

**PENGARUH EFIKASI DIRI DAN REGULASI EMOSI
TERHADAP *MUSIC PERFORMANCE ANXIETY* PADA
ANGGOTA PADUAN SUARA MAHASISWA GEMA GITA
BAHANA UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

S K R I P S I



Oleh :

Akbar Lindo Pratama

18410089

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

2022

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH EFIKASI DIRI DAN REGULASI EMOSI
TERHADAP *MUSIC PERFORMANCE ANXIETY* PADA
ANGGOTA PADUAN SUARA MAHASISWA GEMA GITA
BAHANA UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

S K R I P S I

Oleh :

Akbar Lindo Pratama

18410089

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing Skripsi



Novia Solichah, M.Psi., Psikolog

NIP. 199406162019082001

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH EFIKASI DIRI DAN REGULASI EMOSI
TERHADAP *MUSIC PERFORMANCE ANXIETY* PADA
ANGGOTA PADUAN SUARA MAHASISWA GEMA GITA
BAHANA UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Telah Dipertimbangkan Di Depan Dewan Penguji Pada 18 November 2022
Susunan Dewan Penguji

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing Skripsi



Novia Solichah, M. Psi., Psikolog
NIP. 199406162019082001

Penguji Utama



Dr. Yulia Sholichatun, M. Si
NIP. 197007242005012003

Ketua Penguji



Rika Fuaturosida, S. Psi., MA
NIP. 19830429201608122038

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Psikologi (S.Psi)

Mengesahkan,

**Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**




Dr. Rifa Hidayah M.Si

NIP. 197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Akbar Lindo Pratama

NIM : 18410089

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Pengaruh Efikasi Diri dan Regulasi Emosi Terhadap *Music Performance Anxiety* Pada Anggota Paduan Suara Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”** merupakan benar-benar karya saya sendiri, kecuali dalam bentuk kutipan yang sudah disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada klaim dari pihak lain, itu bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing ataupun pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya uat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia diberi sanksi.

Malang, 29 Oktober 2022

Penulis,



Akbar Lindo Pratama

NIM. 18410089

MOTTO

*“Start now, start where you are, start with fear, start with pain, start with doubt,
start with hand shaking, start with voice trembling but start, start and dont stop.
Start where you are, with what you have. Just start.”*

- Ijeoma Umehinyou –

PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti persembahkan kepada :

1. Ayah dan ibu, serta adik ku yang senantiasa memberikan *support* serta mendoakan dalam pengerjaan skripsi hingga akhirnya peneliti dapat menyelesaikannya.
2. Kepada diriku sendiri yang senantiasa tidak menyerah, serta terus berjuang dalam proses pengerjaan skripsi.

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah, ucapan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik oleh penulis. Tak lupa sholawat serta salam tetap tucurahkan pada nabi Muhammad SAW yang senantiasa diharapkan syafaatnya di hari akhir kelak. Skripsi ini dibuat karena merupakan tugas akhir yang harus ditempuh karena menjadi salah satu persyaratan kelulusan dalam program studi sarjana (S1) Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Adapun dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari orang – orang yang telah mendukung, memberikan doa, serta dorongan dari berbagai pihak sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis memberikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Rifa Hidayah, M. Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Dr. Zamroni, S. Psi., M. Pd, selaku Ketua Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Novia Solichah, M. Psi., selaku Dosen Pembimbing skripsi yang senantiasa meluangkan waktu untuk membimbing serta memberikan dukungan dan motivasi kepada peneliti.
5. Ibu Dr. Yulia Sholichatun, M. Si dan ibu Rika Fuaturosida, MA selaku dosen penguji yang memberikan masukan untuk kebaikan dalam skripsi ini.

6. Seluruh dosen pengajar serta civitas akademik Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu dan bimbingannya.
7. Keluarga yang selalu memberikan doa, motivasi, dan dukungan yang tulus. Terima kasih atas dukungan penyemangat dan lainnya sehingga penulis dapat menyelesaikannya dengan baik.
8. Terima kasih kepada teman – teman terdekat saya yang selalu memberikan dukungan, motivasi, support, dan menghibur saya. Terima kasih telah menjadi sahabat yang baik dan selalu mendukung keputusan penulis. serta teman-teman psikologi angkatan 2018.
9. Serta seluruh pihak terkait lainnya yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian ini yang peneliti tidak bisa sebutkan satu persatu.

Penelitian ini telah dikerjakan dengan sebaik-baiknya, namun peneliti menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik serta saran yang membangun sangat diharapkan demi kebaikan penelitian kedepannya agar lebih baik dari sebelumnya. Semoga dengan penelitian ini dapat membantu penelitian selanjutnya maupun bagi siapapun yang membacanya.

Malang, 18 November 2022



Akbar Lindo Pratama
NIM. 18410089

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
نبذة مختصرة	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	12
A. Efikasi Diri	12
1. Definisi Efikasi Diri	12
2. Sumber Efikasi Diri.....	13
3. Aspek Efikasi Diri.....	15
4. Proses Pembentukan Efikasi Diri.....	17
5. Faktor Efikasi Diri.....	20

6. Karakteristik Efikasi Diri	22
7. Efikasi Diri dalam Islam	23
B. Regulasi Emosi.....	25
1. Definisi Regulasi Emosi.....	25
2. Aspek Regulasi Emosi	26
3. Faktor Regulasi Emosi	28
4. Regulasi Emosi dalam Islam.....	30
C. <i>Music Performance Anxiety</i>	32
1. Definisi Kecemasan	32
2. <i>Music Performance Anxiety</i>	33
3. Karakteristik <i>Performance Anxiety</i>	36
4. Faktor <i>Music Performance Anxiety</i>	36
5. Aspek <i>Music Performance Anxiety</i>	38
6. Kecemasan dalam Islam.....	41
D. Pengaruh Antara Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap <i>Music Performance Anxiety</i>	44
E. Kerangka Konseptual	48
F. Hipotesis	48
BAB III METODE PENELITIAN	49
A. Jenis Penelitian	49
B. Variabel Penelitian	49
C. Definisi Operasional.....	50
D. Populasi	51
E. Metode Pengumpulan Data	51
1. Skala Efikasi Diri	52

2.	Skala Regulasi Emosi.....	54
3.	Skala <i>Music Performance Anxiety</i>	54
F.	Analisis Data	55
1.	Uji Validitas	55
2.	Uji Reliabilitas	58
G.	Teknik Analisis Data	59
1.	Analisis Deskriptif	59
2.	Uji Asumsi	60
3.	Analisis Regresi Linear Berganda.....	61
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	62
A.	Pelaksanaan Penelitian	62
1.	Gambaran Lokasi Penelitian	62
2.	Tempat dan Waktu Penelitian	64
3.	Jumlah Subjek Penelitian dan Alasan Menetapkan Subjek	64
4.	Prosedur dan Administrasi Penelitian	65
5.	Hambatan Penelitian	66
B.	Hasil Penelitian	66
1.	Deskripsi Data Hasil Penelitian	66
2.	Uji Asumsi	69
3.	Uji Hipotesis	71
4.	Uji Beda	73
5.	Sumbangsi Efektif Variabel	74
C.	Pembahasan	77
1.	Pengaruh Efikasi Diri Terhadap <i>Music Performance Anxiety</i> Anggota Paduan Suara Gema Gita Bahana UIN Malang.....	78

2. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap <i>Music Performance Anxiety</i> Anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Malang	81
3. Pengaruh Efikasi Diri dan Regulasi Emosi Terhadap <i>Music Performance Anxiety</i> Anggota Paduan Suara Gema Gita Bahana UIN Malang	85
BAB V PENUTUP.....	88
A. Kesimpulan.....	88
B. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA.....	93
LAMPIRAN	97

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blueprint</i> Skala GSE	53
Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> Skala ERQ.....	54
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> Skala MPA	55
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas <i>General Self Efficacy</i>	56
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas <i>Emotion Regulation Questionnaire</i>	57
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas <i>Music Performance Anxiety Scale</i>	57
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas	58
Tabel 4. 1 Deskripsi Statistik Variabel Penelitian	66
Tabel 4. 2 Kategorisasi Penelitian.....	67
Tabel 4. 3 Kategorisasi Efikasi Diri	67
Tabel 4. 4 Kategorisasi Regulasi Emosi	68
Tabel 4. 5 Kategorisasi <i>Music Performance Anxiety</i>	69
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas	70
Tabel 4. 7 Hasil Uji Linearitas	71
Tabel 4. 8 Hasil Anova.....	71
Tabel 4. 9 Model Summary.....	72
Tabel 4. 10 Uji Hipotesis Minor	73
Tabel 4. 11 Uji Beda	74
Tabel 4. 12 Sumbangan Efektif Efikasi Diri.....	75
Tabel 4. 13 Sumbangan Efektif Regulasi Emosi	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Uji Coba Efikasi diri.....	98
Lampiran 2. Skala Uji Coba Regulasi Emosi.....	99
Lampiran 3. Skala Uji Coba Music Performance Anxiety	100
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas	101
Lampiran 5. Hasil Uji Reliabilitas	104
Lampiran 6. Skala Penelitian Efikasi Diri.....	105
Lampiran 7. Skala Penelitian Regulasi Emosi	106
Lampiran 8. Skala Penelitian Music Performance Anxiety	107
Lampiran 9. Skor Efikasi Diri.....	108
Lampiran 10. Skor Regulasi Emosi	111
Lampiran 11. Skor Music Performance Anxiety	114
Lampiran 12. Hasil Uji Linearitas.....	117
Lampiran 13. Hasil Uji Normalitas.....	118
Lampiran 14. Hasil Uji Regresi	119
Lampiran 15. Surat Izin Penelitian.....	120

ABSTRAK

Pratama, Akbar Lindo. 2022. *Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Music Performance Anxiety Pada Anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana Uin Maulana Malik Ibrahim Malang*. Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing : Novia Solichah, M.Psi., Psikolog

Kata Kunci : Efikasi Diri, Regulasi Emosi, *Music Performance Anxiety*, Paduan Suara

Music Performance Anxiety merupakan sebuah kecemasan yang dialami oleh seorang musisi ketika berada dalam sebuah pertunjukan. Rasa cemas atau demam panggung tersebut wajar dirasakan musisi ketika akan menampilkan sebuah pertunjukan, namun jika hal tersebut terjadi secara terus menerus akan mengganggu dan membuat musisi kehilangan fokus. Bahkan ketika musisi tidak mampu mengatasi tekanan, musisi akan terjerumus pada narkoba dan bunuh diri. Oleh karena itu perlunya seorang musisi mencegah terjadinya MPA. Adapun yang dapat membantu mencegah gejala MPA ialah dengan efikasi diri dan regulasi emosi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh efikasi diri dan regulasi emosi terhadap *music performance anxiety* pada anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana.

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis regresi berganda. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *General Self-Efficacy Scale* (GSE), *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), dan *Music Performance Anxiety Scale* (MPAS). Subjek pada penelitian ini berjumlah 68 *singer*. Analisis data penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS 25.0 for Windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri cenderung berada pada kategori tinggi dengan persentase 54,4%, regulasi emosi cenderung berada pada kategori sedang dengan persentase 58,8% ; dan tingkat *music performance anxiety* cenderung berada pada kategori sedang dengan persentase 73,5%. Hasil penelitian menunjukkan efikasi diri dan regulasi emosi memiliki pengaruh sebesar 15,8% terhadap *music performance anxiety* dengan nilai $\text{sig } 0,004 < 0,05$. Sehingga dapat H_1 dapat diterima. Efikasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 13,2% dan regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 2,6%.

ABSTRACT

Pratama, Akbar Lindo. 2022. *The Effect of Self-Efficacy and Emotion Regulation On Music Performance Anxiety Om Members of the Student Choir of Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Departemen of Psychology, Faculty of Psikologi. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang.

Advisor : Novia Solichah, M.Psi., Psikolog

Keyword : *Self Efficacy, Regulation Emotion, Music Performance Anxiety, Choir*

Music Performance Anxiety is an anxiety experienced by a musician when he is in a performance. It is normal for musicians to feel anxiety or stage fright when they are about to put on a show, but if it happens continuously it will disturb and make musicians lose focus. Even when musicians are not able to cope with the pressure, musicians will fall into drugs and commit suicide. Therefore the need for a musician to prevent the occurrence of MPA. What can help prevent MPA symptoms is self-efficacy and emotion regulation.

The purpose of this study was to determine the effect of self-efficacy and emotional regulation on music performance anxiety in members of the Gema Gita Bahana Student Choir.

This research method uses quantitative research methods with multiple regression types. The measuring instruments used in this study were the General Self-Efficacy Scale (GSE), Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), and Music Performance Anxiety Scale (MPAS). Subjects in this study amounted to 68 singer. Analysis of this research data using SPSS 25.0 for Windows.

The results showed that the level of self-efficacy tends to be in the high category with a percentage of 54.4%, emotion regulation tends to be in the medium category with a percentage of 58.8%; and the level of music performance anxiety tends to be in the moderate category with a percentage of 73.5%. The results showed that self-efficacy and emotional regulation had an influence of 15.8% on music performance anxiety with a sig value of 0.004 <0.05. So that H_1 can be accepted. Self-efficacy gave an effective contribution of 13.2% and emotion regulation gave an effective contribution of 2.6%.

نبذة مختصرة

براتاما، أكبر ليندو. 2022. تأثير الاكتفاء الذاتي على قلق الأداء الموسيقي على أعض الجوقة الطلابية في جيما جيتا باهانا أوبن مولانا مالك إبراهيم مالانج. قسم علم النفس بكلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية ، مالانج

المشرفة :نوفيا سليشاه ، أستاذة نفسية

الكلمات المفتاحية : الكفاءة الذاتية ، تنظيم الانفعالات ، القلق من الأداء الموسيقي ، الكورال

القلق من أداء الموسيقى هو القلق الذي يعاني منه الموسيقي عندما يكون في أداء. من الطبيعي أن يشعر الموسيقيون بالقلق أو الخوف من المسرح عندما يكونون على وشك تقديم عرض ، ولكن إذا حدث ذلك بشكل مستمر ، فسيؤدي ذلك إلى إزعاج الموسيقيين وتفقد تركيزهم. حتى عندما لا يتمكن الموسيقيون من التعامل مع الضغط ، فإن الموسيقيين سوف يتعاطون المخدرات وينتخرون. لذلك ، من الضروري للموسيقي أن يمنع حدوث قلق الأداء الموسيقي. أما بالنسبة لما يمكن أن يساعد في منع أعراض الأداء الموسيقي ، فإن القلق هو الفعالية الذاتية وتنظيم العواطف

كان الغرض من هذه الدراسة هو تحديد تأثير الكفاءة الذاتية والتنظيم العاطفي على القلق من الأداء الموسيقي لدى أعضاء جوقة طلاب. Gema Gita Bahana.

تستخدم طريقة البحث هذه أساليب البحث الكمي مع أنواع الانحدار المتعددة. أدوات القياس المستخدمة في هذه الدراسة هي مقياس الكفاءة الذاتية العام ، واستبيان تنظيم العاطفة ، ومخزون قلق أداء الموسيقي لدى المراهقين. الموضوعات في هذه الدراسة بلغت 68 مطربا. تحليل بيانات البحث باستخدام

SPSS 25.0 لنظام التشغيل Windows

وأظهرت النتائج أن مستوى الكفاءة الذاتية يميل إلى أن يكون في الفئة العالية بنسبة 54.4% ، وتنظيم الانفعالات يميل إلى أن يكون في الفئة المتوسطة بنسبة 58.8%. ويميل مستوى القلق من الأداء الموسيقي إلى أن يكون في الفئة المتوسطة بنسبة 73.5%. أظهرت النتائج أن الفعالية الذاتية والتنظيم العاطفي كان لهما H1. بحيث يمكن قبول $0.05 < sig < 0.004$ تأثير بنسبة 15.8 على القلق من الأداء الموسيقي بقيمة

أعطت الكفاءة الذاتية مساهمة فعالة بنسبة 13.2% وتنظيم العاطفة أعطى مساهمة فعالة بنسبة 2.6%

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seorang musisi pastilah sudah tidak asing dengan menampilkan sebuah pertunjukan musik terutama didepan khalayak umum dan menganggap hal tersebut adalah suatu hal yang lumrah. Penyanyi sendiri merupakan musisi atau salah satu bagian dari pemeran sebuah permainan musik, membawakan sebuah lagu dengan melalui mulut dengan mengeluarkan melodi nada yang harmonis. Penyanyi sendiri bisa berprofesi sebagai solois, maupun tergabung dalam sebuah grup. Seorang penyanyi merupakan *center* atau pusat perhatian dalam sebuah grup musik. Maka dari itu tidak dipungkiri bahwa bernyanyi dihadapan banyak orang memiliki *pressure* atau tekanan yang besar. Oleh karena itu Suara menjadi bagian yang penting karena bagi seorang penyanyi, suara merupakan sebuah alat kesenian sekaligus indikator kesehatan (Febianti, 2015).

