family Subscale*. Data dibagi menjadi tiga bagian yakni rendah, sedang, tinggi. Berikut tabel di bawah memaparkan pengkategorisasian dan tingkat *Social Support* dari aspek *Family Subscale* anggota UKM KOMMUST.

Tabel 4.16 Rumus Kategorisasi Aspek *Family Subscale*

No	Kategori	Norma	Hasil
1	Tinggi	$X \geq \mu + 1\sigma$	$X \geq 13$
2	Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	$8 \leq X < 13$
3	Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	$X < 8$

Setelah memperoleh pengkategorisasian di atas selanjutnya adalah mengetahui prosentase menggunakan rumus sebagai berikut:

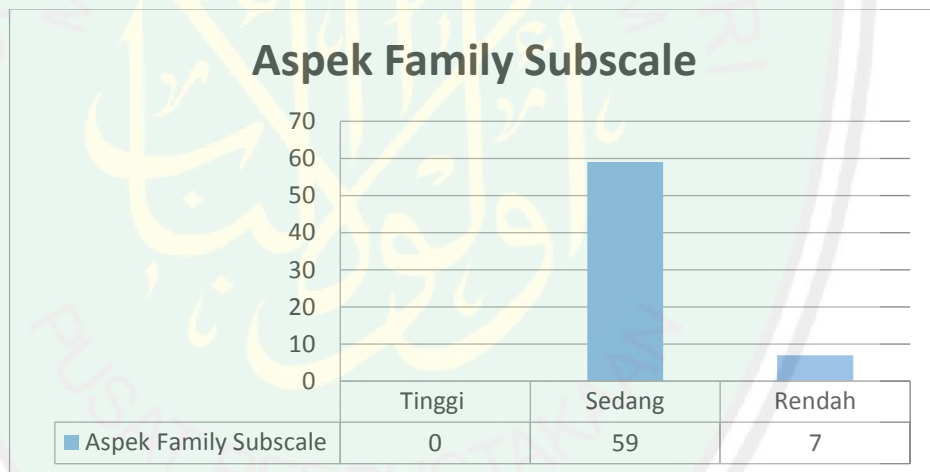
$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Tabel 4.17 Kategorisasi Aspek *Family Subscale*

No	Kategori	Norma	Interval	F	P
1	Tinggi	$X \geq \mu + 1\sigma$	13 – 16	0	0%
2	Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	8 – 12	59	89,39%
3	Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	4 – 7	7	10,61%

Dari tabel di atas adalah tabel tingkat *Social Support* dari aspek *Family Subscale* anggota UKM KOMMUST dengan jumlah 66 responden. Diketahui jumlah responden dengan kategori tingkat tinggi sebanyak 0 responden (0%). Tingkat sedang dengan jumlah 59 responden (89,39%). Dan tingkat rendah dengan jumlah 7 responden (10,61%). Hasil keseluruhan dari data penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tingkat *Social Support* dari aspek *Family Subscale* berada dalam kategori tingkat sedang. Hal ini dapat ditunjukkan pada gambar di bawah ini:

Gambar 4.6 Kategorisasi Aspek *Family Subscale*



2) Deskripsi penilaian aspek *Friend Subscale* diuraikan pada tabel berikut.

Berdasarkan data yang sudah diperoleh, diketahui nilai maksimum dari aspek *Friend Subscale* adalah 4 dan nilai minimum aspek *Friend Subscale* adalah 1. Jumlah aitem adalah 4. Selanjutnya dimulai mencari nilai mean dan standart deviasi sebagai berikut:

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{max} + i_{min}) \sum k$$

$$\mu = \frac{1}{2} (4 + 1) \times 4$$

$$\mu = 10$$

$$\sigma = \frac{1}{6} (X_{max} - X_{min})$$

$$\sigma = \frac{1}{6} (16 - 4)$$

$$\sigma = 2$$

Mengetahui norma penelitian dari aspek *Friend Subscale*. Data dibagi menjadi tiga bagian yakni rendah, sedang, tinggi. Berikut tabel di bawah memaparkan pengkategorisasian dan tingkat *Social Support* dari aspek *Friend Subscale* anggota UKM KOMMUST.

Tabel 4.18 Rumus Kategorisasi Aspek *Friend Subscale*

No	Kategori	Norma	Hasil
1	Tinggi	$X \geq \mu + 1\sigma$	$X \geq 13$
2	Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	$8 \leq X < 13$
3	Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	$X < 8$

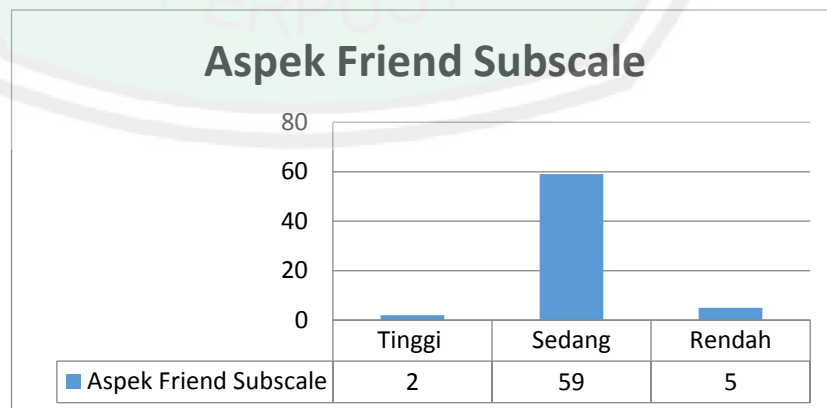
Setelah memperoleh pengkategorisasian di atas selanjutnya adalah mengetahui prosentase menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Tabel 4.19 Kategorisasi Aspek *Friend Subscale*

No	Kategori	Norma	Interval	F	P
1	Tinggi	$X \geq \mu + 1\sigma$	13 – 16	2	3,03%
2	Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	8 – 12	59	89,39%
3	Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	4 – 7	5	7,58%

Dari tabel di atas adalah tabel tingkat *Social Support* dari aspek *Friend Subscale* anggota UKM KOMMUST dengan jumlah 66 responden. Diketahui jumlah responden dengan kategori tingkat tinggi sebanyak 2 responden (3,03%). Tingkat sedang dengan jumlah 59 responden (89,39%). Dan tingkat rendah dengan jumlah 5 responden (7,58%). Hasil keseluruhan dari data penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tingkat *Social Support* dari aspek *Friend Subscale* berada dalam kategori tingkat sedang. Hal ini dapat ditunjukkan pada gambar di bawah ini:

Gambar 4.7 Kategorisasi Aspek *Friend Subscale*

3) Deskripsi penilaian aspek *Significant Other Subscale* diuraikan pada tabel berikut.

Berdasarkan data yang sudah diperoleh, diketahui nilai maksimum dari aspek *Significant Other Subscale* adalah 4 dan nilai minimum aspek *Significant Other Subscale* adalah 1. Jumlah aitem adalah 4. Selanjutnya dimulai mencari nilai mean dan standart deviasi sebagai berikut:

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{max} + i_{min}) \sum k$$

$$\mu = \frac{1}{2} (4 + 1) \times 4$$

$$\mu = 10$$

$$\sigma = \frac{1}{6} (X_{max} - X_{min})$$

$$\sigma = \frac{1}{6} (16 - 4)$$

$$\sigma = 2$$

Mengetahui norma penelitian dari aspek *Significant Other Subscale*. Data dibagi menjadi tiga bagian yakni rendah, sedang, tinggi. Berikut tabel di bawah memaparkan pengkategorisasian dan tingkat *Social Support* dari aspek *Significant Other Subscale* anggota UKM KOMMUST.

Tabel 4.20 Rumus Kategorisasi Aspek *Significant Other Subscale*

No	Kategori	Norma	Hasil
1	Tinggi	$X \geq \mu + 1\sigma$	$X \geq 13$
2	Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	$8 \leq X < 13$
3	Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	$X < 8$

Setelah memperoleh pengkategorisasian di atas selanjutnya adalah mengetahui prosentase menggunakan rumus sebagaiberikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

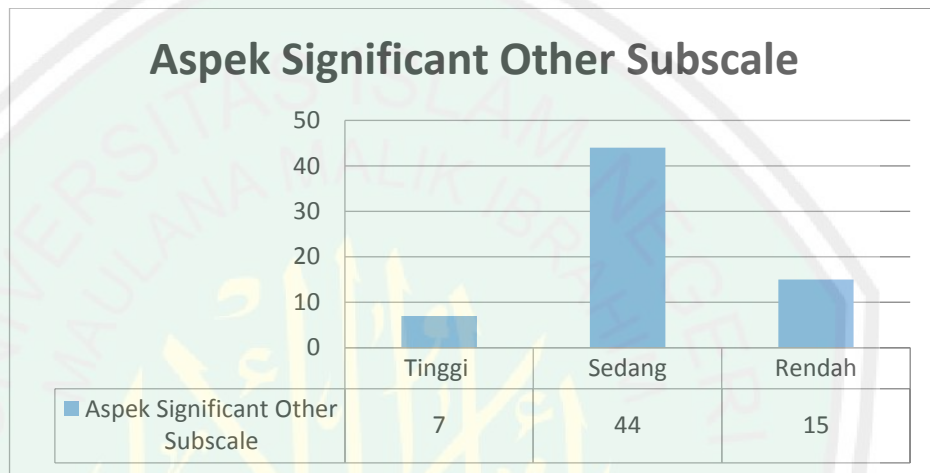
Tabel 4.21 Kategorisasi Aspek *Significant Other Subscale*

No	Kategori	Norma	Interval	F	P
1	Tinggi	$X \geq \mu + 1\sigma$	13 – 16	7	10,61%
2	Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	8 – 12	44	66,66%
3	Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	4 – 7	15	22,73%

Dari tabel di atas adalah tabel tingkat *Social Support* dari aspek *Significant Other Subscale* anggota UKM KOMMUST dengan jumlah 66 responden. Diketahui jumlah responden dengan kategori tingkat tinggi sebanyak 7 responden (10,61%). Tingkat sedang dengan jumlah 44 responden (66,66%). Dan tingkat rendah dengan jumlah 15

responden (22,73%). Hasil keseluruhan dari data penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tingkat *Social Support* dari aspek *Significant Other Subscale* berada dalam kategori tingkat sedang. Hal ini dapat ditunjukkan pada gambar di bawah ini:

Gambar 4.8 Kategorisasi Aspek *Significant Other Subscale*



c. Tingkat *Music Performance Anxiety* anggota UKM KOMMUST

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil analisis dari skala *Music Performance Anxiety* meliputi aspek somatik dan kognitif, *performance context*, *performance evaluation* yang diisi oleh 66 anggota UKM KOMMUST menunjukkan tingkat *Music Performance Anxiety* yang cenderung sedang. Hal ini dapat dilihat dari prosentase yang diperoleh sebagai berikut:

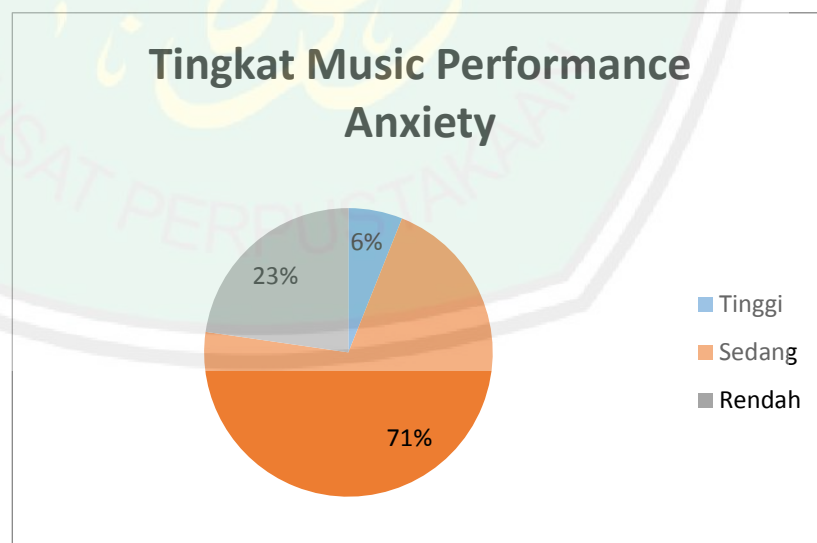
Tabel 4.22 Kategorisasi *Music Performance Anxiety*

No	Kategori	Norma	Interval	F	P
----	----------	-------	----------	---	---

1	Tinggi	$X \geq \mu + 1\sigma$	55 – 72	4	6,06%
2	Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	36 – 54	47	71,21%
3	Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	18 – 35	15	22,73%

Dari tabel di atas adalah tabel tingkat *Music Performance Anxiety* anggota UKM KOMMUST dengan jumlah 66 responden. Diketahui jumlah responden dengan kategori tingkat tinggi sebanyak 4 responden (6,06%). Tingkat sedang dengan jumlah 47 responden (71,21%). Dan tingkat rendah dengan jumlah 15 responden (22,73%). Hasil keseluruhan dari data penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tingkat *Music Performance Anxiety* berada dalam kategori tingkat sedang. Hal ini dapat ditunjukkan pada gambar di bawah ini:

Gambar 4.9 Kategorisasi *Music Performance Anxiety*



Aspek-aspek tersebut diprosentasekan sebagai berikut:

- 1) Deskripsi penilaian aspek somatik dan kognitif diuraikan pada tabel berikut.

Berdasarkan data yang sudah diperoleh, diketahui nilai maksimum dari aspek somatik dan kognitif adalah 4 dan nilai minimum aspek somatik dan kognitif adalah 1. Jumlah aitem adalah 6. Selanjutnya dimulai mencari nilai mean dan standart deviasi sebagai berikut:

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{max} + i_{min}) \sum k$$

$$\mu = \frac{1}{2} (4 + 1) \times 6$$

$$\mu = 15$$

$$\sigma = \frac{1}{6} (X_{max} - X_{min})$$

$$\sigma = \frac{1}{6} (24 - 6)$$

$$\sigma = 3$$

Mengetahui norma penelitian dari aspek somatik dan kognitif. Data dibagi menjadi tiga bagian yakni rendah, sedang, tinggi. Berikut tabel di bawah memaparkan pengkategorisasian dan tingkat *Music Performance Anxiety* dari aspek somatik dan kognitif anggota UKM KOMMUST.

Tabel 4.23 Rumus Kategorisasi Aspek Somatik dan Kognitif

No	Kategori	Norma	Hasil

1	Tinggi	$X \geq \mu + 1\sigma$	$X \geq 19$
2	Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	$12 \leq X < 19$
3	Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	$X < 12$

Setelah memperoleh pengkategorisasian di atas selanjutnya adalah mengetahui prosentase menggunakan rumus sebagaiberikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Tabel 4.24 Kategorisasi Aspek Somatik dan Kognitif

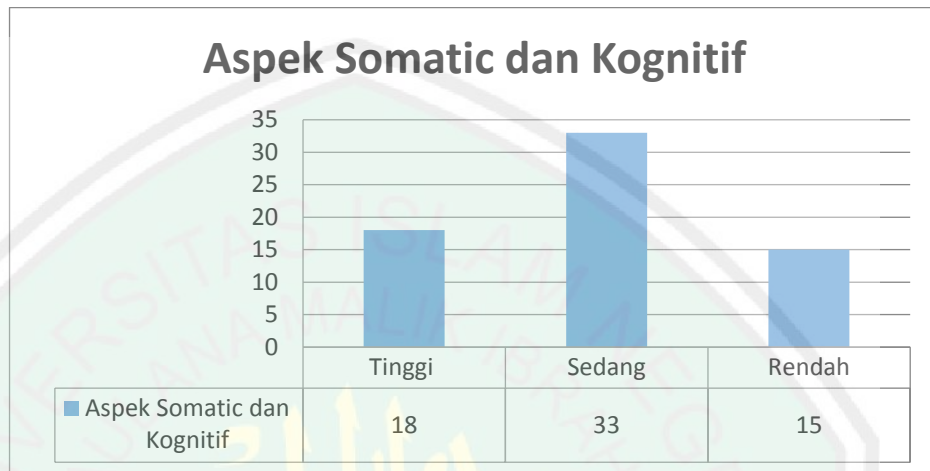
No	Kategori	Norma	Interval	F	P
1	Tinggi	$X \geq \mu + 1\sigma$	19 – 24	18	27,27%
2	Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	12 – 18	33	50%
3	Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	6 – 11	15	22,73%

Dari tabel di atas adalah tabel tingkat *Music Performance Anxiety* dari aspek somatik dan kognitif anggota UKM KOMMUST dengan jumlah 66 responden. Diketahui jumlah responden dengan kategori tingkat tinggi sebanyak 18 responden (27,27%). Tingkat sedang dengan jumlah 33 responden (50%). Dan tingkat rendah dengan jumlah 15 responden (22,73%). Hasil keseluruhan dari data penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tingkat *Music Performance Anxiety*

dari aspek somatik dan kognitif berada dalam kategori tingkat sedang.

Hal ini dapat ditunjukkan pada gambar di bawah ini:

Gambar 4.10 Kategorisasi Aspek Somatik dan Kognitif



- 2) Deskripsi penilaian aspek *Performance Context* diuraikan pada tabel berikut.

Berdasarkan data yang sudah diperoleh, diketahui nilai maksimum dari aspek *Performance Context* adalah 4 dan nilai minimum aspek *Performance Context* adalah 1. Jumlah aitem adalah 8. Selanjutnya dimulai mencari nilai mean dan standart deviasi sebagai berikut:

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{max} + i_{min}) \sum k$$

$$\mu = \frac{1}{2} (4 + 1) \times 8$$

$$\mu = 20$$

$$\sigma = \frac{1}{6} (X_{max} - X_{min})$$

$$\sigma = \frac{1}{6}(32 - 8)$$

$$\sigma = 4$$

Mengetahui norma penelitian dari aspek *Performance Context*.

Data dibagi menjadi tiga bagian yakni rendah, sedang, tinggi. Berikut tabel di bawah memaparkan pengkategorisasian dan tingkat *Music Performance Anxiety* dari aspek *Performance Context* anggota UKM KOMMUST.

Tabel 4.25 Rumus Kategorisasi Aspek *Performance Context*

No	Kategori	Norma	Hasil
1	Tinggi	$X \geq \mu + 1\sigma$	$X \geq 25$
2	Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	$16 \leq X < 25$
3	Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	$X < 16$

Setelah memperoleh pengkategorisasian di atas selanjutnya adalah mengetahui prosentase menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

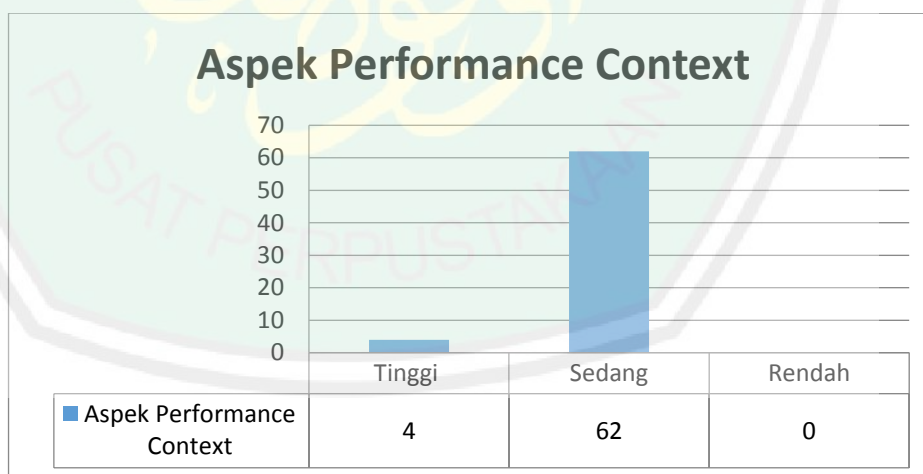
Tabel 4.26 Kategorisasi Aspek *Performance Context*

No	Kategori	Norma	Interval	F	P
1	Tinggi	$X \geq \mu + 1\sigma$	25 – 32	4	6,06%

2	Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	16 – 24	62	93,94%
3	Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	8 – 13	0	0%

Dari tabel di atas adalah tabel tingkat *Music Performance Anxiety* dari aspek *Performance Context* anggota UKM KOMMUST dengan jumlah 66 responden. Diketahui jumlah responden dengan kategori tingkat tinggi sebanyak 4 responden (6,06%). Tingkat sedang dengan jumlah 62 responden (93,94%). Dan tingkat rendah dengan jumlah 0 responden (0%). Hasil keseluruhan dari data penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tingkat *Music Performance Anxiety* dari aspek *Performance Context* berada dalam kategori tingkat sedang. Hal ini dapat ditunjukkan pada gambar di bawah ini:

Gambar 4.11 Kategorisasi Aspek *Performance Context*



- 3) Deskripsi penilaian aspek *Performance Evaluation* diuraikan pada tabel berikut.

Berdasarkan data yang sudah diperoleh, diketahui nilai maksimum dari aspek *Performance Evaluation* adalah 4 dan nilai minimum aspek *Performance Evaluation* adalah 1. Jumlah aitem adalah 4. Selanjutnya dimulai mencari nilai mean dan standart deviasi sebagai berikut:

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{max} + i_{min}) \sum k$$

$$\mu = \frac{1}{2} (4 + 1) \times 4$$

$$\mu = 10$$

$$\sigma = \frac{1}{6} (X_{max} - X_{min})$$

$$\sigma = \frac{1}{6} (16 - 4)$$

$$\sigma = 2$$

Mengetahui norma penelitian dari aspek *Performance Evaluation*. Data dibagi menjadi tiga bagian yakni rendah, sedang, tinggi. Berikut tabel di bawah memaparkan pengkategorisasian dan tingkat *Music Performance Anxiety* dari aspek *Performance Evaluation* anggota UKM KOMMUST.

Tabel 4.27 Rumus Kategorisasi Aspek *Performance Evaluation*

No	Kategori	Norma	Hasil
1	Tinggi	$X \geq \mu + 1\sigma$	$X \geq 13$

2	Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	$8 \leq X < 13$
3	Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	$X < 8$

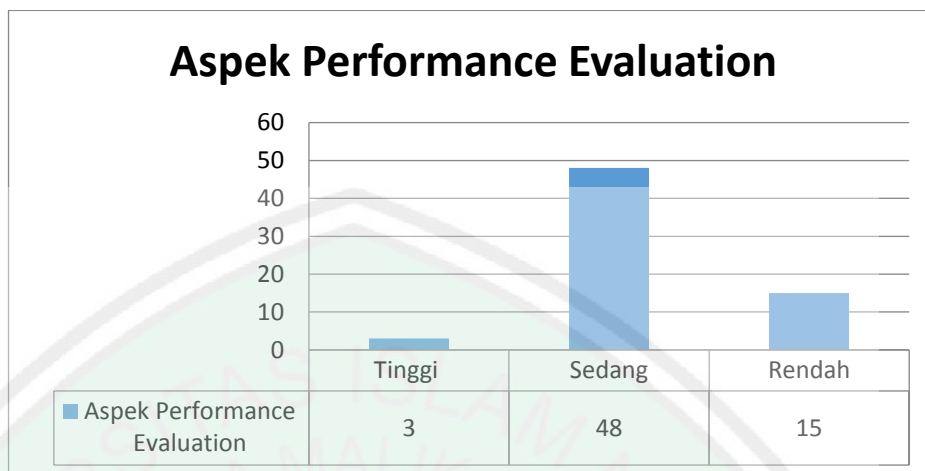
Setelah memperoleh pengkategorisasian di atas selanjutnya adalah mengetahui prosentase menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Tabel 4.28 Kategorisasi Aspek *Performance Evaluation*

No	Kategori	Norma	Interval	F	P
1	Tinggi	$X \geq \mu + 1\sigma$	13 – 16	3	4,54%
2	Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	8 – 12	48	72,73%
3	Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	4 – 7	15	22,73%

Dari tabel di atas adalah tabel tingkat *Music Performance Anxiety* dari aspek *Performance Evaluation* anggota UKM KOMMUST dengan jumlah 66 responden. Diketahui jumlah responden dengan kategori tingkat tinggi sebanyak 3 responden (4,54%). Tingkat sedang dengan jumlah 48 responden (72,73%). Dan tingkat rendah dengan jumlah 15 responden (22,73%). Hasil keseluruhan dari data penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tingkat *Music Performance Anxiety* dari aspek *Performance Evaluation* berada dalam kategori tingkat sedang. Hal ini dapat ditunjukkan pada gambar di bawah ini:

Gambar 4.12 Kategorisasi Aspek *Performance Evaluation*

4. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis variabel *Self-Efficacy* dan variabel *Social Support* terhadap variabel *Music Performance Anxiety* anggota UKM KOMMUST.