Menurut Ross (dalam Allen (2011) terdapat faktor psikologis yang mempengaruhi seorang musisi ketika tampil dihadapan publik. Banyaknya seseorang yang menonton pertunjukan menuntut seorang penyanyi menampilkan performa yang terbaik. Tekanan yang dihadapi seorang musisi atau penyanyi maupun tuntutan ekspektasi dari banyak orang membuat musisi tersebut mengalami kecemasan ketika berada di atas panggung. Ketika seorang musisi tidak mampu mengatasi tekanan ataupun kecemasan yang dirasakan terlalu besar akan menimbulkan dampak negatif

dan membuat musisi terjerumus kedalam penggunaan narkoba, minuman keras, hingga perbuatan bunuh diri (Aprianti, 2020)

Kecemasan adalah reaksi alami yang dimiliki oleh setiap manusia, berkaitan dengan perasaan ketakutan akan bahaya yang mengancam disertai dengan reaksi atau respon dari tubuh seperti jantung berdebar, badan bergemetar, dan lain sebagainya. Kecemasan merupakan munculnya emosi negatif, pikiran serta perasaan tegang, disertai dengan gejala-gejala seperti jantung berdebar, sesak nafas, serta berkeringat (Annisa & Ifdil, 2016). Kecemasan adalah hal yang wajar yang dialami oleh manusia, namun akan menjadi sebuah gangguan jika kecemasan tersebut mengganggu aktivitas kehidupan.

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

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

Penelitian lain yang dilakukan oleh Rockingham (dalam Handayani (2019) menyebutkan bahwa sebanyak 48 pemain musik orkestra yang tergabung dalam ICSOM, 1 dari 4 musisi menyatakan bahwa demam panggung atau stage frigth yang dirasakan sudah menjadi masalah karena sangat mengganggu. Beberapa musisi klasik seperti Pablo Casals, Sergei Rachmaninoff juga mengaku mengalami demam panggung dan itu sudah sangat mengganggu. Selain itu survey yang dilakukan oleh Lorenz (dalam Ryan (2009) terhadap paduan suara sekolah menengah atas menyatakan bahwa kecemasan merupakan hal yang mengganggu yang dapat mengalihkan konsentrasi ketika sedang tampil atau perform.

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan oleh peneliti dengan melakukan penyebaran *Gform* seputar kecemasan yang diisi oleh 31 mahasiswa anggota aktif serta alumni Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana menunjukkan bahwa sebanyak 77,4 % merasakan cemas ketika berada diatas panggung, serta sebanyak 88.9 % anggota merasakan minder

atau tidak percaya diri setelah melihat penampilan oleh peserta lain. Selain itu berdasarkan wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa anggota paduan suara merasa minder karena kurangnya kesiapan serta menganggap kemampuan yang dimiliki oleh anggota PSM GGB kurang. Hal ini lah yang menunjukkan bahwa masih ada mahasiswa anggota paduan suara mahasiswa yang ragu-ragu akan kemampuan yang dimilikinya.

Berdasarkan pada penelitian awal yang dilakukan oleh peneliti, beberapa subjek mengalami jantung berdebar lebih cepat, berkeringat dingin, serta selalu ingin buang air kecil. Hal ini sesuai dengan penelitian Jeffery S. Nevid et all (2005) seseorang yang mengalami kecemasan memiliki gejala gugup, jantung berdebar, sulit bernafas, berkeringat, gelisah, sulit berbicara, sulit buang air kencing, merasa lemas, pusing, serta mulut terasa kering.

Beberapa dampak yang dirasakan oleh subjek dikarenakan oleh kecemasannya antara lain *ngeblank*, tidak fokus, suara goyang atau tidak sesuai dengan *pitch* , nafas tersengal, serta merasa penampilan kurang maksimal. Namun beberapa subjek memiliki dampak yang berbeda, yakni lebih merasa tertantang, serta lebih bersemangat. Sebagian kecil subjek telah mampu mengetahui bagaimana cara mengatasi ketika kecemasan datang, beberapa diantaranya melakukan latihan *vocal* , berlatih lagu pada bagian bagian yang dirasa sulit, minum air putih, berdoa, serta berjalan mondar-mandir hingga latihan pernafasan.

Wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa beberapa anggota paduan suara merasa minder karena kurangnya kesiapan serta menganggap kemampuan yang dimiliki oleh anggota PSM GGB kurang. Selain itu beberapa anggota lain menyebutkan pengalaman mereka dalam dunia paduan suara dianggap kurang dan belum yakin akan sebagai paduan suara yang lain yang telah berpengalaman serta memiliki jam terbang yang tinggi, yang oleh karena itu akhirnya menyebabkan perasaan minder atau ketidakpercayaan diri terhadap kemampuan anggota.

Berdasarkan dari pra penelitian dapat disimpulkan bahwa ternyata beberapa anggota paduan suara tidak mampu mengatasi rasa kecemasannya yang menyerang dirinya. Beberapa anggota tidak merasa yakin akan kemampuan dirinya sehingga menyebabkan beberapa dampak dari kecemasan seperti *ngeblank*, tidak fokus, dan sebagainya. Keyakinan diri seseorang terhadap kemampuan diri itu disebut *self-efficacy* atau efikasi diri, hal tersebutlah yang menjadikan *self-efficacy* atau efikasi diri ini penting untuk diteliti karena efikasi diri sendiri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya guna menyelesaikan suatu permasalahan, sehingga peneliti menganggap efikasi diri mampu mengatasi tingkat kecemasan performansi bermusik musisi.

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

segala suatu permasalahan yang ada bahkan permasalahan yang sulit untuk dipecahkan atau dicari solusi.

Bandura (dalam (Febianti, 2015) menyebutkan bahwa seseorang dengan efikasi yang tinggi maka dirinya menganggap bahwa permasalahan yang sulit menjadi sebagai suatu hal yang harus dihadapi, bukan dihindari. Seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah akan mengalami *fear & anxiety* yang tinggi, berlaku juga sebaliknya, jika seseorang memiliki efikasi diri yang tinggi maka seseorang tersebut akan mampu menghadapi masalahnya sehingga rasa kecemasannya rendah. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astiko & Budiani (2013) yang menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan stress, yang mana semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stress.

Seseorang yang sedang berada dalam situasi tertekan akan menunjukkan gejala-gejala cemas yang tampak terlihat. Beberapa gejala yang tampak antara lain seperti ingin buang air kecil, gugup, pandangan mata kosong atau tidak fokus, serta hal lainnya. Hal tersebut juga sesuai dengan hasil dalam pra penelitian. Beberapa gejala tersebut muncul akibat dari ketidaksiapan seseorang dalam menghadapi emosi negatif akibat dari masalah yang muncul sehingga secara tidak sadar seseorang mengekspresikan emosi negatifnya. Maka dari itu perlunya seseorang mengontrol emosi yang dia rasakan.

Regulasi emosi ialah kemampuan individu dalam mengontrol emosi yang muncul baik secara sadar maupun dibawah kesadaran melalui

pemantauan, modifikasi, serta evaluasi, serta mengatur reaksi yang dimunculkan akibat dari emosional. Menurut Gross & Thompson (2007) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan yang dimiliki individu untuk mengontrol serta mengendalikan emosi dan perilaku sesuai dengan lingkungan. Pengontrolan ini dapat membantu musisi menekan kecemasan yang berlebihan ketika berada di atas panggung.

Regulasi emosi sendiri diperlukan musisi dalam mereduksi kecemasannya ketika sebelum berada di atas panggung. Menurut Ely (dalam Aprianti 2020) menunjukkan bahwa kecemasan musisi dalam sebuah penampilan atau MPA ini muncul akibat dari tekanan situasi dan kondisi tertekan. Hal ini menimbulkan individu menanggapi rangsangan emosional situasi tertekan tersebut. Maka dari itu kontrol terhadap kecemasan ini penting untuk dilakukan dimana dengan melakukan regulasi emosi tersebut dapat mereduksi kecemasan yang dapat berakibat pada individu menjadi stress dan kesehatan mental musisi.

Sebenarnya, penelitian tentang efikasi diri dan regulasi emosi dengan *Music Performance Anxiety* atau MPA, pernah diuji oleh beberapa peneliti sebelumnya. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2020) pada komunitas Salatiga Jamaican Sounds menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan performa musik (MPA) dimana semakin tinggi kecemasan performa musik maka efikasi diri semakin rendah, dan begitu pula sebaliknya. Hal ini juga serupa dengan yang dikemukakan oleh Febianti

(2015) yang menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan *music performance anxiety* pada *solo singer* di Surabaya. Sugiyo (2020) mengemukakan dalam penelitiannya bahwa terdapat pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan persentasi. Selain itu Mishbachuddin (2020) juga menyatakan bahwa efikasi diri berpengaruh terhadap tingkat *music performance anxiety*.

Penelitian lain yang dikemukakan oleh Aprianti (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan penampil musik. Sulistyono (2014) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Menurut Annie (2012) menyatakan dalam penelitiannya bahwa regulasi emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan pada ibu hamil. Sejauh ini masih sedikit penelitian yang mengambil tema pengaruh efikasi diri dan regulasi emosi terhadap *music performance anxiety*.

Perbedaan penelitian ini dari pada penelitian sebelumnya yakni, terletak pada karakteristik subjek yang diambil. Pada penelitian sebelumnya dilakukan lebih kepada *solo singer* ataupun pemain *orchestra*. Alasan lain adalah karena paduan suara atau *choir* ketika melakukan sebuah *performance* dilakukan secara bersama-sama dan tiap anggota merasakan hal yang serupa jika dibandingkan dengan penyanyi *solo* ataupun pemain musisi *orchestra* yang memiliki beban berbeda. Serta berdasarkan pada penelitian awal yang telah dilakukan, ditemukan permasalahan yang sesuai

dengan literatur yang diangkat menjadi bahan penelitian. Berdasarkan pada latar belakang diatas, peneliti sangat tertarik untuk mengangkat tema atau penelitian ini dan menjadikannya kedalam tugas akhir penelitian dengan tema “Pengaruh antara Efikasi Diri dan Regulasi Emosi Terhadap *Music Performance Anxiety* pada Anggota Paduan Suara Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang diatas dapat ditari rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pengaruh efikasi diri terhadap *music performance anxiety* pada anggota paduan suara Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Bagaimana pengaruh regulasi emosi terhadap *music performance anxiety* pada anggota paduan suara Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Bagaimana pengaruh efikasi diri dan regulasi emosi terhadap *music performance anxiety* pada anggota paduan suara Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini, yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap *music performance anxiety* anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

2. Untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap *music performance anxiety* anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Untuk mengetahui pengaruh antara efikasi diri dan regulasi emosi terhadap *music performance anxiety* anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

D. Manfaat Penelitian

Adapun harapan berupa manfaat dari penelitian ini, yakni :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmu psikologi serta bermanfaat khususnya dalam kajian Ilmu Psikologi Klinis tentang Efikasi diri, Regulasi emosi, serta *Music Performance Anxiety*.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tentang efikasi diri dan regulasi emosi serta pengaruhnya terhadap *music performance anxiety*. Selain itu, dengan penelitian ini diharapkan menjadi masukan serta solusi bagi anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana Universitas Islam Negeri Maulana Malik

Ibrahim Malang untuk mengatasi masalah *Music Performance Anxiety* sehingga mampu memaksimalkan kemampuan dan potensinya dalam performa musiknya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Efikasi Diri

1. Definisi Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan suatu permasalahan. Feist (Rohmatun & Taufik, 2014) Efikasi diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk melakukan kontrol terhadap fungsi serta kejadian dalam lingkungannya.

Tokoh pencetus dari teori *Self-Efficacy* sendiri adalah Albert Bandura. Bandura (1997) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan yang dimiliki oleh individu akan kemampuan dirinya dalam melakukan suatu tindakan atau tugas untuk meraih hasil atau tujuan tertentu. Bandura menyatakan bahwa efikasi diri merupakan suatu komponen dari pengetahuan diri atau *self-knowledge* yang memiliki pengaruh dalam kehidupan sehari-hari karena berpengaruh dalam diri individu untuk menentukan suatu tindakan untuk mencapai tujuannya.

Santrock (2009) menyebutkan bahwa Efikasi Diri merupakan keyakinan yang dimiliki yakni kemampuan mengatasi situasi serta memberikan hasil positif. Santrock juga menyatakan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh yang kuat terhadap suatu perilaku seseorang. Menurut Baron & Byrne (dalam Guhfron &

Rini) Efikasi Diri sebagai pengevaluasian individu terhadap potensi atau kemampuan dirinya dalam melakukan sebuah tindakan atau tugas serta mengatasi hambatan demi mencapai tujuan.

Secara umum efikasi diri saling berhubungan dengan self-esteem atau penghargaan diri berdasarkan pada penentuan aspek penilaian diri terkait kegagalan maupun keberhasilan individu sebagai manusia. Namun efikasi diri dan penghargaan diri memiliki perbedaan yakni terletak pada komponen penghargaan yang dimiliki oleh *self-esteem* namun tidak dimiliki oleh *self-efficacy*.

2. Sumber Efikasi Diri

Menurut Bandura (1997) efikasi diri terdapat empat sumber utama yang dapat menumbuhkan efikasi diri, yakni :

a. *Physiological state* (kondisi fisiologis)

Kondisi fisiologis individu menjadi informasi dasar dalam menilai suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu. Kondisi fisik yang tegang karena dalam kondisi atau situasi yang menekan akan menyebabkan menurunnya performansi kerja individu serta menjadikan penilaian tersebut sebagai tanda ketidakmampuan individu.

b. *Mastery experience* (pengalaman keberhasilan)

Pengalaman atas keberhasilan memberikan pengaruh yang besar terhadap efikasi diri individu. Pengalaman akan keberhasilan akan menaikkan tingkat efikasi diri yang

dimiliki seorang individu begitu pula sebaliknya, pengalaman akan kegagalan akan menurunkan tingkat efikasi diri individu. Dampak negatif dari kegagalan akan berkurang setelah efikasi diri yang dimiliki seorang individu berkembang kuat melalui serangkaian keberhasilan.

c. *Vicarious experience* (pengalaman orang lain)

Pengalaman orang lain juga memberikan pengaruh terhadap kenaikan efikasi diri individu. Seorang individu yang melakukan pengamatan atau melihat keberhasilan individu lain dengan kemampuan yang sebanding serta mengerjakan suatu tugas yang sama akan meningkatkan efikasi diri individu.

d. *Verbal persuasion* (perusasi verbal)

Pada persuasi verbal ini individu akan diberikan sebuah bimbingan, nasihat, serta saran agar dapat meningkatkan keyakinan dirinya akan kemampuan yang dimiliki. Namun menurut Bandura persuasi verbal tidak cukup efektif dalam peningkatan efikasi diri karena tidak memberikan sebuah pengalaman yang nyata dan langsung diamati atau dialami oleh individu.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik simpulan bahwa efikasi diperoleh atau bersumber dari empat sumber utama, yakni kondisi

fisiologis, pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, serta persuasi verbal.

3. Aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura (1997) setiap individu memiliki efikasi diri yang berbeda-beda berdasarkan tiga aspek. Meliputi :

a. *Level (aspek tingkat)*

Pada aspek ini berkaitan dengan tingkat kesulitan suatu tugas ketika individu mampu mengerjakan atau melakukannya. Setiap individu memiliki kemampuan masing-masing yang berbeda-beda dalam mengatasi kesulitannya. Apabila seorang individu dihadapkan pada tugas yang menurut tingkatan kesulitannya mulai dari mudah, sedang, hingga sulit, maka efikasi diri individu tersebut akan mengikuti pada batasan yang telah dibuat sesuai dengan batas kemampuannya.

Tingkatan kesulitan tugas yang telah dibuat tersebut dapat mempengaruhi perilaku suatu individu dalam menentukan tindakan individu tersebut, apakah tugas itu akan dicoba atau dihindari. Individu akan mencoba perilaku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari perilaku diluar batas kemampuannya.

b. *Strength* (aspek kekuatan)

Aspek ini berkaitan dengan kekuatan dari seseorang untuk mengalahkan atau menguasai terkait tekanan atau *pressure*. Pengalaman-pengalaman kegagalan atau tidak mendukung akan melemahkan keyakinan yang dimiliki oleh individu. Begitu juga sebaliknya, pengalaman yang baik akan membantu individu untuk menguatkan keyakinannya serta tetap berusaha walaupun terdapat pengalaman yang kurang atau tantangan yang sulit.

Pengalaman memiliki pengaruh terhadap tingkat efikasi diri yang dimiliki seseorang. Banyaknya pengalaman yang diperoleh akan membuat efikasi diri individu akan meningkat serta individu mampu menghadapi kesulitan tersebut. Sedangkan kurangnya pengalaman yang dimiliki individu akan berpengaruh pada kemampuan individu sehingga efikasi diri individu menurun.

c. *Generality* (aspek generalisasi)

Aspek ini berkaitan dengan luas bidang atau perilaku seorang individu dimana individu tersebut yakin pada kemampuan yang dimilikinya di situasi dan kondisi berbeda. Situasi atau kondisi lingkungan performansi yang dirasakan seorang musisi dapat mempengaruhi emosi yang positif maupun emosi yang negatif pada musisi. Generalisasi berarti

keadaan umum seseorang dapat merasa yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya, apakah hanya terbatas pada suatu situasi dan tugas tertentu atau pada serangkaian situasi dan tugas yang bervariasi.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik simpulan bahwa aspek-aspek dari efikasi diri tiap orang berbeda-beda tiap individu satu dengan individu lainnya berdasarkan pada tiga aspek meliputi *level* (aspek level), *strength* (aspek kekuatan), serta *generality* (aspek generalisasi).