Uji hipotesis bermanfaat untuk mengetahui adanya pengaruh antara variabel *X* (*Self-Efficacy* dan *Social Support*) terhadap variabel *Y* (*Music Performance Anxiety*). Di dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis linier berganda dengan program SPSS 24.0.

Tabel 4.29 ANOVA

ANOVA ^b						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3069.638	2	1534.819	3.417E3	.000
	Residual	28.301	63	.449		
	Total	3097.939	65			

a. Predictors: (Constant), X2, X1

b. Dependent Variable: Y

Hasil hipotesis pada tabel di atas dapat diperoleh nilai F sebesar 3,417E3 dengan nilai p-value (p) yakni 0,000 atau $Sig(p) < 0,005$, sehingga menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Sehingga dapat diketahui terdapat pengaruh antara variabel *Self-Efficacy* dan variabel *Social Support* terhadap variabel *Music Performance Anxiety*.

Tabel 4.30 Model Summary

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.995 ^a	.991	.991	.670

a. Predictors: (Constant), X2, X1

Berdasarkan pada tabel di atas dijelaskan bahwa variabel *Self-Efficacy* dan variabel *Social Support* mempunyai *R-Square* sebesar 0,991 menunjukkan variabel *Self-Efficacy* dan variabel *Social Support* memberikan pengaruh sebesar 99,1% terhadap variabel *Music Performance Anxiety*.

Tabel 4.31 Coefficients

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	4.119	.540		7.632
	X1	1.637	.071	.996	23.189
	X2	.000	.064	.000	-.012

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan pada tabel di atas dijelaskan bahwa variabel X_1 (*Self-Efficacy*) memberikan kontribusi sebesar $\beta = 0,996$, variabel X_2 (*Social Support*) memberikan kontribusi sebesar $\beta = 0,000$. *Self-Efficacy* mempengaruhi harapan sebesar 99,6%, sedangkan *Social Support* mempengaruhi harapan sebesar 0%.

C. Pembahasan

1. Tingkat *Self-Efficacy* Anggota UKM KOMMUST

Hasil penelitian Tingkat *Self-Efficacy* yang diisi oleh 66 anggota UKM KOMMUST menunjukkan tingkat *Self-Efficacy* anggota UKM KOMMUST cenderung sedang sebanyak 47 responden (71,21%). Hasil ini menjadi penting karena efikasi diri merupakan modal awal meyakinkan diri anggota UKM KOMMUST sebelum tampil bermain musik. *Self-Efficacy* mengandung keyakinan (*beliefs*) dalam pikiran dan perasaan yang memungkinkan dapat mempengaruhi tindakan (Bandura, 1986). Prosentase sedang mencerminkan tingkat *Self-Efficacy* yang cukup untuk menopang penampilan musik. Namun demikian, ditemukan juga 15 responden (22,73%) anggota UKM KOMMUST dengan *Self-Efficacy* di tingkat rendah.

Aspek-aspek yang membangun *Self-Efficacy* meliputi *level*, *strength*, dan *generality*. Hasil penelitian menunjukkan pada aspek *level/magnitude* tersebar pada tingkat tinggi (21,21%), sedang (22,73%), dan rendah (48,49%). Angka terbesar pada tingkat rendah pada aspek *level* mencerminkan anggota UKM

KOMMUST beranggapan bahwa terdapat tuntutan yang tinggi atau banyak kesulitan dalam mencapai performa optimal.

Aspek *Strength* berada di tingkat tinggi sebesar 22,73%, sedang sebesar 77,27%, dan 0% di tingkat rendah. Hal ini mencerminkan kemantapan keyakinan dalam diri anggota UKM KOMMUST terbilang sedang sampai tinggi. Kekuatan tersebut menjadi dasar usaha keras bahkan ketika menemui hambatan sekalipun. Sedangkan pada aspek *Generality*, hasil mendominasi pada tingkat sedang sebanyak 44 responden (66,66%). Hasil ini berkaitan dengan keluasan penguasaan bidang terhadap tujuan yaitu penampilan musik.

2. Tingkat *Social Support* Anggota UKM KOMMUST

Tingkat *Social Support* anggota UKM KOMMUST dengan jumlah 66 responden berada di tingkat sedang dengan jumlah 51 responden (77,28%). Artinya, sebagian besar anggota UKM KOMMUST mendapat dukungan sosial cukup baik dari lingkungan sekitar. Dukungan tersebut dapat berupa perkataan dan dorongan dari orang tua, guru maupun pengamatan terhadap teman atau kompetitor.

Social Support menunjukkan hubungan interpersonal yang melindungi seseorang terhadap konsekuensi negatif dari stres. Dukungan tersebut dapat membuat seseorang merasa tenang, diperhatikan, dicinta sehingga timbul rasa percaya diri dan kompeten (Kumalasari, 2012:25). Hal ini memungkinkan

untuk meredam kecemasan yang dialami oleh anggota UKM KOMMUST ketika akan menampilkan musik.

Hasil penelitian aspek-aspek dalam *Social Support* meliputi *Family Subscale* dan *Friend Subscale* sama-sama dominan berada di tingkat sedang dengan 59 responden (89,39%). Sedangkan untuk aspek *Significant Other Subscale* mencapai angka 44 responden (66,66%) di tingkat sedang. Selain itu, ada yang menarik di data hasil aspek *Family Subscale* bahwa tidak ada dukungan tingkat tinggi dari pihak orang tua, tetapi di tingkat sedang cukup tinggi.

3. **Tingkat *Music Performance Anxiety* Anggota UKM KOMMUST**

Hasil penelitian pada tingkat *Music Performance Anxiety* anggota UKM KOMMUST dengan jumlah 66 responden dikelompokkan pada kategori tinggi sebanyak 4 responden (6,06%), tingkat sedang sebanyak 47 responden (71,21%), dan tingkat rendah sebanyak 15 responden (22,73%). Hasil keseluruhan dari data penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tingkat *Music Performance Anxiety* berada dalam kategori tingkat “sedang” setelah melewati kesimpulan dari seluruh aspek yang digunakan.

Music Performance Anxiety merupakan emosi yang wajar dirasakan oleh anggota UKM KOMMUST selama masih dalam taraf normal. Sebagaimana dalam penelitian Zakaria (2013:233), intensitas sedang merupakan intensitas yang tepat dapat menghasilkan penampilan yang baik. Sementara intensitas

kecemasan yang terlalu sedikit maupun terlalu banyak berujung pada hasil penampilan yang kurang baik.

4. Hubungan antara *Self-Efficacy* dan *Social Support* dengan *Music Performance Anxiety* Anggota UKM KOMMUST

Hasil uji analisis data yang dilakukan pada 66 responden anggota UKM KOMMUST menunjukkan bahwa hipotesis penelitian dijelaskan bahwa variabel X_1 (*Self-Efficacy*) memberikan kontribusi sebesar $\beta = 0,996$, variabel X_2 (*Social Support*) memberikan kontribusi sebesar $\beta = 0,000$. *Self-Efficacy* mempengaruhi harapan sebesar 99,6%, sedangkan *Social Support* mempengaruhi harapan sebesar 0%. Dimana sesuai dengan penelitian terdahulu yang ditulis oleh Retno Juli Widyastuti & Titin Indah Pratiwi (2013) dalam Jurnalnya yang berjudul “Pengaruh *Self-Efficacy* dan dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kemantapan Pengambilan Keputusan Karir Siswa” dengan menunjukkan bahwa adanya hubungan simultan antara faktor *self-efficacy* dan dukungan sosial keluarga dnegan kemantapan pengambilan keputusan karir karena $P \text{ value} = 0,000$ berarti $P \text{ value} < 0,05$. Untuk hasil uji regresi linier sederhana pengaruh *self-efficacy* terhadap kemantapan pengambilan keputusan karir berdasarkan $R \text{ squared}$ diperoleh 0,308 yang berarti *self efficacy* berpengaruh terhadap kemantapan pengambilan keputusan karir dengan kontribusi sebesar 30,8%.

Keterangan diatas sesuai dengan pernyataannya Barlow, D. H. & Durand, M.V. mengungkapkan terdapat tiga faktor yang memiliki pengaruh besar dalam

MPA, yaitu: a) Faktor Biologis.: faktor ini biasanya diwariskan dari keluarga. b) Faktor psikologis berdasarkan pengalaman dan pengembangan perasaan kontrol atas kondisi tertentu yang dialami oleh individu. c) Faktor lingkungan. Dipengaruhi oleh lingkungan sekitar mereka sendiri (Barlow & Durand, 2007:161-164)

Lingkungan memang sangat berpengaruh dalam kehidupan maka dari itu dukungan sosial dalam persoalan yang dihadapi oleh individu dikehidupannya membutuhkan dukungan sosial sebagai stimulus dalam menyelesaikan persoalannya. Dukungan sosial membantu memperkuat mentalitas, mengurangi beban stress, dan memperkuat fungsi untuk merespon penyakit kronis. (Taylor, dkk., 2009: 555-556). Selain itu dukungan sosial juga dapat membantu meningkatkan *self-efficacy* atas pengakuan seseorang individu atas kemampuannya untuk merencanakan dan melakukan tindakan yang mengarah pada pencapaian tujuan tertentu.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *Self-Efficacy* meliputi aspek *level*, *strength*, *generality* yang diisi oleh 66 anggota UKM KOMMUST menunjukkan tingkat *Self-Efficacy* anggota UKM KOMMUST cenderung sedang dengan prosentase 71%.
2. Tingkat *Social Support* anggota UKM KOMMUST dengan jumlah 66 responden. Tingkat sedang dengan jumlah 51 responden (77,28%). Hasil keseluruhan dari data penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tingkat *Social Support* berada dalam kategori tingkat sedang.
3. Tingkat *Music Performance Anxiety* anggota UKM KOMMUST dengan jumlah 66 responden. Diketahui jumlah responden dengan kategori tingkat tinggi sebanyak 4 responden (6,06%). Tingkat sedang dengan jumlah 47 responden (71,21%). Dan tingkat rendah dengan jumlah 15 responden (22,73%). Hasil keseluruhan dari data penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tingkat *Music Performance Anxiety* berada dalam kategori tingkat “sedang” setelah melewati kesimpulan dari seluruh aspek yang digunakan. Sedang dengan 71%.
4. Berdasarkan pada tabel di atas dijelaskan bahwa variabel X_1 (*Self-Efficacy*) memberikan kontribusi sebesar $\beta = 0,996$, variabel X_2 (*Social Support*)

memberikan kontribusi sebesar $\beta = 0,000$. *Self-Efficacy* mempengaruhi harapan sebesar 99,6%, sedangkan *Social Support* mempengaruhi harapan sebesar 0%.

B. Saran

1. Bagi Subyek Penelitian

Bagi anggota UKM KOMMUST UIN Maulana Malik Ibrahim Malang agar mengurangi tingkat kecemasan saat akan dan pada saat kegiatan, tetap jaga kekompakan dan saling mendukung satu sama lain. Karena dengan meningkatkan self efficacy dan sosial support dapat berpengaruh pada *Music Performance Anxiety* setiap anggota.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian ini terdapat beberapa kekurangan muali dari keterbatasan waktu penelitian, serta penulisan. Diharapkan pada peneliti selanjutnya mampu mengkaji dan mengembangkan penelitian ini dengan lebih baik lagi. Selain itu untuk peneliti selanjutnya diharapkan bisa melakukan penelitian lanjutan terhadap faktor lain yang mempengaruhi *Music Performance Anxiety* kajian teori yang berbeda sehingga hasil penelitian lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abhiyoga, Jitendrio Wardana. (2015). *Perbedaan music performance anxiety pada pemain gitar ditinjau dari latar belakang pendidikan musik*. Disertasi. Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Afidah, M. (2017). *Pengaruh self efficacy dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak Karanggeneng Lamongan*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Aprianti, I. (2012). *Hubungan antara perceived social support dan psychological well-being pada mahasiswa perantau tahun pertama di Universitas Indonesia*. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Depok.
- Asmarani, F. (2017). *Hubungan antara efikasi diri dengan culture shock pada mahasiswa alumni non pesantren di Ma'had Sunan Ampel Al-Aly Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Azwar, S. (2007). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-hall.

- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1994). *Self Efficacy*. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*, 4, 77-81. New York: Academic Press
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (2006). *Guide for Constructing Self-Efficacy Scales*. Information Age Publishing.
- Barbeau, A. K. (2011). *Performance Anxiety Inventory for Musicians (PerfAIM): A New Wuestionnaire to asses music performance ansiety in popular musicians*. Thesis. Montreal: McGill University.
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55(11), 1247-1263
- Barlow, D. H. & Durand, M.V. (2007). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Penerbit Pustaka belajar
- Cahyadi, A. (2012). Konflik peran ganda perempuan menikah yang bekerja ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri. *Widya Warta: Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 36(02), 254-271.

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.
- Cramer, R. J., Neal, T. M. S., & Brodsky, S. L. (2009). Self-efficacy and confidence: Theoretical distinctions and implications for trial consultation. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 61(4), 319–334.
- Cutrona, C. E. (1994). Perceived Parental Social Support and Academic Achievement an Attachment Theory Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*. 66, 2, 369-378.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori Kepribadian Buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ghufron, M. N. & Risnawati, R., (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media Group.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (Eds.). (2008). *Health behavior and health education: theory, research, and practice*. John Wiley & Sons.
- Hamalik, Oemar. (1992). *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Bandung: Sinar Baru.
- Hurlock, E. (1996). *Psikologi Perkembangan: Suatu Kehidupan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi kelima*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

- Ishtifa, Hanny. (2011). *Pengaruh self-efficacy dan kecemasan akademis terhadap self-regulated dan learning mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta*. Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Isnawati, D., & Suhariadi, F. (2013). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri masa persiapan pensiun pada karyawan PT pupuk kaltim. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 2(1), 1-6.
- Juli Widyastuti, R. (2013). Pengaruh self efficacy dan dukungan sosial keluarga terhadap kemantapan pengambilan keputusan karir siswa. *Jurnal BK UNESA*, 3(1).
- Kenny, D. T. (2004). Music Performance Anxiety: Is It The Music, The Performance or The Anxiety. *Music Forum*, 10(4), 38-43.
- Kenny, D. T., & Osborne, M. S. (2005). Development and validation of a music performance anxiety inventory for gifted adolescent musicians. *Journal of anxiety disorders*, 19(7), 725-751.
- Kenny, D. T. (2006). Music Performance Anxiety: Origins, Phenomenology, Assessment and Treatment. *Context: Journal of music research*, 31, 51.
- Kenny, D. T., & Osborne M. S. (2006). Music Performance Anxiety: New Insights form Young Musicians. *Australian Journal of Cognitive Psychology*, 2 (2-3), 103-112. DOI: 10.2478/v10053-008-0049-5.

- Kenny, D. T. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Oxford: Oxford University Press.
- Kisti, Hepy Hapsari, & Nur Aini Fardana. (2012). Hubungan antara self efficacy dengan kreativitas pada siswa SMK. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1(2), 52-58.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(1), 19-28.
- Kumar, R., & Lal, R. (2006). The Role of Self-Efficacy and Gender Difference among The Adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 32(3), 249-254.
- Lauster, P. (2002). *Tes Kepribadian*. Jakarta: Gaya Media Pratama.
- Lim, M. T. A. F., & Kartasasmita, S. (2019). Dukungan Internal atau Eksternal; Self-Compassion dan Perceived Social Support Sebagai Prediktor Stres. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(2), 551-562.
- Major, B., Cozzarelli, C., Sclacchitano, A. M., Cooper, M. L., Testa, M., & Mueller, P. M. (1990). Perceived social support, self-efficacy, and adjustment to abortion. *Journal of personality and social psychology*, 59(3), 452.

- Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2002). Measuring perceived social support: Development of the child and adolescent social support scale (CASSS). *Psychology in the Schools*, 39(1), 1-18.
- Mukhid, A. (2009). Self-Efficacy (Perspektif Teori Kognitif Sosial dan Implikasinya Terhadap Pendidikan). *TADRIS: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1).
- Ormrod, J.E. (1994). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Erlangga.
- Pajares, Frank, and Dale H. Schunk. (2001). Self-beliefs and School Success: Self-Efficacy, Self-Concept, and School Achievement. *Perception*, 11, 239-266.
- Rahma, A. N. (2011). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(2), 231-246.
- 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.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa-Hidup, Edisi ketiga belas*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, Edward P. & Smith, Timothy W. (2012). *Health psychology: biopsychosocial interactions / Edward P. Sarafino, Timothy W. Smith*. New Jersey: John Wiley & Sons.

- Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Pierce, G. R. (1990). Social support: The search for theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(1), 133-147.
- Schultz, Duane P., & Sydney, E. Schultz. (2005). *Theory of Personality (8 ed)*. United State of Amerika: Thomson Wadsworth.
- Schunk, Dale H. (1981). Modeling and attributional effects on children's achievement: A self-efficacy analysis. *Journal of educational psychology*, 73(1), 93.
- Schunk, Dale H., Antoinette R. Hanson, & Paula D. Cox. (1987). Peer-model attributes and children's achievement behaviors. *Journal of Educational Psychology*, 79(1), 54.
- Schwarzer, Ralf, and Reinhard Fuchs. (1996). Self-efficacy and health behaviours. *Predicting health behavior: Research and practice with social cognition models*, 163, 196.
- Schwarzer, Ralf, et al. (2005). Dispositional self-efficacy as a personal resource factor in coping after surgery. *Personality and individual differences*, 39(4), 807-818.
- Wibowo, Y. (2013). *Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi muroja'ah mahasiswa hafidhul Qur'an Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

Zakaria, J. B., Musib, H. B., & Shariff, S. M. (2013). Overcoming Performance Anxiety among Music Undergraduates. *Procedia-social and behavioral sciences*, 90, 226-234.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.

Zimmerman, Barry J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn." *Contemporary educational psychology*, 25(1), 82-91.



LAMPIRAN

LAMPIRAN 1: TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

1. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berlokasi di Jalan Gajayana No.50, Dinoyo, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65144. Universitas Islam Negeri (UIN) Malang berdiri berdasarkan Surat Keputusan Presiden No. 50 tanggal 21 Juni 2004. Bermula dari gagasan para tokoh Jawa Timur untuk mendirikan lembaga pendidikan tinggi Islam di bawah Departemen Agama, dibentuklah Panitia Pendirian IAIN Cabang Surabaya melalui Surat Keputusan Menteri Agama No. 17 Tahun 1961 yang bertugas untuk mendirikan Fakultas Syariah yang berkedudukan di Surabaya dan Fakultas Tarbiyah yang berkedudukan di Malang. Keduanya merupakan fakultas cabang IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan diresmikan secara bersamaan oleh Menteri Agama pada 28 Oktober 1961. Pada 1 Oktober 1964 didirikan juga Fakultas Ushuluddin yang berkedudukan di Kediri melalui Surat Keputusan Menteri Agama No. 66/1964.

Dalam perkembangannya, ketiga fakultas cabang tersebut digabung dan secara struktural berada di bawah naungan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Sunan Ampel yang didirikan berdasarkan Surat Keputusan Menteri Agama No. 20 tahun 1965. Sejak saat itu, Fakultas Tarbiyah Malang merupakan fakultas cabang IAIN Sunan Ampel. Melalui Keputusan Presiden No. 11 Tahun 1997, pada pertengahan 1997 Fakultas Tarbiyah Malang IAIN Sunan Ampel beralih status menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Malang bersamaan dengan perubahan status kelembagaan semua fakultas cabang di lingkungan IAIN se-Indonesia yang berjumlah 33 buah. Dengan demikian, sejak saat itu pula STAIN Malang merupakan lembaga pendidikan tinggi Islam otonom yang lepas dari IAIN Sunan Ampel.

Di dalam rencana strategis pengembangannya sebagaimana tertuang dalam Rencana Strategis Pengembangan STAIN Malang Sepuluh Tahun ke Depan (1998/1999-2008/2009), pada paruh kedua waktu periode pengembangannya STAIN Malang mencanangkan mengubah status kelembagaannya menjadi universitas. Melalui upaya yang sungguh-sungguh dan bertanggungjawab usulan menjadi universitas disetujui Presiden melalui Surat Keputusan Presiden RI No. 50, tanggal 21 Juni 2004 dan diresmikan oleh Menko Kesra ad Interim Prof. H.A. Malik Fadjar, M.Sc bersama Menteri Agama Prof. Dr. H. Said Agil Husin Munawwar, M.A. atas nama Presiden pada 8 Oktober 2004 dengan nama Universitas Islam Negeri (UIN) Malang dengan tugas utamanya adalah menyelenggarakan program pendidikan tinggi bidang ilmu agama Islam dan bidang ilmu umum. Dengan demikian, 21 Juni 2004 merupakan hari jadi Universitas ini.

Sempat bernama Universitas Islam Indonesia-Sudan (UIIS) sebagai implementasi kerja sama antara pemerintah Indonesia dan Sudan dan diresmikan oleh Wakil Presiden RI H. Hamzah Haz pada 21 Juli 2002 yang juga dihadiri oleh Wakil Presiden Republik Sudan serta para pejabat tinggi pemerintah Sudan, secara spesifik akademik, Universitas ini mengembangkan ilmu pengetahuan tidak saja bersumber dari metode-metode ilmiah melalui penalaran logis seperti observasi dan eksperimentasi, tetapi juga bersumber dari al-Qur'an dan Hadits yang selanjutnya disebut paradigma integrasi. Oleh karena itu, posisi al-Qur'an, Hadits menjadi sangat sentral dalam kerangka integrasi keilmuan tersebut.

Ciri khusus lain Universitas ini sebagai implikasi dari model pengembangan keilmuannya adalah keharusan seluruh bagi anggota sivitas akademika menguasai bahasa Arab dan bahasa Inggris. Melalui bahasa Arab, diharapkan mereka mampu melakukan kajian Islam melalui sumber aslinya yaitu al-Qur'an dan Hadis dan melalui bahasa Inggris

mereka diharapkan mampu mengkaji ilmu-ilmu umum dan modern, selain sebagai peranti komunikasi global. Karena itu pula, Universitas ini disebut bilingual university. Untuk mencapai maksud tersebut, dikembangkan ma'had atau pesantren kampus di mana seluruh mahasiswa tahun pertama harus tinggal di ma'had. Karena itu, pendidikan di Universitas ini merupakan sintesis antara tradisi universitas dan ma'had atau pesantren.

Nama Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang diberikan oleh Presiden Republik Indonesia yang ke 6 Bapak Dr. H Susilo Bambang Yudhoyono, pada tanggal 27 Januari 2009 dan dipakai Hingga Sekarang.

2. Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Musik Studio Tiga (UKM Kommust)

Perkembangan UKM Musik di kampus UIN Malang diawali pada tahun 1992 dengan nama Faktaria Nada Band (FNB). Dan pada tahun 1997 Faktaria Nada Band berubah nama menjadi KOMMUST disesuaikan dengan perubahan status IAIN Sunan Ampel Malang menjadi STAIN Malang. Setelah mencapai umur 5 tahun sesudah peralihan tersebut, STAIN Malang merubah dirinya menjadi perguruan tinggi yang lebih luas yang luas dengan status baru yaitu UIN (UNIVERSITAS ISLAM NEGERI) Malang. Tetapi nama KOMMUST tetap dipertahankan sebagai nama UKM Musik di UIN Malang dan juga sebuah nama keluarga besar serta persaudaraan yang erat diantara anggota-anggotanya, karena KOMMUST di kalangan akademis dan masyarakat Malang sudah dikenal dengan baik.

Secara garis besar perkembangan UKM Musik di lembaga ini cukup lancar walaupun ada beberapa pihak yang kurang responsif dan mendukung dengan keberadaan UKM Musik ini, yang mungkin disebabkan karena kurangnya pemahaman dan penilaian yang

menyeluruh tentang UKM ini. Sejak dari 1997 FNB mulai menampilkan aktivitas dan prestasinya dengan menjuarai beberapa event parade dan festival di lokal Malang, Setelah FNB berhasil dengan perintisan UKM Musik sebagai komunitas musik, walaupun saat itu sistem manajemen organisasi, sebagai alat untuk mewujudkan tujuan organisasi, belum tersentuh sama sekali, lahirlah maka tanggal 10 Juni lahirlah KOMMUST pada tahun 1999, dengan membawa warisan tradisi dan infrastruktur FNB di kalangan akademis. KOMMUST mulai mengembangkan eksistensinya sebagai komunitas (perkumpulan mahasiswa yang punya minat dan bakat) musik dan juga sebagai sebuah organisasi yang berkecimpung dalam dunia musik. Mulai dari penyelenggaraan event dan juga menghadiri beberapa undangan dari kampus lain, sehingga KOMMUST dapat dikenal di kalangan kampus se-Malang yang secara otomatis membawa dan memperkenalkan nama kampus.