4. Proses Pembentukan Efikasi Diri

Bandura (dalam Ghufron (2010) menjelaskan bahwa efikasi dirimemiliki efek pada perilaku individu melalui empat proses yakni kognitif, motivasi, afeksi, serta seleksi.

a. *Cognitive processes* (Proses kognitif)

Bandura menjelaskan bahwasanya semua tindakan yang dilakukan oleh seorang individu berawal dari proses atau jalan berfikir manusia. Keyakinan individu pada efikasi dirinya mampu mempengaruhi pengambilan keputusan individu, bagaimana individu dapat mengartikan sebuah situasi di suatu lingkungan, rencana yang akan diambil, serta penyusunan rencana tersebut. Seseorang yang menilai dirinya tidak mampu, maka mereka akan menafsirkan suatu situasi tersebut menjadi hal yang berisiko serta gagal dalam

pengambilan suatu keputusan dalam menentukan tindakannya. Sebaliknya jika seseorang menilai dirinya mampu mengatasi situasi tersebut serta memiliki efikasi diri yang baik, maka mereka akan menghasilkan sesuatu yang positif.

b. *Motivational processes* (Proses motivasi)

Bandura menjelaskan bahwa motivasi seorang individu berasal dari kognitifnya. Seorang individu memotivasi serta mengarahkan tindakannya berdasar pada informasi yang telah dimilikinya dengan melalui kognitifnya. Individu membentuk apa yang diyakininya mengenai apa yang harus dilakukan, apa yang perlu dihindari, serta hasil apa yang ingin dicapai. Keyakinan-keyakinan itulah yang memotivasi individu untuk melakukan sesuatu agar dapat mencapai tujuannya.

c. *Affective processes* (Proses afeksi)

Bandura menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki efikasi diri, dalam mengatasi sebuah permasalahan dirinya akan menggunakan strategi serta membuat susunan kegiatan agar permasalahan tersebut dapat teratasi. Efikasi diri dapat mempengaruhi seseorang individu dalam merespon atau bereaksi terhadap tekanan yang dialami dalam menghadapi permasalahan. Seseorang yang yakin

terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi sebuah permasalahan akan tidak cemas serta merasa tenang karena seorang individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi maka akan menganggap permasalahan tersebut sebagai sebuah masalah yang bisa diatasi, sehingga kecemasannya berkurang. Sebaliknya seseorang yang tidak yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya akan mengalami kecemasan.

d. *Selection processes* (Proses seleksi)

Bandura menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi, akan cenderung semakin menantang tingkatan tugas atau aktivitas yang dilakukan oleh individu tersebut. Keyakinan individu terhadap efikasi dirinya mempengaruhi dalam menentukan tindakan yang diambil dalam mengatasi permasalahan tersebut. *Selection* atau pemilihan ini dipengaruhi oleh keyakinan individu pada kemampuan dirinya. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memilih mengambil tugas yang menantang untuk dirinya, dan sebaliknya individu yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung untuk memilih tindakan menyerah atau menghindari tugas yang dirasa melebihi kemampuannya.

5. Faktor Efikasi Diri

Tingkatan efikasi diri yang dimiliki oleh setiap individu bervariasi. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi individu dalam menilai kemampuan dirinya. Berikut ini adalah beberapa faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya efikasi diri menurut Bandura (dalam Maryam (2015), antara lain :

a. Budaya

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

b. Jenis Kelamin

Gender atau jenis kelamin yang berbeda juga mempengaruhi tingkatan efikasi diri individu. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Albert Bandura dimana wanita memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dalam pengelolaan peran. Wanita yang berperan sebagai ibu rumah tangga sekaligus menjadi wanita karir cenderung memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki yang bekerja.

c. Sifat dari tugas yang dihadapi

Tingkat kesulitan dari tugas yang dikerjakan oleh individu juga mempengaruhi penilaian individu tersebut akan kemampuan dirinya dalam menghadapi tugasnya. Semakin tinggi tingkat kesulitan tugas yang dikerjakan oleh seseorang maka semakin rendah seseorang tersebut dalam menilai kemampuan dirinya. Sebaliknya, semakin mudah tugas yang dikerjakan oleh seorang individu maka semakin tinggi pula penilaian dirinya terhadap kemampuan yang dimilikinya.

d. Insentif eksternal

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

e. Status atau peran individu dalam lingkungan

Seorang individu yang memiliki status yang rendah dalam sebuah kelompok atau lingkungan akan memiliki kontrol yang rendah sehingga efikasi diri yang dimiliki

individu tersebut rendah, sebaliknya jika seorang individu tersebut memiliki status yang tinggi maka individu tersebut memiliki derajat kontrol yang lebih besar sehingga efikasi dirinya pun juga tinggi.

f. Informasi tentang kemampuan diri

Informasi positif yang diterima oleh individu terhadap kemampuan diri yang dimilikinya akan membuat individu tersebut menjadi yakin pada kemampuannya sehingga tingkat efikasi diri individu meningkat, sebaliknya jika individu menerima informasi negatif terhadap kemampuan diri yang milikinya maka efikasi diri individu tersebut juga semakin rendah.

6. Karakteristik Efikasi Diri

Zarina (dalam Febianti (2015) mendefinisikan seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi memiliki karakteristik sebagai berikut :

- a. Individu merasa yakin akan kemampuannya
- b. Berperilaku gigih (tujuan harus tercapai)
- c. Tidak tertekan, mampu mengontrol stress dan cemas
- d. Memiliki kinerja yang tinggi
- e. Mandiri
- f. Kreatif dan inovatif
- g. Menganggap tugas sebagai sesuatu yang menarik

Selanjutnya seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah memiliki karakteristik sebagai berikut :

- a. Individu merasa tidak yakin akan kemampuannya (tidak yakin berhasil)
- b. Tidak memiliki kegigihan dalam mencapai tujuan
- c. Lemah dalam mengerjakan tugas
- d. Tidak mampu mengontrol stress serta cemas
- e. Kurang bertanggung jawab serta (hasil) bergantung pada orang lain
- f. Kurang kreatif serta inovatif
- g. Menganggap suatu pekerjaan atau tugas adalah beban

7. Efikasi Diri dalam Islam

Efikasi diri sendiri merupakan keyakinan individu akan kemampuan yang dimilikinya. Al-quran menegaskan bahwa setiap manusia akan mampu menghadapi kejadian atau peristiwa yang terjadi karena Allah SWT telah bersabda bahwa Allah SWT tidak akan memberikan cobaan kepada umatnya melainkan dengan sesuatu diluar kemampuan dirinya. Allah berfirman dalam Q.S. Al-baqarah ayat 286 :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا^٥

Artinya : *“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...”*

Menurut Ash-Shiddieqy dalam tafsir al-quran (2000a) menafsirkan ayat diatas bahwa Allah tidak akan membebani atau memberatkan hamba-Nya lebih dari apa yang disanggupinya. Hal ini memnunjukkan kelembutan dari Allah yang diberikan kepada ciptaan-Nya. Ayat ini mengangkat beban yang dirasa berat bagi umatnya.

Ayat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa Allah tidak akan memberikan cobaan bagi kaumnya melainkan ia mampu untuk menghadapinya. intinya segala sesuatu cobaan yang menimpa, maka individu akan mampu untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Dari ayat tersebut dapat menimbulkan keyakinan bahwa kita mampu menghadapi permasalahan yang ada.

Dari ayat diatas juga menjelaskan bahwa semua permasalahan yang ada bisa dihadapi karena besar kecilnya suatu permasalahan telah disesuaikan dengan kemampuan manusia atau individu dimana Allah SWT menganjurkan kepada umatnya untuk selalu berfikir positif serta yakin akan kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya (Wardani, 2016).

Sebenarnya dalam ilmu tasawuf efikasi diri sering dikaitkan dengan *raja'*. *Raja'* sendiri berarti berharap atau harapan. Maksudnya adalah ketergantungan hati terhadap hal yang dikehendaki yang akan terjadi di masa yang akan datang (AN - NAISABURI et al., 2007). Keterkaitan antara efikasi diri dengan

raja ' adalah perasaan yakin serta lapang hati terhadap yang terjadi dimasa depan. Seseorang dengan sifat *raja* ' biasanya memiliki ciri-ciri bersemangat, bergairah, optimis, penuh harapan, serta percaya diri. Begitu juga dengan seseorang yang memiliki efikasi diri yang baik maka individu tersebut akan bersemangat, pantang menyerah meskipun terdapat banyak hambatan dalam penyelesaian masalah tersebut.

B. Regulasi Emosi

1. Definisi Regulasi Emosi

Menurut Gross & Thompson (2007) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan yang dimiliki individu untuk mengontrol serta mengendalikan emosi dan perilaku sesuai dengan lingkungan. Greenberg (2002) megnemukakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk menilai, mengelola, serta mengatasi emosi yang muncul untuk mencapai keseimbangan emosional.

Menurut peneliti lain Thompson (1994) menjelaskan bahwa regulasi emosi ialah sebuah kemampuan individu dalam memantau, memodifikasi, serta mengevaluasi reaksi akibat dari emosi untuk mencapai tujuan. Sedangkan menurut Hsibuan (2019) regulasi emosi ialah kemampuan untuk bersikap tenang ketika berada dalam tekanan, meliputi seluruh kesadaran maupun ketidaksadaran strategi

untuk menurunkan, memelihara, menaikkan, serta mengontrol emosi yang berpengaruh pada perilaku serta reaksi fisiologis.

Garnefski et all (2001) mengungkapkan terdapat sembilan strategi regulasi emosi diantaranya adalah: (1) *Self Blame* (2) *Acceptance* (3) *Rumination or focus on thought* (4) *Positive refocusing* (5) *Refocus on planning* (6) *Positive reappraisal* (7) *Putting into perspective* (8) *Catasrophizing* (9) *Blaming other*. Semua strategi regulasi emosi tersebut mencerminkan pikiran individu ketika atau saat mengalami peristiwa yang negatif.

Berdasarkan beberapa penjabaran diatas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi ialah kemampuan individu dalam mengontrol emosi yang muncul baik secara sadar maupun dibawah kesadaran melalui pemantauan, modifikasi, serta evaluasi, serta mengatur reaksi yang dimunculkan akibat dari emosional.

2. Aspek Regulasi Emosi

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

a. Cognitive reappraisal

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

b. *Expressive suppression*

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

Kemudian Thompson (1994) juga mengemukakan beberapa aspek terkait dengan regulasi emosi diantaranya adalah :

a. *Emotions Monitoring*

Monitoring emosi atau *emotions monitoring* merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam menyadari serta memahami proses atau jalannya yang terjadi dalam diri individu, perasaan, pikiran, serta hal yang melatar belakangi seluruh tindakannya.

b. *Emotions Evaluating*

Mengevaluasi emosi atau *emotions evaluating* merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam mengelola serta menyeimbangkan emosionalnya, mengambil hikmah pada situasi yang terjadi.

c. *Emotions Modification*

Modifikasi emosi atau *emotions modification* merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam

mengatur ataupun mengubah emosi sehingga individu mampu memotivasi diri menjadi lebih baik serta mampu bertahan dalam menghadapi masalah.

3. Faktor Regulasi Emosi

Gross (2007) menyebutkan beberapa faktor dari regulasi emosi sebagai berikut :

a. Usia

Bertambahnya usia seorang individu membuat semakin baik pula regulasi emosi serta kontrol emosi yang dimiliki individu.

b. Genetik

Kematangan sistem saraf parasimpatik memiliki peran terhadap regulasi emosi yang mempengaruhi affect serta temperamen individu.

c. Gaya pengasuhan

Gaya pengasuhan orang tua dapat mempengaruhi regulasi emosi seorang anak karena orang tua lebih memahami bagaimana mengekspresikan emosi dalam perbedaan pandangan.

d. Religiusitas

Seseorang dengan religiusitas yang tinggi akan mampu menunjukkan emosional yang tidak berlebihan dari pada seseorang yang memiliki religiusitas yang rendah

Selanjutnya Brener dan Salovey (dalam Salovey & Sluyter 1997) menjabarkan beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi diantaranya:

a. Usia dan jenis kelamin

Salovey dan sluytter mengungkapkan bawa seorang anak perempuan yang berusia 7 hingga 17 tahun cenderung mudah untuk melupakan emosi yang buruk atau negatif dari pada anak laki – laki yang sebaya.

b. Hubungan orang tua dan anak

Hubungan orang tua dengan anak sangatlah penting bagi perkembangan anak. Seorang anak khususnya pada masa remaja membutuhkan perhatian yang simpatik, pendengar yang baik, serta orang tua yang peka terhadap keinginan anak khususnya yang membutuhkan pembicaraan yang berharga.

c. Hubungan interpersonal

Salovey dan sluyter mengungkapkan bahwa regulasi emosi juga dipengaruhi oleh hubungan individual serta hubungan interpersonal. Keduanya saling mempengaruhi satu sama lain sehingga emosi akan meningkat apabila individu berinteraksi dengan individu lain ataupun dengan lingkungannya.

4. Regulasi Emosi dalam Islam

Regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengontrol emosi secara sadar maupun dibawah kesadaran untuk mengatur respon emosi yang muncul. Gross (1999) berpendapat bahwa individu dengan regulasi emosi akan mampu meningkatkan serta mempertahankan emosi positif maupun emosi negatif. Gross (2002) mengemukakan terdapat dua strategi regulasi emosi diantaranya ialah *cognitive reappraisal* atau penilaian ulang kognitif yang merupakan strategi perubahan cara berfikir dari negatif menjadi positif dan *expressive suppression* atau penekanan ekspresi yang merupakan bentuk modulasi respon yang menghambat perilaku atau ekspresi emosi secara terus menerus. Dalam Islam sendiri regulasi emosi ini dikenal sebagai pengaturan emosi. Salah satu pengaturan emosi yang terlihat dengan jelas dan dianjurkan oleh Al-Qur'an ialah sabar. Allah berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 153 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya : “wahai orang – orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar”.

Ayat diatas menjelaskan bahwasanya Allah bersama orang yang sabar. Ayat ini secara jelas mengajak orang-orang yang beriman untuk menjadikan salat dan kesabaran sebagai media pertolongan kepada Allah. Kata sabar disini mencakup arti yang

luas, diantaranya sabar melaksanakan perintah dan menjauhi larangan Allah, sabar dalam menghadapi ejekan, sabar dalam menghadapi ujian ataupun masalah, serta banyak hal lainnya. Dengan kesabaran seseorang akan dibawa kedalam kebaikan serta kebahagiaan. Seperti yang telah dijelaskan dalam surat Al-baqarah ayat 153 bahwa manusia yang beriman harus bersabar dalam menghadapi semua permasalahan yang diberikan oleh Allah SWT. Seorang individu harus mampu mengambil hikmah atau nilai positif dari segala permasalahan. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Gross pada strategi penilaian ulang kognitif atau *cognitive reappraisal*. Seseorang individu dengan sifat penyabar maka individu tersebut akan mampu mengontrol pikiran negatif yang ada serta menekan emosi negatif yang meluap atau secara berlebihan, seperti ketika seseorang yang gagal dalam mencapai sesuatu, ia akan meluapkannya dengan bersedih atau emosi marah. Seperti yang telah Allah jelaskan dalam surat Al-Araaf ayat 199 :

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

Artinya : “Jadilah engkau pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang makruf, serta jangan pedulikan orang yang bodoh.”

Ayat diatas menjelaskan tentang bahwasanya seseorang individu harus bersabar serta mampu menahan amarahnya atau emosinya. Marah sendiri merupakan sebuah ekspresi akibat dari luapan emosi yang negatif. Hal-hal tersebut yang membuat mengapa

regulasi atau pengaturan emosi sehingga individu mampu menyeimbangkan emosi.

Berdasarkan pada beberapa ayat al-quran diatas dapat disimpulkan bahwa Islam mengajarkan untuk dapat menahan amarah, mampu mengontrol luapan emosi negatif serta mengatur keseimbangan emosional.

C. Music Performance Anxiety

1. Definisi Kecemasan

Menurut trismiati *anxiety* atau kecemasan berasal dari bahasa latin yakni *ango*, *angustus* yang memiliki arti kaku, *anci* berarti mencekik (Widosari, 2010). Pendapat lain menurut doctor (2009) kecemasan berasal dari bahasa yunani yang memiliki arti ditekan dengan keras atau mencekik. Stuart (2012) mengemukakan bahwa kecemasan ialah kekhawatiran yang secara tidak jelas, yang menyebar serta berkaitan dengan ketidakberdayaan dan ketidakpastian. Kecemasan hampir mirip dengan rasa takut, namun kecemasan ialah kekhawatiran akan kejadian yang tidak terduga di masa depan yang belum tentu terjadi dan biasanya dibarengi dengan emosional yang negatif yang ditandai dengan ketegangan neurotik seperti jantung berdetak, kesulitan bernafas, serta berkeringat (Annisa & Ildil, 2016).

Nevid mengemukakan bahwa kecemasan ialah kekhawatiran akan suatu hal yang terjadi, keadaan emosional yang ditandai

perasaan yang tidak menyenangkan, keterangsangan fisiologis, dan perasaan aprehensif atau sesuatu yang buruk akan terjadi (Annisa & Irdil, 2016). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan ialah kekhawatiran akan sesuatu yang tidak jelas yang disertai dengan perasaan yang tidak menyenangkan akan kejadian buruk dimasa depan.