Dalam perjalanan waktu selama 20 tahun ini, KOMMUST berkembang dengan pengalaman-pengalaman yang ia dapat, menjadi sebuah organisasi dan komunitas mahasiswa yang berkreasi dan berapresiasi lewat musik. Visi, misi, dan tujuannya mulai jelas dan terarah. Proses pencapaian tujuan tersebut diaplikasikan dalam kegiatan-kegiatan yang telah diprogramkan, dimana keempat proses itu adalah proses penelitian, pengembangan, pembentukan (pendidikan), dan pengabdian. Keempat proses itulah yang saat ini akan menjadi prinsip dan ideologi Unit Kegiatan Mahasiswa Musik “KOMMUST” UIN Malang.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Musik Studio Tiga (UKM Kommust) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Subjek dari penelitian ini adalah Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Musik Studio Tiga (UKM Kommust) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pengambilan data dilaksanakan mulai 21 s/d 28 Februari 2020. Penyebaran skala dilakukan dengan memanfaatkan fasilitas *Google Form* yang dikirim ke setiap kontak para Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Musik Studio Tiga (UKM Kommust) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Instruksi pengisian Skala telah tertera pada *Google Form*.



LAMPIRAN 2. BLUEPRINT DAN SKALA PSIKOLOGI

Blueprint General Self-Efficacy

No	Dimensi	Indikator	Item	Jumlah
1	Level	Keyakinan Individu atas kemampuannya terhadap tingkat kesulitan tugas	5, 7	2
		Pemilihan tingkah laku berdasarkan hambatan atau tingkat kesulitan suatu tugas atau aktifitas	3, 8	2
2	Strength	Tingkat kekuatan keyakinan atau penghargaan individu terhadap kemampuannya	1	1
3	Generality	Keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan tugas di berbagai aktifitas	2, 4, 6	3
Total				8

Skala Self-Efficacy

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya dapat selalu menyelesaikan masalah yang sulit jika saya berusaha keras.				
2	Saya mampu mencari cara untuk menyelesaikan masalah jika ada sesuatu yang menghambat tujuan saya.				
3	Mudah bagi saya untuk tetap pada tujuan dan mencapai tujuan saya				
4	Saya yakin bahwa saya dapat bertindak dengan baik dalam situasi yang tidak terduga				
5	Berkat kemampuan saya, saya tahu bagaimana cara menghadapi situasi yang tidak terduga				
6	Saya dapat menyelesaikan berbagai permasalahan jika saya sungguh-sungguh dalam melakukannya				
7	Saya dapat tetap tenang saat menghadapi kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan saya untuk mengatasi hal tersebut				
8	Saat berhadapan dengan sebuah masalah, saya mempunyai banyak ide untuk mengatasinya				
9	Ketika berada dalam situasi sulit, saya dapat memikirkan cara untuk keluar dari kesulitan tersebut				
10	Apapun yang terjadi, saya akan dapat mengatasinya dengan baik				

Blueprint *Multidimensional Scale Perceived Social Support*

No	Dimensi	Indikator	Aitem	Jumlah
1	Family Subscale	Memperoleh pemecahan masalah melalui keluarga	3, 8, 11	3
		Memperoleh dukungan dan bantuan emosional dari keluarga	4	1
2	Friend Subscale	Mendapat bantuan dari teman	6, 7	2
		Memperoleh strategi <i>coping</i> yang efektif dalam menyelesaikan masalah individu melalui teman	12	1
		Berbagi kesulitan bersama teman	9	1
3	Significant Other Subscale	Merasa dihargai dan dipercaya	2, 10	2
		Merasa orang lain bisa nyaman bersama individu	1, 5	2
Total				12

Skala *Multidimensional Scale Perceived Social Support*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Ada orang spesial yang selalu ada saat saya butuhkan				
2	Ada orang spesial dimana saya bisa berbagi kesenangan dan kesedihan				
3	Keluarga saya selalu membantu saya				
4	Saya mendapat bantuan dan dukungan emosional yang saya butuhkan dari keluarga saya				
5	Saya memiliki orang spesial yang menjadi sumber kenyamanan saya				
6	Teman saya selalu membantu saya				
7	Saya bisa mengandalkan teman saya saat sesuatu tidak sesuai rencana				
8	Saya bisa membicarakan tentang masalah saya bersama keluarga saya				
9	saya punya teman-teman yang bisa berbagi kesenangan dan kesedihan				
10	ada orang spesial dalam hidup saya yang peduli terhadap perasaan saya				
11	Keluarga saya akan membantu saya membuat keputusan				
12	Saya bisa membicarakan masalah saya bersama teman saya				

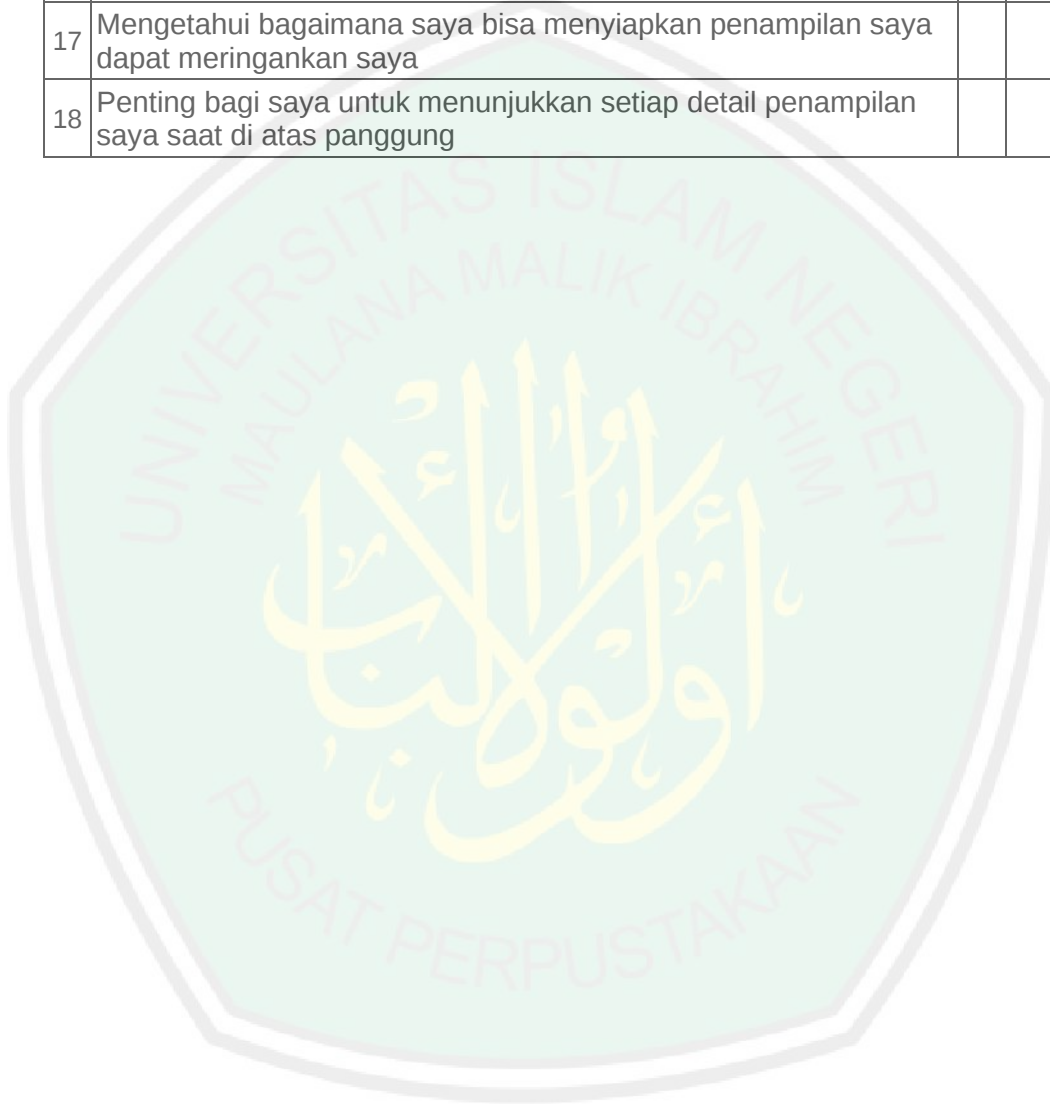
Blueprint Music Performance Anxiety

No	Dimensi	Aitem	Jumlah
1	Aspek Somatik dan Kognitif	1, 2, 3, 4, 5, 6	6
2	<i>Performance Context</i>	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	8
3	<i>Performance Evaluation</i>	15, 16, 17, 18	4
Total			18

Skala Music Performance Anxiety

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Mendekati waktu tampil, stress saya meningkat				
2	Saya takut mengulangi kesalahan yang saya buat sebelumnya				
3	Saya takut lupa akan apa yang saya tampilkan saat di atas panggung				
4	Saya pikir penonton bisa menyadari setiap kesalahan yang saya buat				
5	Keberadaan senior dalam penampilan saya meningkatkan stress saya				
6	Pemikiran negatif tentang penampilan saya biasanya muncul saat saya tampil				
7	Saya lebih memilih penampilan dengan waktu yang pendek				
8	Saya selalu berbicara kepada diri sendiri untuk tidak melakukan kesalahan				
9	Saya mencoba untuk tidak ke panggung meskipun masih ada 5-10 penampilan lagi sebelum saya				
10	Jika saya melakukan kesalahan saat tampil, saya tidak dapat melanjutkan penampilan saya				
11	Saya ragu untuk mendapatkan bantuan dari teman saya tentang penampilan saya				
12	Saat tampil saya merasa sakit perut dan saya tidak jadi tampil				

13	Saya selalu menggunakan obat penenang sebelum naik ke atas panggung				
14	Sugesti positif teman saya tidak meringankan beban saya				
15	Saya selalu membayangkan penampilan yang baik saat saya menyiapkan penampilan saya				
16	Saya mencoba untuk menciptakan kesempatan untuk tampil				
17	Mengetahui bagaimana saya bisa menyiapkan penampilan saya dapat meringankan saya				
18	Penting bagi saya untuk menunjukkan setiap detail penampilan saya saat di atas panggung				



LAMPIRAN 3 : HASIL INPUT DATA PENELITIAN

1. Data Variabel *Self-Efficacy*

N/1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total
1	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	27
2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	25
3	3	2	2	4	2	3	2	3	2	2	25
4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	28
5	2	2	3	3	2	2	2	2	4	2	24
6	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	25
7	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	27
8	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	25
9	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	24
10	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	23
11	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	22
12	2	2	2	1	3	2	2	2	1	3	20
13	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	26
14	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	22
15	3	3	4	2	1	4	4	2	2	4	29
16	2	3	3	1	3	3	3	2	1	3	24
17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
18	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	27
19	3	3	4	3	1	4	4	2	2	4	30
20	3	3	1	1	3	4	4	3	4	4	30
21	4	3	2	4	3	3	4	3	3	1	30
22	3	4	4	4	1	4	5	3	3	4	35
23	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	29
24	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	26
25	3	2	3	3	3	2	2	4	2	3	27