Taylor dalam Febianti (2015) mengungkapkan bahwa kecemasan bukan hanya memunculkan problem individu yakni dapat menyebabkan stress, namun juga dapat mengganggu proses jalannya terapi yang dilakukan seseorang. Kecemasan atau *Anxiety Disorder* sendiri telah dibahas dan dibagi beberapa macam dalam DSM V diantaranya : *Social Anxiety Disorder, Panic Disorder, Panic Attack, Separation Anxiety Disorder, Spesific Phobia, Selective Mutism, Agoraphobia, Generalized Anxiety Disorder, Substance / Medication-Induced Anxiety Disorder, Anxiety Disorder Due to Another Medical Condition, Other Specified Anxiety Disorder, Unspecified Anxiety Disorder*. Dengan pembagian macam kecemasan ini sangat membantu dalam pengelompokan jenis kecemasan yang banyak.

2. Music Performance Anxiety

Kenny (2011) Menyebutkan bahwa MPA atau *Music Performance Anxiety* merupakan kondisi dari cemas yang nampak, berlangsung lama, yang berhubungan dengan pertunjukan musik

yang muncul berdasar latar belakang genetik serta pengalaman masa lalu. Teori *music performance anxiety* milik kenny ini berkembang dari teori psikoanalisis yang dikemukakan oleh Freud. Kemudian dari teori psikoanalisis berkembang pada teori behavioral yakni *classical conditioning* yang dijabarkan oleh pavlov dan *conditioning operant* yang dikembangkan oleh skinner. Serta muncul teori kognitif yang dikembangkan oleh Beck & Clark. dari teori-teori tersebutlah yang menjadi dasar berkembangnya teori *music performance anxiety* yang dikembangkan oleh kenny.

Salmon (1990) menyebutkan MPA atau *Music Performance Anxiety* merupakan peristiwa keadaan seseorang yang merasa gelisah secara terus-menerus, berlangsung lama yang menyebabkan keterampilan kinerja atau kemampuan bermusik menurun secara tidak rasional.

Sebenarnya *Performance Anxiety* sendiri dalam DSM-V atau *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder V* masuk kedalam kategori atau klasifikasi *social phobia*. Kenny sendiri menjelaskan bahwa *Music Performance Anxiety* tidak harus berdiri sendiri, melainkan dibawah kategori *social anxiety disorder* (D. Kenny, 2011). *Social phobia* sendiri merupakan situasi bertambahnya secara intens “*fear*” atau ketakutan terhadap lingkungan sosial dimana hal tersebut dipengaruhi oleh sekelompok orang yang kurang familiar disekitar yang memberikan perhatian.

Seseorang yang memiliki *social phobia* akan cenderung untuk menghindari situasi-situasi sosial, merasa kurang nyaman dengan situasi sosial, serta menunjukkan tanda kecemasan.

Individu dengan *social phobia* terkadang menunjukkan respon ketakutan, berkeringat lebih banyak dari biasanya, wajah memerah. Beberapa situasi yang menyebabkan hal tersebut diantaranya adalah berdiri diatas panggung, berbeicara dihadapan banyak orang, makan diluar atau ditempat umum, serta ikut serta dalam kegiatan yang melibatkan banyak orang.

Music Performance Anxiety sebenarnya terdiri dari dua kondisi yakni berasal dari stres dan kecemasan yang muncul pada suatu pekerjaan yang akhirnya menyebabkan demam panggung atau *stage fright*. Demam panggung atau *stage fright* adalah perwujudan dari bentuk kecemasan dan berkaitan dengan ketakutan dalam melakukan suatu kesalahan atau rasa takut karena tidak bisa mengontrol penampilannya di depan umum. Demam panggung sendiri merupakan hal yang normal pada seorang musisi yang melakukan performa. *Performance anxiety* merupakan ketakutan-ketakutan irasional yang muncul disebabkan pada pengamatan yang berulang atau terus menerus, terutama dalam bidang musikal, drama, *public speaking*, serta pertunjukan lainnya. Namun beberapa musisi justru lebih rentan mengidap *performance anxiety* dari pada kegiatan

lainnya karena seorang musisi biasanya berlatih sendiri selama bertahun-tahun dan jauh dari orang-orang (Doctor et al., 2009)

3. Karakteristik Performance Anxiety

Doctor dalam (Febianti, 2015) menjelaskan beberapa ciri atau karakteristik simptom yang muncul ketika seseorang mengalami *performance anxiety* diantaranya adalah sebagai berikut :

- a. Mulut kering
- b. Merasa terdapat benjolan di tenggorokan
- c. Jantung berdebar, Denyut nadi cepat
- d. Berkeringat
- e. Sakit perut
- f. Sering buang air kecil
- g. Sulit untuk bergerak (kaku)
- h. Pingsan

Beberapa individu mungkin akan menghindari situasi atau hal tersebut, namun beberapa individu memiliki pendapat lain dan akan melalui atau melewati suatu hal tersebut.

4. Faktor Music Performance Anxiety

Terdapat tiga faktor yang diungkapkan oleh Barlow (2000) yang memiliki pengaruh yang besar terhadap *Music Performance Anxiety*, diantaranya adalah sebagai berikut :

- a. Faktor Biologis

Faktor ini biasanya diturunkan oleh keluarga.

b. Faktor Psikologis

Faktor ini muncul berdasarkan pengembangan serta pengalaman kontrol perasa individu atas kondisi tertentu.

c. Faktor Lingkungan

Faktor ini dipengaruhi oleh lingkungan sekitar individu.

Barlow mengemukakan bahwa sensitivitas pengalaman individu sebelumnya serta kecenderungan genetik telah cukup untuk membangunn kecemasan umum hingga menyebabkan depresi. Serta tiga faktor tersebut telah mampu untuk menghasilkan gangguan-gangguan tertentu yang berkaitan dengan kecemasan seperti gangguan panik serta gangguan phobia.

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

Kenny menyatakan bahwa sebuah kasus seseorang musisi dengan kecemasan yang tinggi (faktor biologis) yang berasal dari lingkungan yang mengharapkan hasil yang tinggi namun tidak dengan dukungan (untuk mencapai hasil) yang rendah (faktor psikologis) menyebabkan munculnya respon fisiologis, kognitif, serta perilaku kecemasan pertunjukan musik.

5. Aspek Music Performance Anxiety

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

a. Aspek *somatic and cognitive*

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

Musisi atau performer yang mengalami kecemasan ketika berhadapan dengan audiensi akan mempengaruhi kognisi yang menimbulkan ketakutan. Apabila kecemasan yang dirasakan oleh musisi cukup tinggi, akan memunculkan gejala seperti tangan bergetar, mual, berkeringat, dan lainnya walaupun sebenarnya individu tersebut dalam kondisi yang

sehat. Kondisi seperti ini biasanya disebabkan oleh kognisi dimana kognisi tersebut berasal dari pengalaman yang tidak menyenangkan yang sebelumnya terjadi atau karena tuntutan eksternal.

b. Aspek *performance context*

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

Selain itu konteks ini terbilang cukup luas cakupannya karena preferensi setiap musisi berbeda-beda. Misalnya melakukan pertunjukan di sekolah dengan penonton atau audiensi yang berasal dari lingkungan teman sekolah atau sekitar rumah tidak terlalu memberikan *pressure* atau tekanan maupun stress daripada melakukan pertunjukan di aula yang besar dengan penonton atau audiensi yang asing atau tidak dikenal serta skala yang lebih

besar. Namun, terdapat beberapa musisi atau performer yang berpikir sebaliknya karena dengan skala penonton serta sorakan yang lebih besar menjadikan musisi atau performer lebih percaya diri.

c. *Aspek performance evaluation*

Aspek ini merupakan aspek yang menggambarkan persepsi musisi tentang kepuasan setelah melakukan suatu pertunjukan atau performansi. Adapun persepsi disini berhubungan dengan ketakutan musisi atau performer terhadap evaluasi audiensi terhadap penampilan yang menyebabkan kecemasan sehingga musisi atau performer sulit untuk berkonsentrasi saat tampil. Manifestasi dari aspek ini adalah musisi atau performer lebih menyiapkan pertunjukan secara maksimal dengan ekspektasi yang tinggi. Namun apabila tidak sesuai dengan rencana atau harapan yang direncanakan akan berakibat buruk. Contohnya musisi khawatir ketika performa pada saat tampil tidak maksimal atau kurang memuaskan audiensi sehingga menyebabkan musisi tidak fokus ketika melakukan pertunjukan karena kekhawatirannya tersebut padahal kekhawatiran dari musisi belum tentu terjadi (D. T. Kenny & Osborne, 2006).

6. Kecemasan dalam Islam

Kecemasan sendiri merupakan gangguan psikologis atau kejiwaan yang sering menghinggapi banyak manusia. Dalam bahasa arab apabila seseorang dilanda cemas, maka ia berada pada tempat yang bersebrangan, sehingga kembalilah kepada tempat yang seharusnya. Seperti yang Allah gambarkan dalam firman-Nya.

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي
﴿٢٩﴾ وَادْخُلِي جَنَّاتِي ﴿٣٠﴾

Artinya : *“Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku” (Q.S Al-Fajr ayat 27 – 30).*

Menurut Ash-Shiddieqy (2003) dalam tafsir al-quran dijelaskan bahwa *“Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya...”* ayat tersebut menjelaskan bahwasanya jiwa yang tenang merupakan jiwa yang meyakini kebenaran serta tidak terombang-ambing dalam hawa nafsu, maka kembalilah kamu ketempat yang mulia yakni di sisi Allah SWT.

Annisa & Ifdil berpendapat bahwa kecemasan ialah kekhawatiran akan kejadian yang tidak terduga di masa depan yang belum tentu terjadi dan biasanya dibarengi dengan emosional yang negatif. Apabila seseorang diduga berada dalam keadaan terancam serta merugikan dirinya, maka perasaan cemas muncul. Dengan

demikian sebenarnya rasa cemas yang menghingapi merupakan ketakutan yang tercipta dari diri sendiri, yang ditandai dengan kekawatiran akan hal yang belum benar terjadi. Seorang muslimin diwajibkan untuk memperhitungkan serta menimbang segala sesuatu sebelum mengambil keputusan. Allah berfirman dalam surat At-Taubah ayat 51 – 52 :

إِنْ تُصِيبَكَ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِيبَكَ مُصِيبَةٌ يَقُولُوا قَدْ أَخَذْنَا أَمْرًا مِنْ قَبْلُ وَيَتَوَلَّوْا وَهُمْ
فَرِحُونَ (٥٠) قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ
(٥١)

Artinya : *Jika engkau (Muhammad) mendapat kebaikan, mereka tidak senang; tetapi jika engkau ditimpa bencana, mereka berkata, “Sungguh, sejak semula kami telah berhati-hati (tidak pergi berperang),” dan mereka berpaling dengan (perasaan) gembira. Katakanlah (Muhammad), “Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah pelindung kami, dan hanya kepada Allah bertawakal orang-orang yang beriman.”*

Menurut tafsir Ash-Shiddieqy (2000b) menjelaskan bahwa mereka (para munafik) terombang-ambing dalam keraguan, semua hal yang menyenangkan bagimu, menimbulkan ketidak senangan bagi mereka, namun jika tertimpa kesulitan, mereka menyombongkan diri, “*kami telah melakukan segala hal untuk*

keselamatan kami, yakni tidak ikut berperang serta tidak melemparkan diri dari kebinasaan” mereka mengungkapkan pernyataan tersebut dengan riang gembira.

Surat diatas secara tersirat menjelaskan tentang orang-orang yang dilanda keragu-raguan dalam peperangan serta ketakutan, bahkan mengharapkan agar hal tersebut tidak terjadi, kemudian pada ayat selanjutnya dijelaskan bahwasanya seseorang harus menerima takdir yang Allah berikan (Wahid 2018).

Al-Qur'an sendiri telah memberikan gambaran yang banyak mengenai tingkat kecemasan beserta gejala fisiknya. Dalam bahasa arab banyak dikenal dengan istilah *khauf*, *yahzan*, *daiq*, *halu'a*. *Khauf* secara bahasa memiliki arti takut, kebingungan, kecemasan. *Khauf* berarti sesuatu kondisi hati yang gelisah terkait dugaan akan sesuatu hal yang tidak baik muncul. *Yahzan* secara bahasa berarti sengsara, sedih, kesulitan. Sedih merupakan lawan kata dari kebahagiaan, kurang bahagia dan kesenangan. *Daiq* secara bahasa berarti sempit, ragu dalam hati. Sempit disini berarti perasaan galau atau gundah dulana yang ada dalam hati. *Halu'a* secara bahasa berarti cepat gelisah atau bisa juga diartikan sebagai keinginan yang meluap-luap. Keinginan yang meluap menjadikan manusia goyah ketika dilanda keburukan (M. Wahid Nasrudin, 2018).

Al-Qur'an merupakan sebuah petunjuk dimana bila mempelajari al-quran akan membantu menemukan nilai yang dapat

menjadi pedoman bagi semua problem permasalahan hidup. Al-Qur'an sendiri mampu menjawab permasalahan kontemporer yang terjadi, baik secara mterial maupun spiritual bila dihayati dan diamalkan. Allah berfirman dalam Q.S. Al-Isra ayat 82 :

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya : “Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.”

Ash-Shiddieqy (2000c) menafsirkan bahwa ayat diatas menjelaskan tentang ayat alquran sebagai penawar atau obat untuk semua penyakit jiwa, penyakit fisik, dan semua obat atau penawar bagi umatnya serta menjadi rahmat bagi orang yang beriman. Ayat diatas menjelaskan bahwasanya Allah telah menjadikan alquran sebagai obat atau penawar dari semua permasalahan yang diantaranya mencakup kejiwaan manusia seperti keraguan serta kebimbangan hati yang dihadapi orang yang beriman.

D. Pengaruh Antara Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap *Music Performance Anxiety*

Seorang penyanyi paduan suara memiliki banyak hal yang dialami ketika akan tampil atau berada diatas panggung. Dalam *pra*-penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap penyanyi atau *singer* yang tergabung

dalam Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana menemukan banyak yang masih mengalami kecemasan pada saat sebelum dan pada saat berada diatas panggung. Kecemasan-kecemasan tersebut termanifestasikan dalam bentuk fisiologis seperti jantung berdebar, berkeringat dingin, tangan bergemetar, serta gugup. Dari kecemasan tersebut berdampak pada hilangnya fokus, suara atau nada yang goyang, tidak pas nadanya, serta volume suara yang dihasilkan kecil. Kecemasan yang dialami oleh *singer* tersebut disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi baik faktor dari luar seperti kehadiran serta tipe audiens dan tempat dimana pertunjukan berlangsung. Serta faktor dari dalam diri seperti faktor biologis (berkeringat, sakit perut, jantung berdebar, tubuh bergemetar, dan lain-lain), ketakutan akan dievaluasi oleh audiens dengan negatif, serta rendahnya efikasi diri.

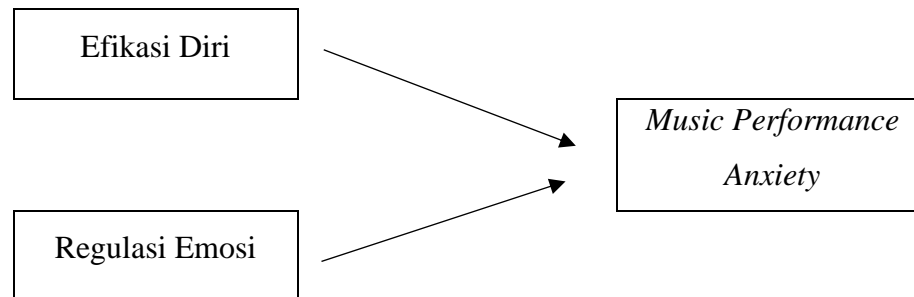
Efikasi diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan suatu permasalahan. Tokoh psikologi kognitif Bandura (1997) menyebutkan bahwa efikasi diri ialah kepercayaan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan suatu kegiatan atau tugas tertentu. Bandura meyakini bahwa efikasi diri mampu meredakan kecemasan karena efikasi diri memiliki arti suatu perkiraan individu akan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan situasi (Jendra & Sugiyo, 2020). Keyakinan ini mampu membantu musisi dalam menghadapi masalah ketika sebelum dan saat berada diatas panggung sehingga tidak terdapat kesalahan, gangguan, tekanan, ataupun stress.

Regulasi emosi ialah kemampuan individu dalam mengontrol emosi yang muncul baik secara sadar maupun dibawah kesadaran melalui pemantauan, modifikasi, serta evaluasi, serta mengatur reaksi yang dimunculkan akibat dari emosional. Menurut Gross & Thompson (2007) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan yang dimiliki individu untuk mengontrol serta mengendalikan emosi dan perilaku sesuai dengan lingkungan. Gross (2003) menambahkan bahwa kemampuan untuk tetap tenang dalam situasi tertekan karena individu mampu mengatasi rasa sedih, marah, ataupun cemas dimana dapat mempercepat penyelesaian masalah. Pengontrolan ini dapat membantu musisi menekan kecemasan yang berlebihan ketika berada diatas panggung.