26	3	3	1	2	1	1	1	1	3	3	19
27	3	3	1	2	3	4	1	2	3	3	25
28	3	3	2	2	1	2	2	1	3	3	22
29	4	3	1	2	2	4	4	2	2	3	27
30	3	2	2	2	2	4	3	2	2	4	26
31	3	3	3	3	1	3	3	3	3	4	29
32	2	2	2	4	3	4	3	1	2	3	26
33	3	3	2	2	3	3	3	2	1	3	25
34	4	3	2	3	2	4	4	1	3	3	29
35	2	1	2	1	1	1	3	3	3	4	21
36	2	3	2	2	1	2	3	1	1	3	20
37	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	29
38	3	2	3	3	3	2	3	4	4	4	31
39	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	28
40	3	2	2	3	3	4	3	1	2	4	27
41	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	23
42	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	26
43	2	2	1	1	1	3	3	2	2	3	20
44	3	2	2	2	1	3	2	1	2	3	21
45	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	24
46	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	32
47	3	2	2	2	1	3	2	2	2	3	22
48	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	20
49	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	27
50	2	2	2	1	1	3	3	1	2	3	20
51	3	3	3	1	1	4	4	4	2	3	28
52	3	3	3	2	2	4	4	4	2	4	31
53	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	25
54	2	2	4	3	2	2	3	3	3	2	26
55	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	25
56	2	2	2	1	3	2	2	2	1	3	20

57	2	2	2	3	1	4	3	2	1	4	24
58	3	2	3	3	3	1	2	1	3	3	24
59	2	3	3	2	3	2	2	1	2	3	23
60	4	3	3	4	4	4	4	3	2	3	34
61	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	36
62	3	2	2	3	1	2	3	3	3	4	26
63	3	3	3	4	2	2	4	3	4	4	32
64	2	3	3	4	2	3	4	3	1	3	28
65	3	2	2	2	3	3	2	1	3	3	24
66	4	3	3	1	1	3	3	2	3	3	26

2. Data Variabel *Social Support*

n/1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	20
2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	18
3	4	1	3	2	2	2	2	1	1	2	2	3	25
4	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	14
5	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	14
6	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	22
7	4	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
8	3	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	20
9	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	30
10	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	25
11	3	4	3	1	2	2	1	2	2	3	1	3	27
12	3	2	2	2	2	1	3	3	2	1	2	1	24
13	3	2	3	2	2	2	4	2	2	2	1	3	28
14	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	13
15	3	4	3	1	1	2	2	1	3	3	3	3	29
16	3	2	2	1	1	2	2	3	3	4	2	4	29
17	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	3	23
18	3	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	19
19	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	15
20	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	13
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
22	2	1	3	1	1	2	1	4	2	2	2	2	23
23	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	3	18
24	4	3	1	1	1	1	2	1	3	2	2	3	24
25	4	3	1	1	1	1	2	1	3	2	2	3	24
26	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	16
27	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	18
28	4	4	4	2	4	4	2	2	2	3	3	4	38

29	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	35
30	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	17
31	4	3	3	2	2	2	4	2	2	2	3	3	32
32	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	27
33	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	4	33
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
35	2	4	3	1	1	1	1	1	3	2	3	1	23
36	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27
37	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	29
38	3	3	3	2	2	2	3	2	1	3	3	3	30
39	3	1	3	1	1	2	4	2	1	1	1	1	21
40	4	3	4	2	2	2	2	2	3	2	3	4	33
41	4	2	3	2	2	2	3	2	1	1	1	1	24
42	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	28
43	3	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	20
44	3	4	4	3	1	2	3	2	4	2	3	2	33
45	3	1	3	2	1	1	1	2	1	1	1	2	19
46	4	2	4	3	2	2	3	2	3	3	2	3	33
47	2	2	4	2	2	2	4	2	2	4	2	2	30
48	3	3	4	1	1	2	1	1	2	1	2	2	23
49	3	4	4	1	1	1	1	1	3	2	2	3	26
50	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	20
51	3	3	4	1	1	1	1	1	3	2	3	2	25
52	4	3	3	1	2	2	2	4	2	3	4	1	31
53	1	4	1	4	2	1	1	1	2	1	1	3	22
54	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	23
55	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
56	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
57	2	1	3	1	2	1	2	2	3	2	3	2	24
58	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
59	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	14

60	3	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	19
61	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
62	4	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
63	3	3	4	1	1	1	1	1	1	1	2	3	22
64	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
65	4	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	20
66	2	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	2	17

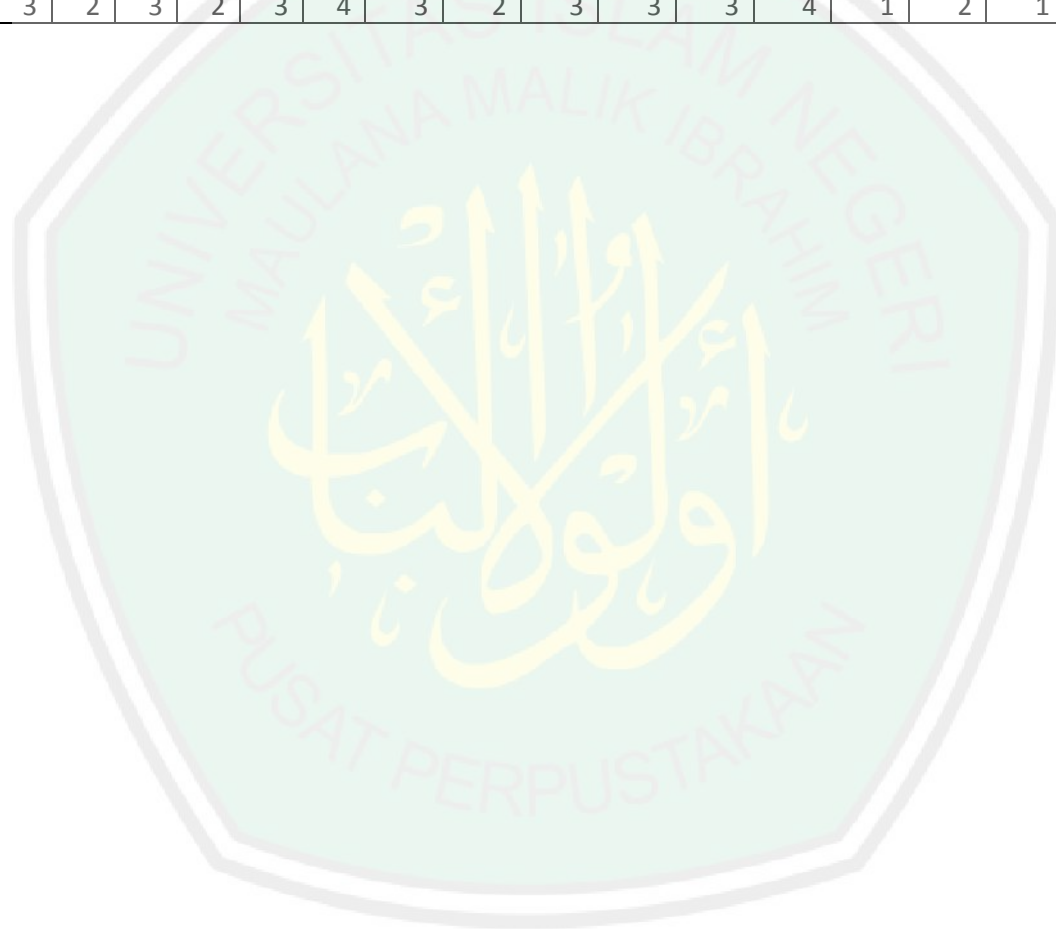


3. Data Variabel Music Performance Anxiety

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	1	1	2	43
2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	1	44
3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	46
4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	1	1	45
5	2	4	3	2	2	2	1	2	2	3	2	4	1	1	4	1	1	1	38
6	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	2	1	48
7	3	3	2	2	2	4	1	3	3	3	2	3	4	3	4	1	1	1	45
8	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	1	46
9	3	3	1	2	2	3	1	2	3	3	1	1	3	2	2	2	2	3	39
10	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	47
11	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	38
12	3	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	36
13	3	4	2	2	2	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	1	1	1	51
14	4	3	2	2	1	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	1	1	1	45
15	4	3	2	1	1	4	3	3	3	3	2	3	4	3	4	1	3	1	48
16	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	4	49
17	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	42
18	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	49
19	4	4	3	3	2	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	1	1	1	55
20	3	3	1	3	1	2	4	1	4	2	4	2	4	2	1	1	1	1	40
21	2	3	1	2	3	1	2	2	3	4	2	1	2	3	4	1	1	1	38
22	4	2	4	3	2	4	3	4	3	3	3	3	2	4	4	2	2	2	54
23	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	1	48
24	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	1	1	2	48
25	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3	4	1	1	2	52
26	3	2	2	1	3	3	1	3	2	4	2	4	3	3	3	1	1	1	42
27	3	2	4	3	2	2	1	4	2	4	2	3	2	4	1	1	1	1	42
28	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	53

29	3	1	1	1	1	3	1	3	2	2	2	2	4	3	2	2	3	2	38
30	4	3	2	1	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	1	2	1	52
31	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	2	2	2	51
32	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2	49
33	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	55
34	3	2	4	1	3	3	3	4	3	4	2	2	2	2	4	1	1	1	45
35	3	2	2	3	1	2	4	2	3	3	2	4	3	1	3	1	1	1	41
36	3	3	2	1	2	4	2	2	3	3	3	2	3	2	4	2	2	2	45
37	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	4	3	2	2	3	49
38	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	1	3	3	57
39	3	3	2	2	2	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3	1	1	1	45
40	4	3	2	2	3	4	2	3	2	2	2	4	4	3	3	2	3	2	50
41	3	2	2	2	3	4	2	3	3	4	2	2	4	3	3	1	2	1	46
42	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	46
43	3	3	1	1	1	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	1	1	42
44	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	2	46
45	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	1	1	1	48
46	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	1	2	2	52
47	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	4	50
48	2	3	1	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1	3	2	41
49	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	57
50	3	3	2	2	2	4	2	3	3	4	4	4	3	3	4	2	2	2	52
51	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	4	1	3	2	44
52	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	2	4	1	60
53	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3	1	2	2	39
54	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	4	1	2	2	41
55	3	2	1	2	4	3	3	4	4	3	1	4	3	3	4	1	1	1	47
56	3	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	1	1	34
57	4	2	3	2	4	4	1	4	2	4	3	4	4	4	4	1	2	1	53
58	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	2	2	3	1	1	1	46
59	3	3	2	2	1	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	1	1	1	51

60	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	1	2	1	56
61	4	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	1	1	1	58
62	4	3	3	1	3	4	3	4	3	4	2	2	2	3	4	1	1	1	48
63	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	1	63
64	3	3	3	1	3	4	2	3	4	4	3	4	3	3	4	1	1	1	50
65	2	4	3	3	2	3	3	3	4	2	3	2	4	3	4	1	1	1	48
66	3	2	4	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	3	4	1	2	1	48



LAMPIRAN 4 : HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

4) *Self-Efficacy***Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.601	.512	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if aitemDeleted	Scale Variance if aitemDeleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if aitemDeleted
VAR00001	20.91	13.561	.633	.500
VAR00002	21.47	14.161	.353	.555
VAR00003	21.56	10.896	.591	.463
VAR00004	21.62	19.562	-.358	.697
VAR00005	21.29	11.900	.555	.485
VAR00006	21.33	18.133	-.165	.648
VAR00007	21.32	17.205	.020	.618
VAR00008	21.70	15.476	.233	.585
VAR00009	21.44	11.573	.797	.426
VAR00010	21.45	16.806	.039	.623

5) *Social Support***Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.594	.530	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if aitemDeleted	Scale Variance if aitemDeleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if aitemDeleted
VAR00001	26.44	17.450	.598	.511
VAR00002	27.00	17.846	.370	.546
VAR00003	27.09	14.638	.550	.482
VAR00004	27.15	23.546	-.306	.668
VAR00005	26.82	15.843	.503	.504
VAR00006	26.86	22.243	-.143	.630
VAR00007	26.85	21.331	.021	.606
VAR00008	27.23	19.624	.207	.582
VAR00009	26.97	15.168	.770	.447
VAR00010	26.98	20.661	.076	.604
VAR00011	26.44	20.281	.156	.590
VAR00012	26.67	19.179	.130	.606

6) *Music Performance Anxiety***Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.757	.709	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if aitemDeleted	Scale Variance if aitemDeleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if aitemDeleted
VAR00001	40.15	40.377	.700	.720
VAR00002	40.15	40.377	.700	.720
VAR00003	40.71	41.777	.398	.741
VAR00004	40.80	36.007	.640	.711
VAR00005	40.86	50.181	-.276	.789
VAR00006	40.53	37.391	.634	.714
VAR00007	40.58	47.694	-.050	.769
VAR00008	40.56	46.804	.064	.762
VAR00009	40.94	43.996	.276	.751
VAR00010	40.68	37.420	.801	.702
VAR00011	40.70	45.322	.168	.758
VAR00012	40.86	50.181	-.276	.789
VAR00013	40.53	37.391	.634	.714
VAR00014	40.58	47.694	-.050	.769
VAR00015	40.56	46.804	.064	.762
VAR00016	40.94	43.996	.276	.751
VAR00017	40.68	37.420	.801	.702
VAR00018	40.70	45.322	.168	.758

LAMPIRAN 5 : HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Unstandardized Residual
N			66
Normal Parameters ^a	Mean		.0000000
	Std. Deviation		.65985100
Most Extreme Differences	Absolute		.269
	Positive		.162
	Negative		-.269
Kolmogorov-Smirnov Z			.258
Asymp. Sig. (2-tailed)			.150
a. Test distribution is Normal.			