Pada penyanyi group atau paduan suara, terdapat kecenderungan untuk mengalami *performance anxiety* yang lebih cenderung kepada penampilan musik. *Music Performance Anxiety* atau MPA merupakan merupakan kondisi cemas yang nampak yang berhubungan dengan pertunjukan musik dimana dan gejala yang ditimbulkan berlangsung lama. Biasanya gejala cemas yang muncul merupakan manifestasi dari pengalaman – pengalaman yang tidak mengenakan di masa lampau (D. Kenny, 2011). Banyak faktor yang dapat menyebabkan kecemasan penampilan musik ini seperti kurangnya kesiapan yang matang, kesalahan diatas panggung dimasa lampau, serta ketidak percayaan diri musisi terhadap kemampuannya yang dianggap rendah. Hal-hal ini lah yang memiliki pengaruh yang besar terhadap tingkat *Music Performance Anxiety*.

Efikasi diri dan regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap tingkat *Music Performance Anxiety* yang dialami oleh musisi. Efikasi diri memiliki peran sebagai penguat kognisi guna membantu musisi dalam menghadapi masalah ketika sebelum dan saat berada diatas panggung. Sementara itu, regulasi emosi memiliki peran sebagai pengontrol emosi negatif yakni menekan kecemasan yang berlebihan. Penelitian terdahulu telah menyebutkan bahwa hubungan yang signifikan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan performa musik (MPA) dimana semakin tinggi kecemasan performa musik maka efikasi diri semakin rendah, dan begitu pula sebaliknya. Hal ini juga serupa dengan yang dikemukakan oleh Febianti (2015) yang menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan *music performance anxiety* pada *solo singer* di Surabaya. Penelitian lain yang dikemukakan oleh Aprianti (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan penampil musik. Namun berdasarkan tinjauan pustaka masih sedikit yang meneliti tentang pengaruh dari efikasi diri terhadap *music performance anxiety* sehingga peneliti meneliti “Pengaruh Efikasi Diri dan Regulasi Emosi terhadap *Music Performance Anxiety* Anggota Paduan Suara Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”.

E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap pertanyaan yang muncul dalam sebuah penelitian yang sebelumnya telah dirumuskan. Hipotesis dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yakni hipotesis mayor dan hipotesis minor. Berikut merupakan hipotesis mayor dan minor.

Mayor :

- Terdapat pengaruh antara Efikasi Diri dan Regulasi EMosi terhadap *Music Perfomance Anxiety* pada anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Minor :

- Terdapat pengaruh Efikasi diri terhadap *Music Perfomance Anxiety* pada anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Terdapat pengaruh Efikasi diri terhadap *Music Perfomance Anxiety* pada anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan regresi. Menurut azwar (2007) penelitian kuantitatif ialah penelitian yang berfokus pada data yang berupa angka-angka dan dianalisis atau diolah dengan menggunakan statistika. Arikunto (2006) menjelaskan bahwasanya penelitian kuantitatif mulai dari pengumpulan data, penafsiran, serta hasil data menggunakan numerik. Analisis regresi digunakan untuk mengetahui pengaruh antara variabel yang diteliti.

Dalam penelitian ini, variabel yang ingin diteliti atau dilihat adalah variabel efikasi diri dan regulasi emosi dengan variabel *music performance anxiety* anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Malang.

B. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel yang akan dilihat atau diteliti, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (independen) merupakan variabel yang mempengaruhi atau penyebab terjadinya perubahan variabel terikat. Sedangkan variabel terikat (dependen) ialah variabel yang dipengaruhi, output atau akibat dari yang ditimbulkan oleh variabel bebas (Sugiyono 2015). Dalam penelitian ini dirumuskan dua variabel sebagai berikut :

1. Variabel Bebas (X) yakni variabel Efikasi Diri dan Regulasi Emosi
2. Variabel Terikat (Y) yakni variabel *Music Performance Anxiety*

C. Definisi Operasional

Definisi Operasional merupakan gambaran atas variabel yang diteliti, digunakan secara jelas dan spesifik. Definisi operasional bertujuan untuk mencegah serta menghindari adanya kesalahpahaman data serta pemikiran ganda terhadap variabel yang diteliti. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Efikasi diri

Efikasi diri merupakan suatu keyakinan atau kepercayaan diri seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menyelesaikan suatu permasalahan. Hal tersebut dapat dilihat melalui tiga aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1997) yakni *level* yakni kemampuan seseorang dalam menyelesaikan permasalahan pada tiap tingkatnya, *strenght* yakni kekuatan dari harapan atau keyakinan seseorang terhadap kemampuannya, & *generality* yakni kemampuan umum seseorang dalam menyelesaikan permasalahan.

2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi ialah kemampuan individu dalam mengontrol emosi yang muncul baik secara sadar maupun dibawah kesadaran melalui pemantauan, modifikasi, serta evaluasi, serta mengatur reaksi yang dimunculkan akibat dari emosional. Hal tersebut dibagi atas dua aspek yakni aspek penilaian ulang kognitif atau *cognitive reappraisal* merupakan perubahan pola pikir emosi negatif menjadi positif, serta aspek penekanan ekspresi emosi atau

expressive suppression dimana individu akan menekan ekspresinya akibat dari emosionalnya tersebut.

3. *Music Performance Anxiety*

Music performance anxiety (MPA) atau juga bisa disebut stage fright merupakan sebuah ketakutan yang dimiliki seseorang ketika berada diatas panggung (Kenny, 2011). Lebih spesifiknya merupakan kondisi dari cemas yang nampak, berlangsung lama, yang berhubungan dengan pertunjukan musik yang muncul berdasar latar belakang genetik serta pengalaman masa lalu. hal tersebut dapat dilihat melalui tiga aspek yang dikemukakan oleh Kenny yakni somatic and cognitive yakni mendeskripsikan perilaku tidak wajar karena otak, performance context yang menggambarkan suasana serta tingkat kenyamanan musisi, serta performance evaluation yang menggambarkan tingkat kepuasan musisi.

D. Populasi

Populasi pada penelitian ini merupakan anggota aktif Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah mengikuti setidaknya minimal satu kali sebuah event atau perlombaan yakni berjumlah sebanyak 68 anggota.

E. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, Skala merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mendapatkan atau menggali informasi atau memperoleh data yang telah disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Skala merupakan salah satu

teknik pengumpulan data yang berisikan pertanyaan ataupun pernyataan tertulis. Arikunto (2006) menjelaskan kuesioner merupakan sekumpulan pertanyaan yang digunakan untuk mendapatkan data yang berasal dari responden serta hal-hal yang diketahui responden. Terdapat tiga macam skala kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini yakni skala efikasi diri, skala regulasi emosi dan skala *music performance anxiety*.

Skala yang digunakan dalam penelitian tentang pengaruh efikasi diri dan regulasi emosi terhadap *music performance anxiety* adalah skala model Likert. Data dikumpulkan melalui tiga skala yang telah disesuaikan dengan kebutuhan peneliti. Ketiga skala tersebut merupakan skala yang diadaptasi serta dimodifikasi dari penelitian lainnya. Skala efikasi diri mengadaptasi GSE (*General Self Efficacy*) milik Schwarzer dan Jerusalem (1995). Skala regulasi emosi mengadaptasi skala *emotion regulation questionnaire* atau ERQ yang dikembangkan oleh Gross & Jhon (2003). Sedangkan skala MPA (*Music Performance Anxiety*) mengadaptasi MPAS (*Music Performance Anxiety Scale*) yang dikembangkan oleh Kenny (2006). Adaptasi dan modifikasi skala ini dilakukan karena menyesuaikan kebutuhan penelitian serta bertujuan untuk memudahkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengingat keterbatasan waktu penelitian yang dimiliki.

1. Skala Efikasi Diri

Peneliti menggunakan skala efikasi diri yang diadaptasi dari penelitian yang dikemukakan oleh Shewarzer dan Jerusalem (1995) yakni *General Self Efficacy* atau GSE. Skala ini tersusun atas

sepuluh aitem dengan keseluruhan aspek yang dikemukakan oleh bandura meliputi *magnitude / level*, *strenght*, serta *generality*. *Mangitude / level* merupakan aspek yang menunjukkan bagaimana seseorang dapat menguasai materi yang dibawakan, berkaitan dengan tingkatan tugas yang di bebankan. *Strenght* merupakan kekuatan dari seseorang untuk mengalahkan atau menguasai terkait tekanan atau *pressure*, dimana tekanan disini berupa tekanan dari audiensi ataupun pengalaman-pengalaman masa lalu. *Generality* merupakan luas bidang perilaku seorang individu dimana individu tersebut yakin pada kemampuan yang dimilikinya. Skala GSE memiliki 10 aitem, adapun blue print dari skala *general self efficacy* adalah sebagai berikut :

Tabel 3. 1 *Blueprint* Skala GSE

No	Aspek	Indikator	Aitem	Jumlah
1	<i>Mangitude/ level</i>	Pemilihan perilaku berdasarkan tingkat kesulitan tugas	2,8	2
		Keyakinan individu akan kemampuannya dalam tingkat kesulitan tugas	3,9	2
2	<i>Strenght</i>	Kekuatan untuk menguasai tekanan	1,5,7	3
3	<i>Generality</i>	Keyakinan individu akan kemampuannya dalam melaksanakan tugas yang bervariasi	4, 6,10	3
Total				10

2. Skala Regulasi Emosi

Peneliti menggunakan skala *emotion regulation questionnaire* atau ERQ yang dikembangkan oleh Gross & Jhon (2003) yang telah dimodifikasi kedalam bahasa Indonesia dan disesuaikan dengan kebutuhan peneliti. Terdiri atas sepuluh aitem, skala ini disusun berdasarkan dua aspek yang telah dikemukakan oleh Gross diantaranya adalah aspek penilaian ulang kognitif atau *cognitive reappraisal* merupakan perubahan pola pikir emosi negatif menjadi positif, serta aspek penekanan ekspresi emosi atau *expressive suppression* dimana individu akan menekan ekspresinya akibat dari emosionalnya tersebut.

Tabel 3. 2 *Blueprint* Skala ERQ

No	Aspek	Aitem	Jumlah
1	Cognitive reappraisal	1, 3, 5, 7, 8, 10	6
2	<i>Expressive Suppression</i>	2, 4, 6, 9	4
Total			10

3. Skala Music Performance Anxiety

Pada penelitian ini peneliti ingin mengadaptasi modifikasi skala yang dikembangkan oleh Osborne & Kenny (2006) yakni alat ukur *Music Performance Anxiety Scale* atau MPAS untuk mengukur kecemasan yang dialami oleh seorang musisi. Skala ini sendiri disusun atas tiga aspek yang dikemukakan oleh Kenny diantaranya adalah *Somatic and Cognitive*, *Performance Context*, dan *Performance Evaluation*. *Somatic and Cognitive* merupakan aspek yang menjelaskan pikiran dapat mempengaruhi performansi

musisi. *Performance Context* merupakan aspek yang menjelaskan suasana atau keadaan audiensi serta tingkat kenyamanan musisi mempengaruhi performansi. Dan *Performance Evaluation* merupakan aspek yang menjelaskan persepsi musisi tentang kepuasan setelah melakukan suatu pertunjukan atau performansi.

Skala *Music Performance Anxiety* atau MPA memiliki 15 aitem, adapun *blueprint* dari skala MPA sebagai berikut :

Tabel 3. 3 *Blueprint* Skala MPA

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

F. Analisis Data

1. Uji Validitas

Arikunto menjelaskan bahwa validitas merupakan sebuah tingkat ketepatan atau kesahihan alat instrumen penelitian yang ditunjukkan oleh ukuran. Sugiyono (2015) menyatakan bahwa validitas merupakan ketepatan data antara yang dilaporkan dengan data yang terjadi pada objek penelitian. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila memiliki validitas yang tinggi dimana instrumen tersebut dapat mengukur data yang diukur. Uji validitas instrumen menggunakan korelasi product moment pearson pada tiap skor aitem.

Penelitian ini menggunakan SPSS (*statistical program for social science*) demi memudahkan peneliti. Suatu aitem dikatakan valid apabila hasil dari uji validitas menunjukkan nilai *Pearson Corelation* diatas 0,3. Dan apabila nilai *Pearson Corelation* dibawah 0,3 maka dinyatakan tidak valid. Selain itu perlu juga diperhatikan pada Signifikasi, apabila signifikasi di atas 0,05 maka dinyatakan valid dan apa bila signifikasi dibawah 0,05 dinyatakan tidak valid (Azwar 2006). Hasil pengukuran validitas instrumen pada penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 3. 4
Hasil Uji Validitas *General Self Efficacy*

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Valid	Gugur	
1	<i>Mangitude / level</i>	Pemilihan perilaku berdasarkan tingkat kesulitan tugas	2,8	-	2
		Keyakinan individu akan kemampuannya dalam tingkat kesulitan tugas	9	3	2
2	<i>Strenght</i>	Kekuatan untuk menguasai tekanan	1,5,7	-	3
3	<i>Generality</i>	Keyakinan individu akan kemampuannya dalam melaksanakan tugas yang bervariasi	4, 6,10	-	3
Total			9	1	10

Berdasarkan pada tabel tersebut, diketahui bahwa GSE atau *General Self Efficacy* pada hasil perhitungan validitas instrumen didapatkan sembilan aitem valid, dan satu aitem gugur. Peneliti

tidak mengganti aitem yang gugur karena aitem yang valid telah mewakili tiap indikator. Hasil uji validitas ERQ atau *Emotion Regulation Questionnaire* sebagai berikut.

Tabel 3. 5
Hasil Uji Validitas *Emotion Regulation Questionnaire*

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Valid	Gugur	
1	<i>Cognitive reappraisal</i>	1, 3, 5, 7, 10	8	6
2	<i>Expressive Suppression</i>	2, 4, 6, 9	-	4
Total		9	1	10

Berdasarkan pada tabel diatas, pada hasil uji validitas instrumen menunjukkan bahwa terdapat sembilan aitem yang valid serta satu aitem yang gugur dengan rincian satu aitem gugur pada aspek *cognitive reappraisal*. Kemudian berikut merupakan hasil uji validitas *Music Performance Anxiety Scale*.

Tabel 3. 6
Hasil Uji Validitas *Music Performance Anxiety Scale*

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

Berdasarkan pada tabel diatas, dapat diketahui bahwa *Music Performance Anxiety* (MPA) terdiri atas 15 aitem dimana pada hasil

uji validitas instrumen menunjukkan bahwa sebelas aitem valid dan empat aitem gugur dengan rincian dua aitem dari aspek somatik dan kognitif, satu aitem dari *performance context*, dan satu aitem dari *performance evaluation*.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan kekonsistenan hasil dari sebuah instrumen penelitian. Sugiyono (2015) menyebutkan bahwa sebuah alat instrumen yang reliabel ialah ketika instrumen tersebut mampu menghasilkan data yang sama atau konsisten ketika mengukur objek yang sama. Uji reliabilitas ini menggunakan SPSS (*statistical program for social science*) Instrumen penelitian dinyatakan reliabel apabila *Alpha Cronbach* > 0,6 menggunakan teknik Alpha Cronbach's. Hasil analisis uji reliabilitas ketiga instrumen penelitian bisa dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. 7
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Skala	Alpha	N Aitem Valid
Efikasi Diri	<i>General Self Efficacy</i>	0,817	9
Regulasi Emosi	<i>Emotion Regulation Questionnaire</i>	0,611	9
<i>Music Performance Anxiety</i>	<i>Music Performance Anxiety Scale</i>	0,721	11

Uji reliabilitas ini dilakukan dengan melihat nilai *Alpha Cornbach*. Sebuah intrumen penelitian dikatakan reliabel apabila nilai *Alpha Cornbach* lebih besar > dari 0,6. Hasil uji reliabilitas

pada tabel 3.7 menunjukkan bahwa hasil nilai alpha instrumen efikasi diri sebesar 0,817 dengan N aitem valid sebanyak sembilan. Hasil uji reliabilitas pada variabel regulasi emosi menunjukkan alpha sebesar 0,611 dengan N aitem valid sebanyak sembilan. Kemudian pada hasil uji variabel *music performance anxiety* menunjukkan alpha sebesar 0,721 dengan N aitem valid sebanyak sebelas. Ketiga variabel skala setelah melalui uji reliabilitas dapat dinyatakan sebagai skala yang reliabel karena koefisien alpha ketiga skala tersebut lebih besar dari $> 0,6$ sehingga skala tersebut layak digunakan dalam pengambilan data penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Peneliti menggunakan alat bantu *software SPSS 25.0 for Windows* yang digunakan oleh peneliti sebagai alat pengolahan data statistik.