LAMPIRAN 6 : HASIL UJI HIPOTESIS

ANOVA^b

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	3069.638	2	1534.819	3.417E3	.000 ^a
Residual	28.301	63	.449		
Total	3097.939	65			

a. Predictors: (Constant), X2, X1

b. Dependent Variable: Y

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.995 ^a	.991	.991	.670

a. Predictors: (Constant), X2, X1

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4.119	.540		7.632	.000
	X1	1.637	.071	.996	23.189	.000
	X2	.000	.064	.000	-.012	.991

a. Dependent Variable: Y

**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**

Moch. Mishbachuddin

Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si, Psikolog

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

email: misbah.hanz@gmail.com

Abstrak

Music Performance Anxiety (MPA) merupakan sebuah keadaan dimana seorang individu mengalami perasaan cemas saat akan tampil di depan publik. Perasaan cemas ini akan terus-menerus menghantui individu yang bisa mengganggu keterampilan pada saat tampil di depan publik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat *Self-Efficacy* dan *Social Support* terhadap Tingkat *Music Performance Anxiety* Anggota UKM KOMMUST Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis regresi berganda. Sampel yang digunakan berjumlah 66 individu dengan rumus slovin dan pengambilannya menggunakan *random sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 16.0 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *Self-Efficacy* meliputi aspek *level*, *strength*, *generality* cenderung sedang dengan prosentase 71 %, tingkat *Social Support* cenderung sedang juga dengan prosentase 77,28% dan tingkat *Music Performance Anxiety* cenderung sedang dengan prosentase 71,21%. Sedangkan berdasarkan pada tabel di atas dijelaskan bahwa variabel *X1 (Self-Efficacy)* memberikan kontribusi sebesar $\beta = 0,996$, variabel *X2 (Social Support)* memberikan kontribusi sebesar $\beta = 0,000$. *Self-Efficacy* mempengaruhi harapan sebesar 99,6%, sedangkan *Social Support* mempengaruhi harapan sebesar 0%.

Kata Kunci : *Self-Efficacy*, *Social Support*, *Music Performance Anxiety*

Pendahuluan

Keadaan cemas memang menjadi gejala umum bagi mereka yang ingin tampil di publik. Meskipun anggota UKM KOMMUST sudah terbiasa tampil di panggung, muncul perasaan cemas akibat tidak percaya terhadap kemampuan atau takut tidak mencapai hasil maksimal. Berbeda dengan keadaan ketika latihan, perasaan cemas dan rasa takut tersebut tidak muncul. Hal ini membuktikan bahwa kecemasan atau MPA (*Music Performance Anxiety*) dialami oleh anggota KOMMUST.

Music Performance Anxiety menurut Salmon adalah pengalaman dari kegelisahan, kesedihan yang terus-menerus dan atau gangguan tampil di depan publik sampai pada tingkat yang tidak menentu terkait kemampuan musik, latihan dan persiapan individu (Salmon, 1990:3). Jadi, MPA merupakan rasa cemas yang datang sebelum, ketika, atau sesudah tampil di depan publik. Kenny meneliti lebih lanjut tentang MPA sehingga menemukan indikator-indikator yang mempengaruhi kecemasan penampil musik, yaitu somatik berupa perasaan mual, kognitif berupa khawatir terhadap kemampuan, dan *behavior* berupa preferensi perilaku (D.T. Kenny dan M.S. Osborne, 2005:730).

Fenomena MPA tersebut tidak hanya terjadi di musisi lokal saja, akan tetapi juga terjadi di musisi-musisi kelas atas. Hal tersebut sesuai dengan pengalaman George Harrison seorang pemain gitar yang tergabung dalam *band The Beatles* yang diduga mengalami MPA dalam dirinya. Dalam catatan biografinya dinyatakan ia pernah mengalami kecemasan untuk tampil *live* di acara BBC karena dia merasa takut jika membuat

kesalahan pada permainan gitarnya, sebelum melakukan performa ia meminta pada kameramen untuk tidak memfokuskan kamera pada dirinya, karena ia benar-benar tidak memiliki keyakinan diri untuk melakukan performa musik di depan umum saat itu (D.T. Kenny, 2011:9).

Penelitian yang dilaporkan oleh Steptoe dari hasil survey yang dilakukan oleh FIM (*Federation Internationale des Musician*) pada tahun 1997 dan dilaporkan pada tahun 2001 dikatakan bahwa 70% dari 1639 musisi mengalami kecemasan sebelum melakukan performa musik dan berdampak cukup parah terhadap kualitas performa musik (dalam D.T. Kenny, 2011:51).

Fenomena yang terjadi pada kecemasan anggota UKM KOMMUST berhubungan dengan efikasi diri tiap individu. Kecemasan muncul diawali dengan rasa tidak percaya terhadap kemampuan. Kepercayaan diri yang tinggi menghasilkan keyakinan kuat untuk menyelesaikan tugas. Hal ini terjadi pada *performer* yang mempunyai kemampuan sekaligus keyakinan tinggi menampilkan pentas musik yang bagus menurutnya maupun menurut penilaian penonton. Sebaliknya, *performer* dengan keyakinan rendah merasa hasil yang didapat tidak sesuai dengan harapan.

Seseorang yang mempunyai *self-efficacy* tinggi dapat secara efektif menghadapi kejadian-kejadian dan situasi tertentu. Hal ini dikarenakan adanya keberanian dan mampu mengontrol diri dalam persoalan yang dihadapinya. Schultz berpendapat bahwa *Self-efficacy* yang tinggi dapat mengurangi rasa takut, rasa cemas, dan mampu berpikir secara analitik berbeda dengan individu

yang tidak memiliki self-efficacy tinggi (Schultz, 2005:410). Faktor lain turut mempengaruhi kesempatan untuk menampilkan musik yaitu dukungan sosial. Sarafino mendefinisikan dukungan sosial sebagai kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang tersedia bagi individu yang diberikan oleh orang lain atau kelompok tertentu (dalam Afidah, 2017:35). Dukungan ini dapat berupa dukungan moral, materil, tindakan dan lainnya. Murphy dan Kusphik membagi sumber dukungan sosial berasal dari teman, keluarga, dan seseorang yang spesial (dalam Aprianti, 2012:13-14).

Dukungan sosial yang diperoleh dapat berupa bermacam-macam di antaranya dukungan dari keluarga. Dukungan ini tidak terbatas pada orang tua yang menyediakan kebutuhan materil. Selain itu, peran moral yang ditunjukkan oleh orang tua berupa dorongan semangat, nasehat, dan saran menjadi kekuatan lebih dalam menghadapi masalah. Keberadaan teman juga penting untuk membantu perkembangan, menjaga eksistensi, dan memberi dukungan. Teman merupakan pihak terdekat yang mendampingi aktivitas sehari-hari khususnya yang terjadi di lingkungan mahasiswa. Demikian *Self-efficacy* dan *Social Support* memiliki peran penting dalam mengontrol perasaan cemas dan ketakutan.

Dengan demikian, maka peneliti bertujuan untuk mengetahui tingkat *Self-efficacy*, *Social Support*, dan *Music Performance Anxiety* pada Anggota UKM Kommust Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang serta bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Self-efficacy* dan *Social Support* pada tingkat *Music Performance*

Anxiety pada Anggota UKM Kommust Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis regresi berganda. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota UKM Kommust UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang masih terlibat aktif dalam kegiatan UKM dari 5 angkatan terakhir yang ada di UKM KOMMUST berjumlah 187 orang. Sedangkan teknik pengambilan sample menggunakan *random sampling* dengan rumus Slovin, sehingga ditentukan 66 orang dipilih secara acak yang terdiri dari 5 angkatan terakhir.

Penelitian ini memiliki 2 variabel yaitu variabel independen X (bebas) adalah *self-efficacy* dan *social support* anggota UKM KOMMUST, sedangkan variabel dependen Y (terikat) adalah *music performance anxiety* anggota UKM KOMMUST. Teknik analisis data pada penelitian ini meliputi kategorisasi, uji normalitas, analisis deskriptif, dan analisis inferensial.

Hasil

a. Kategorisasi variabel *Self-Efficacy*

No	Kategori	Norma	Interval	F	P
1	Tinggi	$X \geq \mu + 1\sigma$	31 – 40	4	6,06%
2	Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	20 – 30	47	71,21%
3	Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	10 – 19	15	22,73%

Dari tabel di atas adalah tabel tingkat *Self-Efficacy* anggota UKM KOMMUST dengan jumlah 66 responden. Diketahui jumlah responden

dengan kategori tingkat tinggi sebanyak 4 responden (6,06%). Tingkat sedang dengan jumlah 47 responden (71,21%). Dan tingkat rendah dengan jumlah 15 responden (22,73%). Hasil keseluruhan dari data penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tingkat *Self-Efficacy* berada dalam kategori tingkat sedang.

b. Kategorisasi variabel *Social Support*

No	Kategori	Norma	Interval	F	P
1	Tinggi	$X \geq \mu + 1\sigma$	37 – 48	5	7,57%
2	Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	24 – 36	51	77,28%
3	Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	12 – 23	10	15,15%

Dari tabel di atas adalah tabel tingkat *Social Support* anggota UKM KOMMUST dengan jumlah 66 responden. Diketahui jumlah responden dengan kategori tingkat tinggi sebanyak 5 responden (7,57%). Tingkat sedang dengan jumlah 51 responden (77,28%). Dan tingkat rendah dengan jumlah 10 responden (15,15%). Hasil keseluruhan dari data penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tingkat *Social Support* berada dalam kategori tingkat sedang.

c. Kategorisasi variabel *Music Performance Anxiety*

No	Kategori	Norma	Interval	F	P
1	Tinggi	$X \geq \mu + 1\sigma$	55 – 72	4	6,06%
2	Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	36 – 54	47	71,21%
3	Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	18 – 35	15	22,73%

Dari tabel di atas adalah tabel tingkat *Music Performance Anxiety* anggota UKM KOMMUST dengan jumlah 66 responden. Diketahui jumlah responden dengan kategori tingkat tinggi sebanyak 4 responden (6,06%). Tingkat sedang dengan jumlah 47 responden (71,21%). Dan tingkat rendah dengan jumlah 15 responden (22,73%). Hasil keseluruhan dari data penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tingkat *Music Performance Anxiety* berada dalam kategori tingkat sedang.

d. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		66
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.65985100
Most Extreme Differences	Absolute	.269
	Positive	.162
	Negative	-.269
Kolmogorov-Smirnov Z		.258
Asymp. Sig. (2-tailed)		.150
a. Test distribution is Normal.		

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji normalitas melalui *Kolmogorov-Smirnov Test* (KST) 0,258 dengan tingkat signifikan 0,150 ($P > 0,05$) maka data tersebut dikatakan normal.

Diskusi

a. Tingkat *Self-Efficacy* pada Anggota UKM Kommust

Hasil penelitian Tingkat *Self-Efficacy* yang diisi oleh 66 anggota UKM KOMMUST

menunjukkan tingkat *Self-Efficacy* anggota UKM KOMMUST cenderung sedang sebanyak 47 responden (71,21%). Hasil ini menjadi penting karena efikasi diri merupakan modal awal meyakinkan diri anggota UKM KOMMUST sebelum tampil bermain musik. *Self-Efficacy* mengandung keyakinan (*beliefs*) dalam pikiran dan perasaan yang memungkinkan dapat mempengaruhi tindakan (Bandura, 1986). Prosentase sedang mencerminkan tingkat *Self-Efficacy* yang cukup untuk menopang penampilan musik. Namun demikian, ditemukan juga 15 responden (22,73%) anggota UKM KOMMUST dengan *Self-Efficacy* di tingkat rendah.