1. Analisis Deskriptif

Analisis ini digunakan untuk mengkategorisasikan variabel yang diteliti secara umum hasil penelitian yang telah dilakukan. Hasil ini dideskripsikan dengan mengklasifikasikan data (berupa numerik) kedalam norma hipotetik yang telah ditentukan. Norma hipotetik yang digunakan sebagai berikut :

a. Menentukan Mean Hipotetik

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

Keterangan:

- μ = rerata hipotetik
 i_{\max} = Skor maksimal item
 i_{\min} = Skor minimal item
 Σk = Jumlah item

b. Menentukan Standar Deviasi Hipotetik

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

Keterangan:

- σ = Deviasi standart hipotetik
 X_{\max} = Skor maksimal subjek
 X_{\min} = Skor minimal subjek

c. Kategorisasi

Kategori Rendah	$X \leq \mu - \sigma$
Kategori Sedang	$\mu - \sigma < X \leq \mu + \sigma$
Kategori Tinggi	$\mu + \sigma < X$

Setelah dilakukan kategorisasi selanjutnya ialah menentukan presentase dari tiap data yang telah dikategori rendah, kategori sedang, serta kategori tinggi.

d. Menentukan Presentase

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

Keterangan:

- P = Presentase
 f = Frekuensi
 N = Jumlah Frekuensi

2. Uji Asumsi

Analisis ini digunakan untuk menguji hipotesis penelitian yakni untuk mengetahui atau menganalisis hubungan antara variabel. Dalam penelitian ini menggunakan alat pengolahan data statistik *SPSS 25.0 for Windows*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas ialah sebuah pengujian untuk mengetahui normal tidaknya data yang digunakan. pada penelitian ini menggunakan metode *Kolmogorov Smirnov* dengan signifikasi $p > 0,05$ dinyatakan normal.

b. Uji Linearitas

Pengujian linearitas digunakan untuk mengetahui linier atau tidaknya dua atau lebih variabel yang diteliti. Menggunakan uji anova, variabel dikatakan linier apabila kedua variabel memiliki $\text{sig } p < 0,05$ atau dengan menggunakan SPSS jika nilai *Deviation from linearity Sig* $> 0,05$.

3. Analisis Regresi Linear Berganda

Uji regresi dilakukan untuk melihat pengaruh antara variabel dimana variabel dalam penelitian ini adalah Efikasi diri, Regulasi Emosi dan Music Performance Anxiety. Uji regresi menggunakan bantuan program SPSS for Windows. Suatu variabel dikatakan memiliki pengaruh apabila memiliki nilai $\text{sig} < 0,05$.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan lembaga pendidikan berbasis keislaman, berdiri berdasarkan pada Surat Keputusan Presiden No.50 tanggal 21 juni 2004. Instansi ini sendiri telah mengalami beberapa pergantian nama. Gagasan awal dimunculkan oleh para tokoh Jawa Timur untuk mendirikan lembaga pendidikan tinggi berbasis keislaman dibawah naungan Departemen Agama. Gagasan tersebut dilaksanakan dengan terbentuknya Panitia Pendirian IAIN Cabang Surabaya melalui Surat Keputusan Menteri Agama No.17 Tahun 1961 yang memiliki tugas untuk mendirikan Fakultas Tarbiyah yang berkedudukan di Malang dan Fakultas Syariah yang berkedudukan di Surabaya. Kedua fakultas tersebut merupakan fakultas cabang dari IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta serta diresmikan secara bersamaan oleh Menteri Agama pada 28 oktober 1961. Kemudian pada tanggal 1 oktober 1964 didirikan Fakultas Ushuluddin yang berkedudukan di Kediri melalui Surat Keputusan Menteri Agama No.66/1964.

Pada perkembangannya ketiga fakultas tersebut digabung dan secara strukturalnya berada dibawah naungan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Sunan Ampel berdasarkan pada Surat

Keputusan Menteri Agama No.20 tahun 1965. Kemudian pada pertengahan tahun 1967, Fakultas Tarbiyah Malang IAIN Sunan Ampel beralih status menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Malang melalui Surat Keputusan Presiden No. 11 tahun 1997. Kemudian pada tanggal 27 Januari 2007, secara resmi berganti nama menjadi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang diresmikan oleh Presiden Republik Indonesia Dr. H. Susilo Bambang Yudhoyono berdasarkan Surat Keputusan Presiden RI No. 50.

Secara kelembagaan, sampai saat ini Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang secara keseluruhan memiliki 7 (tujuh) fakultas strata 1 (S1) yang diantaranya adalah Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Syariah, Fakultas Ekonomi, Fakultas Psikologi, Fakultas Sains dan Teknologi, dan Fakultas Kedokteran. Serta delapan (8) program studi magister (S2) diantaranya adalah Magister Manajemen Pendidikan Islam, Magister Pendidikan Bahasa Arab, Magister Studi Ilmu Agama Islam, Magister Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Magister Pendidikan Agama Islam, Magister Al-Ahwal Al-Syakhsiyyah, Magister Ekonomi Syariah, dan Magister Bahasa dan Sastra Arab.

Universitas Islam Negeri Malang sendiri memiliki Unit Kegiatan Mahasiswa guna memberikan fasilitas pengembangan bakat dan minat. Dibawah naungan kemahasiswaan, salah satu unit

kegiatan mahasiswa yang ada di UIN Malang yakni Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana atau bisa disingkat PSM GGB.

a. Visi

Membentuk sebuah organisasi paduan suara dibawah lingkup Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang mampu bersaing dan dikenal oleh sesama penggiat seni paduan suara sebagai paduan suara yang kompeten.

b. Misi

Menumbuh – kembangkan Sumber Daya Mahasiswa yang professional di bidang kepaduansuaraan dan keorganisasian.

2. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Organisasi Mahasiswa Intra Kampus khususnya di UKM Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Peneliti melakukan penyebaran form penelitian kepada anggota UKM Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana dengan jumlah responden sebanyak 68 anggota. Proses penelitian sendiri dilaksanakan pada tanggal 30 agustus sampai dengan 7 september 2022.

3. Jumlah Subjek Penelitian dan Alasan Menetapkan Subjek

Dalam penelitian ini menggunakan seluruh populasi yang ada yakni sebanyak 68 anggota aktif Paduan Suara Mahasiswa

Gema Gita Bahana dengan rincian sebanyak 30 subjek berjenis kelamin laki-laki dan 38 subjek berjenis kelamin perempuan.

4. Prosedur dan Administrasi Penelitian

Adapun hal-hal atau tahapan yang dilakukan peneliti dalam pengambilan data penelitian diantaranya :

- a. Peneliti melakukan pra-penelitian kepada anggota aktif PSM Gema Gita Bahana guna menyusun latar belakang masalah penelitian.
- b. Peneliti mengadaptasi instrumen penelitian yang dibutuhkan peneliti kemudian melakukan translasi karena instrument asli berbahasa asing.
- c. Peneliti membuat kuesioner secara online menggunakan media *google form* dan menyebarkannya kepada anggota paduan suara mahasiswa Malang diluar subjek untuk uji coba validitas dan reliabilitas sebanyak 31 subjek.
- d. Peneliti melakukan pengolahan data dengan bantuan *software IBM SPSS 25* untuk melakukan uji validitas dan reliabilitas.
- e. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, peneliti menyebar kuesioner kepada subjek uji coba sebanyak 68 subjek dengan rincian 30 subjek laki-laki dan 38 subjek perempuan.

5. Hambatan Penelitian

Pada penelitian ini tidak terlepas dari kendala atau hambatan. Faktor utama yang menjadi hambatan dalam penelitian ini adalah membutuhkan waktu yang lebih lama untuk bisa memenuhi jumlah subjek sebanyak 68 subjek karena sebagian subjek tidak sedang berada di Malang, maka dari itu peneliti rutin menghubungi subjek secara bertahap.

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data penelitian yang telah diperoleh kemudian dilakukan analisis deskriptif. Analisis deskriptif ini digunakan untuk mengklasifikasikan data (berupa numerik) kedalam norma hipotetik yang telah ditentukan yakni skor minimum, skor maksimum, mean, dan standar deviasi (std).

Tabel 4. 1
Deskripsi Statistik Variabel Penelitian

Variabel	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviasi
Efikasi Diri	9	36	22,5	4,5
Regulasi Emosi	9	63	36	9
<i>Music Performance Anxiety</i>	11	44	27,5	5,5

Setelah didapatkan data deskriptif skor hipotetik, selanjutnya melakukan pengkategorisasian variabel penelitian berdasar pada nilai mean (μ) dan standar deviasi (σ) dengan norma sebagai berikut.

Tabel 4. 2
Kategorisasi Penelitian

No	Kategori	Skor
1	Rendah	$X \leq \mu - \sigma$
2	Sedang	$\mu - \sigma < X \leq \mu + \sigma$
3	Tinggi	$\mu + \sigma < X$

Pengkategorisasian ini dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkatan kategori hasil skor subjek pada skala efikasi diri, regulasi emosi, dan *music performance anxiety*. Dalam penelitian ini dibagi menjadi tingkatan atau kategori yakni kategori rendah, kategori sedang, serta kategori tinggi.

a. Kategorisasi Efikasi diri

Kategorisasi subjek tingkat efikasi diri subjek dijelaskan pada tabel 4.3 berikut.

Tabel 4. 3
Kategorisasi Efikasi Diri

Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
Rendah	< 18	-	-
Sedang	18 – 27	31	45,6%
Tinggi	> 27	37	54,4%

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa total responden berjumlah 68 subjek dimana sebanyak 31 subjek dengan persentase 45,6% masuk kedalam kategori sedang dan 37 subjek lainnya dengan persentase 54,4% masuk kedalam kategori tinggi pada kategorisasi efikasi diri.

Berdasarkan pada hasil keseluruhan, diketahui bahwa kategori efikasi diri terbanyak adalah berada pada kategori tinggi yaitu dengan persentase 54,4%.

b. Kategorisasi Regulasi Emosi

Kategorisasi subjek tingkat regulasi emosi dijabarkan pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. 4
Kategorisasi Regulasi Emosi

Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
Rendah	< 27	-	-
Sedang	27 – 45	40	58,8%
Tinggi	> 45	28	41,2%

Berdasarkan pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari total 68 subjek, memiliki tingkat regulasi emosi sedang sebanyak 40 subjek dengan persentase 58,8% dan 28 subjek lainnya dengan persentase 41,2% berada dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kategori regulasi emosi terbanyak berada dalam kategori sedang dengan persentase 58,8%.

c. Kategorisasi *Music Performance Anxiety*

Kategorisasi subjek tingkat regulasi emosi dijelaskan pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. 5
Kategorisasi *Music Performance Anxiety*

Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
Rendah	< 22	3	4,4%
Sedang	22 – 33	50	73,5%
Tinggi	> 33	15	22,1%

Berdasarkan pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari total 68 subjek, memiliki tingkat regulasi emosi rendah sebanyak 3 subjek dengan persentase 4,4%; sedang sebanyak 50 subjek dengan persentase 58,8%; dan 15 subjek lainnya dengan persentase 41,2% berada dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kategori *music performance anxiety* terbanyak berada dalam kategori sedang dengan persentase 73,5%.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini peneliti melakukan uji normalitas guna mengetahui apakah data penelitian yang telah dilakukan peneliti memiliki distribusi data yang normal ataupun tidak normal. Pengujian normalitas ini menggunakan bantuan program SPSS 25.0 for Windows dengan menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan signifikansi $p > 0,05$ dinyatakan normal dan dinyatakan tidak normal apabila hasil signifikansi $p < 0,05$.

Berikut merupakan hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 4.6 berikut.

Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		68
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	4,44232104
Most Extreme Differences	Absolute	,058
	Positive	,058
	Negative	-,053
Test Statistic		,058
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi secara normal sehingga salah satu syarat untuk melakukan uji regresi terpenuhi.

b. Uji Linearitas

Dalam penelitian ini peneliti melakukan uji normalitas guna melihat apakah data yang digunakan berkorelasi linier atau tidak. Dilakukannya uji linearitas ini karena data yang berkorelasi linear menjadi salah satu syarat sebelum dilakukannya analisis regresi linear berganda.

Menggunakan uji t , variabel dikatakan linier apabila kedua variabel memiliki $\text{sig } p < 0,05$ atau dengan menggunakan SPSS jika nilai *Deviation from linearity Sig* $> 0,05$. Berikut merupakan hasil uji linearitas dijelaskan pada tabel 4.7.

Tabel 4. 7 Hasil Uji Linearitas

Variabel	Efikasi Diri	Regulasi Emosi
<i>Music Performance</i>	0,165	0,186
<i>Anxiety</i>		
Keterangan	Linear	Linear

Berdasarkan pada tabel 4.7 diketahui bahwa variabel memiliki hubungan yang linear karena pada nilai signifikansi pada *deviation from linearity* $> 0,05$ sehingga variabel memenuhi kriteria linear.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan guna pengambilan keputusan apakah hipotesis dalam penelitian ini diterima atau ditolak. Adapun uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linear berganda dengan bantuan program SPSS 25.0 for Windows. Berikut merupakan hasil uji regresi linear berganda pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. 8 Hasil Anova

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	248,440	2	124,220	6,107	,004 ^b
	Residual	1322,192	65	20,341		
	Total	1570,632	67			

a. Dependent Variable: Music Performance Anxiety

b. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi, Efikasi Diri

Berdasarkan pada hasil tabel 4.8 menunjukkan bahwa variabel *music performance anxiety* dengan regulasi emosi dan efikasi diri menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,004. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis mayor penelitian diterima dimana suatu variabel dikatakan memiliki pengaruh apabila memiliki nilai sig < 0,05. Sehingga diketahui terdapat pengaruh antara variabel efikasi diri dan regulasi emosi terhadap variabel *music performance anxiety*. Persentase pengaruh efikasi diri dan regulasi emosi terhadap *music performance anxiety* dijelaskan pada tabel 4.9 berikut.

Tabel 4. 9 Model Summary

Berdasarkan pada tabel diatas menunjukkan bahwa variabel efikasi diri dan regulasi memiliki nilai *R-Square* 0,158. Hal ini menunjukkan bahwa variabel efikasi diri dan regulasi emosi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,398 ^a	,158	,132	4,510

a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi, Efikasi Diri

b. Dependent Variable: Music Performance Anxiety

memberikan pengaruh sebesar 15,8% terhadap variabel *music performance anxiety* dan 84.2% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain. Uji hipotesis minor dijelaskan pada tabel berikut.

Tabel 4. 10 Uji Hipotesis Minor

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

Berdasarkan pada tabel 4.10 diketahui bahwa variabel efikasi diri memberikan sumbangan atau kontribusi lebih tinggi dengan nilai $\beta = -0,555$ dibandingkan variabel regulasi emosi dengan nilai $\beta = 0,208$. Efikasi diri memberikan sumbangsi sebanyak 13,2% dan variabel regulasi emosi memberikan sumbangsi sebanyak 2,6% dalam mempengaruhi *music performance anxiety*. Pada uji parsial, variabel efikasi diri dan regulasi emosi, keduanya memiliki pengaruh terhadap *music performance anxiety* dengan $\text{sig} < 0,05$. Dengan demikian maka hipotesis minor penelitian ini diterima yakni, terdapat pengaruh efikasi diri terhadap *music performance anxiety* dan terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *music performance anxiety*.

4. Uji Beda

Berdasarkan pada hasil uji beda antara pria dengan wanita diperoleh hasil yang dipaparkan pada tabel 4.11 berikut.

Tabel 4. 11 Uji Beda
Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Efikasi_diri & kelamin	68	-,073	,556
Pair 2	Regulasi_Emosi & kelamin	68	-,051	,681
Pair 3	MPA & kelamin	68	,051	,683

Berdasarkan pada tabel 4.11 disimpulkan bahwa pada variabel efikasi diri, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pria dengan wanita (sig 0,556 > 0,025). Pada variabel regulasi emosi juga tidak terdapat perbedaan antara pria dan wanita (sig 0,681 > 0,025). Variabel *music performance anxiety* juga tidak memiliki perbedaan pada pria maupun wanita (sig 0,683 > 0,025). Hal ini menunjukkan bahwa ketiga variabel diatas tidak terdapat perbedaan signifikan antara pria dengan wanita.

5. Sumbangsi Efektif Variabel

Sumbangan efektif disini digunakan untuk melihat seberapa besar sumbangan tiap aspek-aspek yang telah ditentukan terhadap variabelnya. Rumus perhitungan dari sumbangan efektif sebagai berikut :

$$SE = \left[\frac{b_{x1} \times CP \times R^2}{Regression} \right] \times 100\%$$

Keterangan :

SE = Sumbangan efektif variabel

b_{x1} = nilai beta

CP = *Cross Product* komponen

R² = Sumbangan efektif total

a. Sumbangan Efektif Variabel Efikasi Diri

Pada variabel efikasi diri, terdapat tiga aspek yang digunakan yakni aspek *level*, *strenght*, & *generality*. Berikut merupakan nilai regresi berdasarkan pada hasil perhitungan dengan bantuan media SPSS :

Tabel 4. 12
Sumbangan Efektif Efikasi Diri

Aspek	B	<i>Cross Product</i>	SE regresi	SE total
<i>Level</i>	-0,193	-119,426	356,862	13,2 %
<i>Strenght</i>	-2,092	-190,103		
<i>Generality</i>	0,990	-64,471		

Hasil perhitungan SPSS diatas kemudian dimasukan kedalam rumus sumbangan efektif, berikut merupakan hasil perhitungan sumbangan efektif variabel efikasi diri:

$$1) SE_{level} = \left[\frac{-0,193 \times (-119,426) \times 13,2}{356,862} \right] \times 100\% = 0,85 \%$$

$$2) SE_{strenght} = \left[\frac{-2,092 \times (-190,103) \times 13,2}{356,862} \right] \times 100\% = 14,7 \%$$

$$3) SE_{generality} = \left[\frac{0,990 \times (-64,471) \times 13,2}{356,862} \right] \times 100\% = - 2,3 \%$$

Berdasarkan pada perhitungan diatas menunjukkan bahwa aspek *level* memiliki sumbangan efektif kepada variabel MPA sebesar 0,85%, kemudian pada aspek *strenght*

memberikan sumbangan efektif kepada variabel MPA sebesar 14,7% dan pada aspek *generality* memberikan sumbangan efektif sebesar -2,3%. Dapat disimpulkan bahwa aspek strength memiliki pengaruh dominan terhadap MPA pada anggota Paduan Suara Gema Gita bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yakni sebesar 14,7%.

b. Sumbangan Efektif Variabel Regulasi Emosi

Pada variabel regulasi emosi, terdapat dua aspek yang digunakan yakni aspek *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Berikut merupakan nilai regresi berdasarkan pada hasil perhitungan dengan bantuan media SPSS :

Tabel 4. 13
Sumbangan Efektif Regulasi Emosi

aspek	B	Cross Product	SE regresi	SE total
<i>Cognitive Reappraisal</i>	0,003	17,191	29,492	2,6 %
<i>Expressive Suppression</i>	0,161	182,838		

Hasil perhitungan SPSS diatas kemudian dimasukan kedalam rumus sumbangan efektif, berikut merupakan hasil perhitungan sumbangan efektif variabel efikasi diri:

$$1) SE_{CR} = \left[\frac{0,003 \times (17,191) \times 2,6}{29,492} \right] \times 100\% = 0,045 \%$$

$$2) SE_{ES} = \left[\frac{0,161 \times (182,838) \times 2,6}{29,492} \right] \times 100\% = 2,5 \%$$

Berdasarkan pada perhitungan diatas menunjukkan bahwa aspek *cognitive reappraisal* memiliki sumbangan efektif kepada variabel MPA sebesar 0,045%, kemudian pada aspek *expressive suppression* memberikan sumbangan efektif kepada variabel MPA sebesar 2,5%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pada variabel regulasi emosi, yang memiliki pengaruh dominan terhadap variabel *music performance anxiety* pada anggota Paduan Suara Gema Gita bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang adalah pada aspek *expressive suppression* yakni sebesar 2,5%.