Aspek-aspek yang membangun *Self-Efficacy* meliputi *level*, *strength*, dan *generality*. Hasil penelitian menunjukkan pada aspek *level/magnitude* tersebar pada tingkat tinggi (21,21%), sedang (22,73%), dan rendah (48,49%). Angka terbesar pada tingkat rendah pada aspek *level* mencerminkan anggota UKM KOMMUST beranggapan bahwa terdapat tuntutan yang tinggi atau banyak kesulitan dalam mencapai performa optimal.

Aspek *Strength* berada di tingkat tinggi sebesar 22,73%, sedang sebesar 77,27%, dan 0% di tingkat rendah. Hal ini mencerminkan kemantapan keyakinan dalam diri anggota UKM KOMMUST terbilang sedang sampai tinggi. Kekuatan tersebut menjadi dasar usaha keras bahkan ketika menemui hambatan sekalipun. Sedangkan pada aspek *Generality*, hasil mendominasi pada tingkat sedang sebanyak 44 responden (66,66%). Hasil ini berkaitan dengan keluasaan penguasaan bidang terhadap tujuan yaitu penampilan musik

b. Tingkat *Social Support* pada Anggota UKM Kommust

Tingkat *Social Support* anggota UKM KOMMUST dengan jumlah 66 responden berada di tingkat sedang dengan jumlah 51 responden (77,28%). Artinya, sebagian besar anggota UKM KOMMUST mendapat dukungan sosial cukup baik dari lingkungan sekitar. Dukungan tersebut dapat berupa perkataan dan dorongan dari orang tua, guru maupun pengamatan terhadap teman atau kompetitor.

Hasil penelitian aspek-aspek dalam *Social Support* meliputi *Family Subscale* dan *Friend Subscale* sama-sama dominan berada di tingkat sedang dengan 59 responden (89,39%). Sedangkan untuk aspek *Significant Other Subscale* mencapai angka 44 responden (66,66%) di tingkat sedang. Selain itu, ada yang menarik di data hasil aspek *Family Subscale* bahwa tidak ada dukungan tingkat tinggi dari pihak orang tua, tetapi di tingkat sedang cukup tinggi.

c. Tingkat *Music Performance Anxiety* pada Anggota UKM Kommust

Hasil penelitian pada tingkat *Music Performance Anxiety* anggota UKM KOMMUST dengan jumlah 66 responden dikelompokkan pada kategori tinggi sebanyak 4 responden (6,06%), tingkat sedang sebanyak 47 responden (71,21%), dan tingkat rendah sebanyak 15 responden (22,73%). Hasil keseluruhan dari data penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tingkat *Music Performance Anxiety* berada dalam kategori

tingkat “sedang” setelah melewati kesimpulan dari seluruh aspek yang digunakan.

Music Performance Anxiety merupakan emosi yang wajar dirasakan oleh anggota UKM KOMMUST selama masih dalam taraf normal. Sebagaimana dalam penelitian Zakaria (2013:233), intensitas sedang merupakan intensitas yang tepat dapat menghasilkan penampilan yang baik. Sementara intensitas kecemasan yang terlalu sedikit maupun terlalu banyak berujung pada hasil penampilan yang kurang baik.

d. Hubungan antara *Self-Efficacy* dan *Social Support* terhadap *Music Performance Anxiety* Anggota UKM Kommust

Hasil uji analisis data yang dilakukan pada 66 responden anggota UKM KOMMUST menunjukkan bahwa hipotesis penelitian dijelaskan bahwa variabel *X1 (Self-Efficacy)* memberikan kontribusi sebesar $\beta = 0,996$, variabel *X2 (Social Support)* memberikan kontribusi sebesar $\beta = 0,000$. *Self-Efficacy* mempengaruhi harapan sebesar 99,6%, sedangkan *Social Support* mempengaruhi harapan sebesar 0%. Dimana sesuai dengan penelitian terdahulu yang ditulis oleh Retno Juli Widyastuti & Titin Indah Pratiwi (2013) dalam Jurnalnya yang berjudul “Pengaruh *Self-Efficacy* dan dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kemantapan Pengambilan Keputusan Karir Siswa” dengan menunjukkan bahwa adanya hubungan simultan antara faktor *self-efficacy* dan dukungan sosial keluarga dnegan kemantapan pengambilan keputusan karir karena $P \text{ value} = 0,000$ berarti $P \text{ value} < 0,05$. Untuk hasil uji regresi linier sederhana

pengaruh *self-efficacy* terhadap kemantapan pengambilan keputusan karir berdasarkan $R \text{ squared}$ diperoleh 0,308 yang berarti *self efficacy* berpengaruh terhadap kemantapan pengambilan keputusan karir dengan kontribusi sebesar 30,8%.

Keterangan diatas sesuai dengan pernyataannya Barlow, D. H. & Durand, M.V. mengungkapkan terdapat tiga faktor yang memiliki pengaruh besar dalam MPA, yaitu: a) Faktor Biologis.: faktor ini biasanya diwariskan dari keluarga. b) Faktor psikologis berdasarkan pengalaman dan pengembangan perasaan kontrol atas kondisi tertentu yang dialami oleh individu. c) Faktor lingkungan. Dipengaruhi oleh lingkungan sekitar mereka sendiri (Barlow & Durand, 2007:161-164)

Lingkungan memang sangat berpengaruh dalam kehidupan maka dari itu dukungan sosial dalam persoalan yang dihadapi oleh invididu dikehidupannya membutuhkan dukungan sosial sebagai stimulus dalam menyelesaikan persoalannya. Dukungan sosial membantu memperkuat mentalitas, mengurangi beban stress, dan memperkuat fungsi untuk merespon penyakit kronis. (Taylor, dkk., 2009: 555-556). Selain itu dukungan sosial juga dapat membantu meningkatkan *self-efficacy* atas pengakuan seseorang individu atas kemampuannya untuk merencanakan dan melakukan tindakan yang mengarah pada pencapaian tujuan tertentu.

Daftar Pustaka

Abhiyoga, Jitendrio Wardana. (2015). *Perbedaan music performance anxiety pada pemain gitar ditinjau dari latar belakang pendidikan musik*. Disertasi. Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.

- Afidah, M. (2017). *Pengaruh self efficacy dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak Karanggeneng Lamongan*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Aprianti, I. (2012). *Hubungan antara perceived social support dan psychological well-being pada mahasiswa perantau tahun pertama di Universitas Indonesia*. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Depok.
- Asmarani, F. (2017). *Hubungan antara efikasi diri dengan culture shock pada mahasiswa alumni non pesantren di Ma'had Sunan Ampel Al-Aly Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Azwar, S. (2007). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-hall.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1994). *Self Efficacy*. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*, 4, 77-81. New York: Academic Press
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (2006). *Guide for Constructing Self-Efficacy Scales*. Information Age Publishing.
- Barbeau, A. K. (2011). *Performance Anxiety Inventory for Musicians (PerfAIM): A New Wuestionnaire to asses music performance anxiety in popular musicians*. Thesis. Montreal: McGill University.
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55(11), 1247-1263
- Barlow, D. H. & Durand, M.V. (2007). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Penerbit Pustaka belajar
- Cahyadi, A. (2012). Konflik peran ganda perempuan menikah yang bekerja ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri. *Widya Warta: Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 36(02), 254-271.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.
- Cramer, R. J., Neal, T. M. S., & Brodsky, S. L. (2009). Self-efficacy and confidence: Theoretical distinctions and implications for trial consultation. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 61(4), 319–334.
- Cutrona, C. E. (1994). Perceived Parental Social Support and Academic Achievement an Attachment Theory Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*. 66, 2, 369-378.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori Kepribadian Buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ghufron, M. N. & Risnawati, R., (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media Group.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (Eds.). (2008). *Health behavior and health education: theory, research, and practice*. John Wiley & Sons.
- Hamalik, Oemar. (1992). *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Bandung: Sinar Baru.
- Hurlock, E. (1996). *Psikologi Perkembangan: Suatu Kehidupan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi kelima*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Ishtifa, Hanny. (2011). *Pengaruh self-efficacy dan kecemasan akademis terhadap self-regulated dan learning mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta*. Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Isnawati, D., & Suhariadi, F. (2013). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri masa persiapan pensiun pada karyawan PT pupuk kaltim. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 2(1), 1-6.
- Juli Widyastuti, R. (2013). Pengaruh self efficacy dan dukungan sosial keluarga terhadap kemantapan pengambilan keputusan karir siswa. *Jurnal BK UNESA*, 3(1).
- Kenny, D. T. (2004). Music Performance Anxiety: Is It The Music, The Performance or The Anxiety. *Music Forum*, 10(4), 38-43.
- Kenny, D. T., & Osborne, M. S. (2005). Development and validation of a music performance anxiety inventory for gifted adolescent musicians. *Journal of anxiety disorders*, 19(7), 725-751.

- Kenny, D. T. (2006). Music Performance Anxiety: Origins, Phenomenology, Assessment and Treatment. *Context: Journal of music research*, 31, 51.
- Kenny, D. T., & Osborne M. S. (2006). Music Performance Anxiety: New Insights form Young Musicians. *Australian Journal of Cognitive Psychology*, 2 (2-3), 103-112. DOI: 10.2478/v10053-008-0049-5.
- Kenny, D. T. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Oxford: Oxford University Press.
- Kisti, Hepy Hapsari, & Nur Aini Fardana. (2012). Hubungan antara self efficacy dengan kreativitas pada siswa SMK. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1(2), 52-58.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(1), 19-28.
- Kumar, R., & Lal, R. (2006). The Role of Self-Efficacy and Gender Difference among The Adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 32(3), 249-254.
- Lauster, P. (2002). *Tes Kepribadian*. Jakarta: Gaya Media Pratama.
- Lim, M. T. A. F., & Kartasasmita, S. (2019). Dukungan Internal atau Eksternal; Self-Compassion dan Perceived Social Support Sebagai Prediktor Stres. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(2), 551-562.
- Major, B., Cozzarelli, C., Sciacchitano, A. M., Cooper, M. L., Testa, M., & Mueller, P. M. (1990). Perceived social support, self-efficacy, and adjustment to abortion. *Journal of personality and social psychology*, 59(3), 452.
- Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2002). Measuring perceived social support: Development of the child and adolescent social support scale (CASSS). *Psychology in the Schools*, 39(1), 1-18.
- Mukhid, A. (2009). Self-Efficacy (Perspektif Teori Kognitif Sosial dan Implikasinya Terhadap Pendidikan). *TADRIS: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1).
- Ormrod, J.E. (1994). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Erlangga.
- Pajares, Frank, and Dale H. Schunk. (2001). Self-beliefs and School Success: Self-Efficacy, Self-Concept, and School Achievement. *Perception*, 11, 239-266.
- Rahma, A. N. (2011). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(2), 231-246.
- 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.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa-Hidup*, Edisi ketiga belas. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, Edward P. & Smith, Timothy W. (2012). *Health psychology: biopsychosocial interactions / Edward P. Sarafino, Timothy W. Smith*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Pierce, G. R. (1990). Social support: The search for theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(1), 133-147.
- Schultz, Duane P., & Sydney, E. Schultz. (2005). *Theory of Personality (8 ed)*. United State of Amerika: Thomson Wadsworth.
- Schunk, Dale H. (1981). Modeling and attributional effects on children's achievement: A self-efficacy analysis. *Journal of educational psychology*, 73(1), 93.
- Schunk, Dale H., Antoinette R. Hanson, & Paula D. Cox. (1987). Peer-model attributes and children's achievement behaviors. *Journal of Educational Psychology*, 79(1), 54.
- Schwarzer, Ralf, and Reinhard Fuchs. (1996). Self-efficacy and health behaviours. *Predicting health behavior: Research and practice with social cognition models*, 163, 196.
- Schwarzer, Ralf, et al. (2005). Dispositional self-efficacy as a personal resource factor in coping after surgery. *Personality and individual differences*, 39(4), 807-818.
- Wibowo, Y. (2013). *Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi muroja'ah mahasiswa hafidhul Qur'an Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Zakaria, J. B., Musib, H. B., & Shariff, S. M. (2013). Overcoming Performance Anxiety among Music Undergraduates. *Procedia-social and behavioral sciences*, 90, 226-234.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.

Zimmerman, Barry J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn." *Contemporary educational psychology*, 25(1), 82-91.