C. Pembahasan

Secara umum tingkat *Music Performance Anxiety* anggota aktif Paduan Suara Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang cenderung sedang. Hasil ini didapatkan dari hasil pengkategorisasian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar anggota paduan suara dengan 50 subjek dari total responden berada pada kategori sedang dengan persentase 73,5%. Sebanyak 3 subjek berada pada kategori rendah dengan persentase 4,4% dan 15 subjek lainnya berada pada kategori tinggi dengan persentase 22,1%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa anggota paduan suara mahasiswa cenderung merasakan kecemasan ketika melakukan sebuah pertunjukan namun dalam taraf sedang atau normal.

Sehubungan dengan hasil data diatas, demam panggung atau *stage fright* merupakan hal yang normal yang terjadi pada musisi ketika berada

dalam sebuah pertunjukan musik (Febianti 2015). *Music performance anxiety* yang dirasakan oleh anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana masih dalam taraf normal dimana hal ini merupakan hal yang wajar yang dialami oleh seorang musisi.

1. Pengaruh Efikasi Diri Terhadap *Music Performance Anxiety* Anggota Paduan Suara Gema Gita Bahana UIN Malang

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

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 68 subjek anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Malang menunjukkan tingkat efikasi diri anggota cenderung berada pada kategori tinggi yakni 54,4% dengan 37

subjek dan 45,6% dengan 31 subjek lainnya berada pada kategori sedang.

Jika merujuk pada penetapan teori dasar yang dikemukakan oleh Bandura (1997), ia menyatakan bahwa seseorang dengan efikasi diri yang rendah akan mengalami *fear & anxiety*, dan begitu pula sebaliknya. Pernyataan tersebut tervalidasi dengan temuan hasil dilapangan, dimana pada anggota paduan suara secara dominan berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana memiliki kepercayaan atau keyakinan yang tinggi akan kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan sebuah permasalahan yang dihadapi.

Sejalan dengan penelitian diatas, febianti (2015) menjelaskan bahwa seseorang dengan efikasi diri yang tinggi maka akan menganggap permasalahan yang sulit menjadi suatu hal yang harus dihadapi, bukan untuk dihindari. Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi cenderung tidak akan mengalami *fear* dan *anxiety*. Bandura (1997) menambahkan efikasi diri merupakan sebuah komponen dari pengetahuan diri atau *self-knowledge* yang memiliki pengaruh dalam kehidupan sehari-hari karena mempengaruhi sebuah tindakan yang diambil oleh individu tersebut.

Berdasarkan pada sumbangan efektif tiap aspek, menunjukkan bahwa aspek *strenght* memberikan sumbangan efektif terbesar kepada variabel *Music Performance Anxiety* sebesar 14,7%

dibandingkan dengan aspek *level* yang memiliki sumbangan efektif kepada variabel MPA sebesar 0,85%, dan aspek *generality* memberikan sumbangan efektif sebesar -2,3%.

Aspek *strenght* sendiri merupakan kekuatan atau sejauh mana kemampuan seorang individu mampu menangani tekanan yang ada akibat dari suatu permasalahan. Dalam prinsipnya, semakin tinggi keyakinan seseorang dalam menghadapi tekanan atau tantangan dari suatu permasalahan, maka rasa cemas seseorang tersebut akan berkurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwasanya keyakinan akan kekuatan anggota paduan suara ini yang paling banyak mempengaruhi rasa cemas yang dialami ketika melakukan sebuah performansi.

Ditinjau dari perbedaan kelamin antara pria maupun wanita, hasil penelitian menyebutkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pria maupun wanita dalam tingkat efikasi diri. Ini berarti bahwa baik pria maupun wanita memiliki keyakinan yang sama akan kemampuan diri mereka. Hal ini tidak sejalan dengan pernyataan Bandura (1997) dimana terdapat perbedaan tingkat efikasi antara pria dan wanita dimana wanita cenderung memiliki tingkat efikasi diri yang lebih tinggi dibandingkan pria. Tidak adanya perbedaan ini bisa saja terjadi karena beban tugas yang dirasakan oleh anggota paduan suara mahasiswa baik pria dan

wanita sama sehingga tidak terjadi perbedaan yang signifikan baik antara pria maupun wanita.

Secara keseluruhan, hasil diatas menunjukkan bahwa anggota paduan suara mahasiswa memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi dimana para anggota memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya yang dirasa cukup atau mumpuni untuk menampilkan sebuah pertunjukan, karena pada dasarnya efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melakukan suatu tindakan atau tugas untuk meraih hasil atau tujuan tertentu (Bandura 1997).

2. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Music Performance Anxiety* Anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Malang

Hasil uji regresi variabel regulasi emosi menunjukkan nilai Beta sebesar $\beta = 0,208$ dengan signifikansi $0,048 < 0,05$ dimana hasil ini menunjukkan bahwa regulasi emosi (X2) memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap variabel (Y) *music performance anxiety* dimana hal tersebut mengindikasikan bahwa meningkatnya regulasi emosi seorang individu maka meningkat pula rasa kecemasan penampilan musik tersebut. Hasil uji regresi variabel regulasi emosi diatas tidak sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sulistyو (2014) dimana hasil penelitian tersebut menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan.

Namun hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Aprianti (2020) dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Penampil Musik Pada Musisi Orkestra di Kota Bandung” menyatakan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kenaikan tingkatan kecemasan penampil musik. Aprianti menambahkan bahwa strategi pengelolaan emosi yakni *expressive suppression* dimana pengelolaan emosi tersebut menekan emosi untuk tidak keluar, menimbulkan seorang musisi semakin cemas. Penelitian lain yang dilakukan oleh Safitri dan Jannah (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan kecemasan olah raga pada atlet judo. Sehingga dari penjabaran diatas berarti dalam aspek penekanan ekspresi, semakin di tekan ekspresi seorang musisi maka akan menyebabkan seorang musisi semakin cemas. Maka dari itu perlunya seorang musisi untuk mengekspresikan emosinya sehingga tidak merasa cemas ketika tampil dalam sebuah pertunjukan.

Hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti terhadap 68 anggota paduan suara mahasiswa menunjukkan tingkat regulasi emosi cenderung berada pada kategori sedang pada 40 subjek dengan persentase 58,8% dan berada pada kategori tinggi pada 28 subjek lainnya dengan persentase 41,2%.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi anggota paduan suara mahasiswa cenderung berada pada kategori sedang dengan hasil persentase 58,8% dalam frekuensi 40 subjek dari total keseluruhan 68 responden. Hasil ini mengungkapkan bahwa sebagian besar anggota paduan suara memiliki regulasi emosi yang cukup baik dalam mengontrol emosi yang dirasakan.

Sejalan dengan hasil penelitian diatas Gross & Thompson (2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi sebagai kemampuan yang dimiliki individu untuk mengontrol serta mengendalikan emosi dan perilaku sesuai dengan lingkungan. Pengontrolan tersebut dapat membantu musisi dalam menekan kecemasan yang berlebihan ketika berada diatas panggung atau dalam sebuah pertunjukan.

Ely (dalam Aprianti 2020) menjelaskan bahwa munculnya kecemasan musisi dalam sebuah pertunjukan merupakan akibat dari kondisi tertekan serta tekanan situasi. Hal ini menimbulkan individu menanggapi rangsangan emosional situasi tertekan tersebut sehingga kontrol terhadap kecemasan ini penting untuk dilakukan dimana dengan melakukan regulasi emosi dapat mereduksi kecemasan yang dapat berakibat pada individu menjadi stress dan kesehatan mental musisi.

Hasil sumbangan efektif menyatakan bahwa variabel regulasi emosi hanya memberikan sumbangsi sebesar 2,6%. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan pengaruh yang

sangat kecil terhadap *music performance anxiety*. Pada aspek penekanan emosi atau *suppressive expression* memberikan sumbangsi terbanyak yakni sebesar 2,5% dari pada aspek *cognitive reappraisal* yang hanya memberikan sumbangsi 0,045%.

Suppressive expression sendiri merupakan penekanan ekspresi yang ditimbulkan oleh emosional seorang individu agar dapat mengontrol ekspresi yang sesuai dengan lingkungan. Pada prinsipnya dalam aspek ini, semakin ditekan suatu ekspresi maka kecemasan akan berkurang. Namun, karena pengaruh menunjukkan arah yang positif atau searah, maka semakin ditekan ekspresi justru akan menimbulkan kecemasan, sehingga perlunya seorang musisi mengekspresikan emosionalnya agar kecemasan semakin berkurang.

Dapat disimpulkan bahwa ternyata penggunaan alat ukur ERQ atau *Emotion Regulation Questionnaire* atau penentuan aspek dalam penelitian ini tidak bisa di terapkan secara spesifik terhadap *music performance anxiety*. Terdapat beberapa ketidak cocokan dalam aspek-aspek ERQ yang tidak sesuai jika diterapkan pada seorang penampil terkhusus dalam penelitian ini yakni seorang musisi atau penyanyi. Hal tersebut terjadi karena penelitian yang dilakukan menunjukkan hasil yang berbeda antara kecemasan secara general dengan kecemasan spesifik khususnya *music performance anxiety* karena menghasilkan arah yang berbeda.

3. Pengaruh Efikasi Diri dan Regulasi Emosi Terhadap *Music Performance Anxiety* Anggota Paduan Suara Gema Gita Bahana UIN Malang

Hasil analisis data yang telah dilakukan peneliti kepada 68 anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan bahwa efikasi diri dan regulasi emosi sama-sama memiliki pengaruh terhadap *music performance anxiety*. Hal ini dibuktikan dengan hasil hipotesis menunjukkan signifikansi $0,004 < 0,05$. Sehingga dengan hasil analisis tersebut membuat hipotesis mayor diterima.

Merujuk pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh dilakukan oleh Prabowo (2020), penelitian Febianti (2015) serta penelitian yang dikemukakan oleh Aprianti (2020) yang menyebutkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan terhadap *music performance anxiety*. Regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *music performance anxiety*. Dalam hasil penelitian ini, keduanya memiliki pengaruh terhadap *music performance anxiety*.

Pada variabel efikasi diri, yang memiliki pengaruh besar terhadap *music performance anxiety* adalah pada aspek *strenght* dimana aspek *strenght* merupakan kekuatan atau sejauh mana individu mampu menghadapi tekanan atau *pressure*. Aspek *strenght* memberikan sumbangsi efektif sebesar 14,7% terhadap *music performance anxiety*. Sementara pada variabel regulasi emosi, yang

memiliki pengaruh dominan ialah pada aspek *suppressive expression* dimana aspek ini merupakan penekanan ekspresi yang tunjukan individu akibat dari emosional sehingga individu mampu mengontrol ekspresi yang sesuai dengan lingkungan. Aspek *suppressive expression* ini memberikan sunghangsi efektif sebesar 2,5% terhadap *music performance anxiety*.

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

Secara keseluruhan hasil penelitian yang didapatkan peneliti menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada cenderung berada pada kategori tinggi dengan persentase 54,4%. Pada tingkat regulasi emosi anggota paduan suara berdaa pada kategori sedang dengan persentase 58,8%. Serta tingkat *music performance anxiety* atau kecemasan penampil musik pada anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana berada pada kategori sedang dengan persentase 73,5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri dan regulasi emosi memiliki

pengaruh sebesar 15,8% terhadap *music performance anxiety* pada anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ini membuktikan bahwa efikasi diri dan regulasi emosi dibutuhkan anggota paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Malang dalam mengurangi rasa cemas yang ada karena efikasi diri dan regulasi emosi terbukti berpengaruh terhadap tingkat *music performance anxiety*.

Keyakinan individu akan kemampuan dirinya dalam mengatasi suatu permasalahan sangat penting dimiliki seseorang apalagi sebagai musisi atau penyanyi yang memiliki *pressure* atau tekanan yang besar ketika akan menampilkan sebuah pertunjukan di depan khalayak umum. Keyakinan tersebut akan membuat musisi lebih siap menghadapi segala tekanan yang ada ketika berada di atas panggung.

Individu dengan kemampuan mengelola emosi yang baik akan cenderung mampu mengatasi rasa cemas yang timbul akibat dari emosi negatif. Seseorang dengan pengelolaan emosi yang baik akan mampu memandang suatu permasalahan dari sisi positifnya serta tidak menjadikan permasalahan tersebut menjadi beban. Emosi – emosi positif yang muncul akan membantu individu khususnya musisi dalam menekan rasa cemas akibat dari tekanan ketika berada di atas panggung.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data penelitian terkait Pengaruh Efikasi Diri dan Regulasi Emosi Anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Efikasi diri (X1) memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap variabel (Y) *music performance anxiety*. Hal ini dibuktikan dengan efikasi diri berkontribusi sebesar $\beta = -0,555$ dengan signifikansi $0,001 > 0,05$. Semakin tinggi efikasi diri maka *music performance anxiety* juga semakin rendah.
2. Aspek *strenght* (dalam efikasi diri) memberikan sumbangan efektif terbesar kepada variabel *music performance anxiety* sebesar 14,7%. Disimpulkan bahwasanya keyakinan akan kekuatan anggota paduan suara ini yang paling banyak mempengaruhi rasa cemas yang dialami ketika melakukan sebuah performansi.
3. Regulasi emosi (X2) memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap variabel (Y) *music performance anxiety*. Hal ini dibuktikan dengan regulasi emosi menunjukkan nilai Beta sebesar $\beta = 0,208$ dengan signifikansi $0,048 < 0,05$. Meningkatnya regulasi emosi seorang individu maka meningkat pula rasa kecemasan penampilan musik tersebut.

4. Aspek penekanan emosi atau *suppressive expression* memberikan sumbangsi terbanyak yakni sebesar 2,5%. Disimpulkan bahwasanya rasa cemas yang dialami anggota dominan dipengaruhi oleh penekanan ekspresi dalam kaitannya dengan regulasi emosi.
5. Diketahui bahwa penggunaan alat ukur ERQ atau *Emotion Regulation Questionnaire* atau penentuan aspek dalam penelitian ini tidak bisa di terapkan secara spesifik terhadap *music performance anxiety* karena beberapa ketidak cocokan dalam aspek-aspek ERQ yang tidak sesuai jika diterapkan seorang musisi atau penyanyi. Hal tersebut terjadi karena penelitian yang dilakukan menunjukkan hasil yang berbeda antara kecemasan secara general dengan kecemasan spesifik khususnya *music performance anxiety* karena menghasilkan arah yang berbeda.
6. Hasil uji anova menunjukkan bahwa variabel *music performance anxiety* dengan regulasi emosi dan efikasi diri menunjukkan nilai signifikasi sebesar 0,004. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis mayor penelitian diterima dimana suatu variabel dikatakan memiliki pengaruh apabila memiliki nilai $\text{sig} < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara efikasi diri dan regulasi emosi terhadap *music performance anxiety* pada anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Kemudian berdasar pada hasil *R.Square* menunjukkan bahwa hasil menunjukkan nilai 0,158 yang berarti

variabel efikasi diri dan regulasi emosi memberikan pengaruh kepada *music performance anxiety* sebesar 15,8% dan 84,2% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain dengan rincian efikasi diri memberikan sumbangan pengaruh sebesar 11,2% dan regulasi emosi memberikan sumbangan pengaruh sebesar 2,6%.

B. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian, terdapat beberapa saran bagi pembaca ataupun penelitian selanjutnya yakni sebagai berikut.

1. Bagi subjek penelitian

Mengharapkan agar anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dapat mengurangi gejala kecemasan yang ada karena pada hasil penelitian cenderung berada pada kategori sedang. Diketahui bahwasanya yang paling dominan dalam mempengaruhi *music performance anxiety* adalah pada aspek *strenght* dan aspek *cognitive reappraisal*. Maka dari itu diharapkan kepada anggota paduan suara agar lebih mengembangkan kekuatan atau kemampuan individu dalam mengatasi suatu tekanan yang ada sehingga rasa cemas yang dialami mereda dengan cara misalnya, mengikuti beberapa *event* ataupun mengisi acara-acara yang sekiranya berhadapan dengan banyak orang karena pengalaman baik mampu meningkatkan kekuatan atau *strenght*. Selain itu diharapkan juga agar anggota paduan suara

mampu mengekspresikan emosi positif yang dirasakan serta mampu mengambil sisi positif dari suatu permasalahan dan tidak menjadikannya menjadi beban. Walaupun hasil *music performance anxiety* menunjukkan berada kategori sedang dan dikatakan normal atau wajar, apabila hal ini terjadi secara terus menerus tanpa melakukan pencegahan, rasa kecemasan akan menjadi berkelanjutan yang akhirnya akan berdampak pada fokus ketika melakukan sebuah pertunjukan. Disarankan untuk tetap melakukan mereduksi emosi negatif saat cemas serta membangun kepercayaan diri terhadap kemampuan diri yang dimiliki serta terus mengembangkannya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini belum dapat memberikan hasil secara maksimal. Kurangnya pendalaman akan pembahasan terkait banyak / sedikitnya sumbangsi efektif per aspek menjadikan penelitian ini kurang sempurna. Berdasarkan pada hasil penelitian ini, disarankan pada penelitian selanjutnya untuk eksplorasi teori-teori yang sekiranya lebih sesuai dengan *music performance anxiety* dan jika memungkinkan juga mengembangkan alat ukur yang spesifik terkait dengan *music performance anxiety*. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat mendalami serta mengkaji lebih dalam terkait dengan aspek-aspek yang digunakan dalam penelitian terkait *music performance anxiety*. Selain itu

diharapkan peneliti lain bisa mengembangkan penelitian ini dengan lebih baik lagi dan melakukan penelitian lanjutan terhadap variabel-variabel atau faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi seperti intensitas latihan atau skala audiensi sehingga memunculkan kajian atau hasil-hasil penelitian yang bervariasi terkait dengan *Music Performance Anxiety*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, G., & Budiani, M. S. (2013). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Self Efficacy Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2).
- Allen, R. (2011). Article “Free Improvisation And Performance Anxiety Among Piano Students.” *Psychology Of Music*, 41(1).
- An - Naisaburi, Qusyairi, A. Q. A. K. H. A.-, & Al., E. (2007). *Sumber Kajian Ilmu Tasawuf* (U. Faruq, Ed.). Pustaka Amani.
- Annie Aprisandityas, & Diana Elfida. (2012). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi Uin Sultan Syarif Kasim Riau*, 8(Desember).
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2). <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Arikunto S. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. In *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Ash-Shiddieqy, T. M. H. (2000a). *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur 1* (2nd Ed.). Pt.Pustaka Rizki Putra.
- Ash-Shiddieqy, T. M. H. (2000b). *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur 2* (2nd Ed.). Pt.Pustaka Rizki Putra.
- Ash-Shiddieqy, T. M. H. (2000c). *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur 3* (2nd Ed.). Pt.Pustaka Rizki Putra.
- Ash-Shiddieqy, T. M. H. (2003). *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur 5* (2nd Ed.). Pt.Pustaka Rizki Putra.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy, The Exercise Ofcontrol*. Freeman And Company.
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling The Mysteries Of Anxiety And Its Disorders From The Perspective Of Emotion Theory. *American Psychologist*, 55(11). <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.11.1247>
- Berbeau, A. K. (2011). *Performance Anxiety Inventory For Musician (Perfaim): A New Questionnaire To Assess Music Performance Anxiety In Popular Musician*. McGill University.
- Doctor, R. M., Kahn, A. P., & Adamec, C. A. (2009). *The Encyclopedia Of Phobias, Fears, And Anxieties* (3rd Ed.). Facts On File.
- Febianti, B. P. (2015). *Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Music Performance Anxiety Pada Penyanyi Solo Remaja Di Surabaya*. Universitas Airlangga.

- Firanti Dwi Handayani. (2019). *Hubungan Perfectionism Dengan Music Performance Anxiety Pada Musisi Dewasa Awal*. Universitas Tarumanagara Jakarta.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation And Emotional Problems. *Personality And Individual Differences*, 30(8). [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Ghufron, M. N., & Risnawita Suminta, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi* (Ar-Ruzzmedia, Ed.).
- Greenberg, L. S. (2002). Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients To Work Through Their Feelings. In *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients To Work Through Their Feelings*. <https://doi.org/10.1037/10447-000>
- Gross, J. J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition And Emotion*, 13(5). <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, And Social Consequences. In *Psychophysiology* (Vol. 39, Issue 3). <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2007). Gross, J.J., & Thompson, R.A. (In Press). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook Of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press. *Emotion*, 3.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences In Two Emotion Regulation Processes: Implications For Affect, Relationships, And Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 85(2). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Jendra, A. F., & Sugiyo, S. (2020). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 1 Wuryantoro. *Konseling Edukasi "Journal Of Guidance And Counseling,"* 4(1). <https://doi.org/10.21043/Konseling.V4i1.5992>
- Kenny Citra Aprianti. (2020). *Pengaruh Dukungan Sosial Dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Penampil Musik Pada Musisi Orkestra Di Kota Bandung*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kenny, D. (2011). *The Psychology Of Music Performance Anxiety*. Oxford: Oxford University Press. *Oxford University Press*, 6(Chapter 1).
- Kenny, D. T., & Osborne, M. S. (2006). Music Performance Anxiety: New Insights From Young Musicians. *Advances In Cognitive Psychology*, 2(2). <https://doi.org/10.2478/V10053-008-0049-5>

- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What Is Emotional Intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development And Emotional Intelligence: Educational Implications*. In *Emotional Development And Emotional Intelligence*.
- Mishbachuddin, Moch. (2020). *Pengaruh Self-Efficacy Dan Social Support Terhadap Tingkat Music Performance Anxiety Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Musik Studio Tiga (Ukm Kommust) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Mukhlis Hsibuan. (2019). *Hubungan Antara Kelekatan Teman Sebaya Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja*. Universitas Islam Indonesia.
- M. Wahid Nasrudin. (2018). *Kecemasan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)*. Skripsi.
- Nevid, J. S. (2005). Psikologi Abnormal. In *Jurnal Kesehatan Jiwa* (Edisi Keli). Erlangga.
- Prabowo, K. L. (2020). *Hubungan Self Efficacy Dan Music Performance Anxiety Pada Komunitas Salatiga Jamaican Sounds (Music Indie)*. Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Rohmatun, & Taufik. (2014). Hubungan Self Efficacy Dan Pola Asuh Otoriter Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 15(1).
- Ryan, C., & Andrews, N. (2009). An Investigation Into The Choral Singer's Experience Of Music Performance Anxiety. *Journal Of Research In Music Education*, 57(2). <https://doi.org/10.1177/0022429409336132>
- Salmon, P. (1990). *A Psychological Perspective On Music Performance Anxiety: A Review Of The Literature*. *Medical Problems Of Performing Artists* (5th Ed.).
- Santrock, J. W. (2009). *Psikologi Pendidikan = Educational Psychology Buku 2* (D. Angelica, Ed.; 3rd Ed.). Salemba Humanika.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. *Measures In Health Psychology: A User's Portfolio*.
- Siti Maryam. (2015). Self Efficacy Anak Didik Pemasarakatan Di Lapas Anak Kelas Iia Blitar. Retrieved From [Http://Etheses.Uin-Malang.Ac.Id/1236/6/11410061_Bab_2.Pdf](http://etheses.uin-malang.ac.id/1236/6/11410061_Bab_2.Pdf).
- Stuart, G. W., & Sundeen. (2012). Buku Saku Keperawatan Jiwa. In *Local Responses To The English Reformation*.

- Studer, R., Danuser, B., Hildebrandt, H., Arial, M., & Gomez, P. (2011). Hyperventilation Complaints In Music Performance Anxiety Among Classical Music Students. *Journal Of Psychosomatic Research*, 70(6). <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2010.11.004>
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Dan Pengembangan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D. In *Metode Penelitian Dan Pengembangan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D*.
- Sulistyo, E. (2014). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan. *Psikologi*.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme In Search Of Definition. *Monographs Of The Society For Research In Child Development*, 59(2–3). <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Wardani, R. (2016). *Hubungan Efikasi Diri Terhadap Stress Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Iain Antasari Banjarmasin Dalam Pembuatan Skripsi*. Iain Antasari Banjarmasin.
- Widosari, Y. W. (2010). *Perbedaan Derajat Kecemasan Dan Depresi Mahasiswa Kedokteran Preklinik Dan Ko-Asisten Di Fk Uns Surakarta*. Universitas Sebelas Maret Surakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Uji Coba Efikasi diri

Skala Uji Coba Efikasi Diri

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya selalu dapat menyelesaikan masalah jika saya bekerja keras				
2	Saya mampu mencari cara atau jalan keluar ketika ada yang menghambat tujuan saya				
3	Saya tidak mempunyai kesulitan untuk melaksanakan niat dan tujuan saya				
4	Dalam situasi tak terduga, saya tahu bagaimana saya harus bertingkah laku				
5	Saya tahu bagaimana menghadapi situasi yang tidak terduga berkat kemampuan saya				
6	Saya dapat menyelesaikan berbagai masalah jika saya bersungguh-sungguh				
7	Saya tetap tenang dalam menghadapi kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan yang saya miliki				
8	Saya memiliki banyak ide ketika saya berhadapan dengan sebuah masalah				
9	Saya dapat mengatasi dengan baik ketika berada dalam kesulitan				
10	Apapun yang terjadi, saya siap menanganinya dengan baik				

Lampiran 2. Skala Uji Coba Regulasi Emosi

Skala Uji Coba Regulasi Emosi

No	Pertanyaan	1	2	3	4	5	6	7
1	Ketika saya merasakan perasaan atau emosi positif (seperti kegembiraan) saya merubah cara berpikir saya							
2	Saya menyimpan sendiri apa yang saya rasakan							
3	Ketika saya merasakan perasaan atau emosi negatif (seperti sedih atau marah) saya merubah cara berpikir saya							
4	Ketika saya merasakan perasaan positif, saya tidak mengekspresikannya							
5	Ketika berada dalam situasi tertekan atau stress, saya memikirkan cara agar tetap tenang							
6	Saya mengendalikan emosi atau perasaan saya dengan tidak mengekspresikannya							
7	Ketika saya ingin merasakan lebih perasaan positif, saya merubah cara berpikir saya tentang situasi tersebut							
8	Saya mengontrol emosi atau perasaan saya dengan merubah cara saya berpikir tentang situasi saya							
9	Ketika merasakan emosi atau perasaan negatif, saya memastikan untuk tidak mengekspresikannya							
10	Ketika saya ingin mengurangi emosi atau perasaan negatif, saya merubah cara berpikir tentang situasi tersebut							

Lampiran 3. Skala Uji Coba *Music Performance Anxiety*Skala Uji Coba *Music Performance Anxiety*

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Perut saya mulas ketika sebelum saya tampil				
2	Saya khawatir tentang kemampuan saya ketika tampil				
3	Saya memilih memendam bakat atau kemampuan saya dari pada menunjukkannya kepada orang lain				
4	Saya bergemetar ketika sebelum tampil				
5	Saya takut membuat kesalahan ketika tampil dihadapan penonton				
6	Ketika saya tampil dihadapan penonton, jantung saya berdegub kencang				
7	Saya kehilangan konsentrasi ketika berhadapan dengan penonton				
8	Saya panik ketika membuat kesalahan selama pertunjukan				
9	Tangan saya berkeringat ketika tampil dihadapan penonton				
10	Saya merasa senang dengan kinerja saya ketika selesai tampil				
11	Saya mencoba menghindari tampil sendiri di konser sekolah				
12	Saya merasa gugup ketika akan tampil				
13	Saya khawatir orang tua atau penonton tidak suka penampilan saya				
14	Saya lebih suka tampil dalam kelompok dari pada tampil sendiri				
15	Otot saya merasa tegang ketika tampil				

Lampiran 4. Hasil Uji Validitas

1. Hasil Uji Validitas Efikasi Diri

		Item_total
Item_1	Pearson Correlation	,471**
	Sig. (2-tailed)	,009
	N	30
Item_2	Pearson Correlation	,558**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
Item_3	Pearson Correlation	,180
	Sig. (2-tailed)	,341
	N	30
Item_4	Pearson Correlation	,741**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Item_5	Pearson Correlation	,660**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Item_6	Pearson Correlation	,526**
	Sig. (2-tailed)	,003
	N	30
Item_7	Pearson Correlation	,613**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Item_8	Pearson Correlation	,757**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Item_9	Pearson Correlation	,613**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Item_10	Pearson Correlation	,657**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Item_total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

2. Hasil Uji Validitas Regulasi Emosi

Correlations		Item_total
Item_1	Pearson Correlation	,385*
	Sig. (2-tailed)	,036
	N	30
Item_2	Pearson Correlation	,481**
	Sig. (2-tailed)	,007
	N	30
Item_3	Pearson Correlation	,505**
	Sig. (2-tailed)	,004
	N	30
Item_4	Pearson Correlation	,453*
	Sig. (2-tailed)	,012
	N	30
Item_5	Pearson Correlation	,463*
	Sig. (2-tailed)	,010
	N	30
Item_6	Pearson Correlation	,554**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
Item_7	Pearson Correlation	,442*
	Sig. (2-tailed)	,015
	N	30
Item_8	Pearson Correlation	,225
	Sig. (2-tailed)	,232
	N	30
Item_9	Pearson Correlation	,587**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
Item_10	Pearson Correlation	,467**
	Sig. (2-tailed)	,009
	N	30
Item_total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

3. Hasil Uji Validitas *Music Performance Anxiety*

Correlations		Item_total
Item_1	Pearson Correlation	,341
	Sig. (2-tailed)	,065
	N	30
Item_2	Pearson Correlation	,347
	Sig. (2-tailed)	,060
	N	30
Item_3	Pearson Correlation	,509**
	Sig. (2-tailed)	,004
	N	30
Item_4	Pearson Correlation	,755**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Item_5	Pearson Correlation	,454 [†]
	Sig. (2-tailed)	,012
	N	30
Item_6	Pearson Correlation	,559**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
Item_7	Pearson Correlation	,471**
	Sig. (2-tailed)	,009
	N	30
Item_8	Pearson Correlation	,384 [†]
	Sig. (2-tailed)	,036
	N	30
Item_9	Pearson Correlation	,455 [†]
	Sig. (2-tailed)	,012
	N	30
Item_10	Pearson Correlation	-,067
	Sig. (2-tailed)	,726
	N	30
Item_11	Pearson Correlation	,609**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Item_12	Pearson Correlation	,620**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Item_13	Pearson Correlation	,383 [†]
	Sig. (2-tailed)	,037
	N	30
Item_14	Pearson Correlation	,351
	Sig. (2-tailed)	,057
	N	30
Item_15	Pearson Correlation	,473**
	Sig. (2-tailed)	,008
	N	30
Item_total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 5. Hasil Uji Reliabilitas

1. Hasil Uji Reliabilitas Efikasi Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,817	9

2. Hasil Uji Reliabilitas Regulasi Emosi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,611	9

3. Hasil Uji Reliabilitas *Music Performance Anxiety*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,749	11

Lampiran 6. Skala Penelitian Efikasi Diri

Skala Efikasi Diri

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya selalu dapat menyelesaikan masalah jika saya bekerja keras				
2	Saya mampu mencari cara atau jalan keluar ketika ada yang menghambat tujuan saya				
3	Dalam situasi tak terduga, saya tahu bagaimana saya harus bertingkah laku				
4	Saya tahu bagaimana menghadapi situasi yang tidak terduga berkat kemampuan saya				
5	Saya dapat menyelesaikan berbagai masalah jika saya bersungguh-sungguh				
6	Saya tetap tenang dalam menghadapi kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan yang saya miliki				
7	Saya memiliki banyak ide ketika saya berhadapan dengan sebuah masalah				
8	Saya dapat mengatasi dengan baik ketika berada dalam kesulitan				
9	Apapun yang terjadi, saya siap menanganinya dengan baik				

Lampiran 7. Skala Penelitian Regulasi Emosi

Skala Regulasi Emosi

No	Pertanyaan	1	2	3	4	5	6	7
1	Ketika saya merasakan perasaan atau emosi positif (seperti kegembiraan) saya merubah cara berpikir saya							
2	Saya menyimpan sendiri apa yang saya rasakan							
3	Ketika saya merasakan perasaan atau emosi negatif (seperti sedih atau marah) saya merubah cara berpikir saya							
4	Ketika saya merasakan perasaan positif, saya tidak mengekspresikannya							
5	Ketika berada dalam situasi tertekan atau stress, saya memikirkan cara agar tetap tenang							
6	Saya mengendalikan emosi atau perasaan saya dengan tidak mengekspresikannya							
7	Ketika saya ingin merasakan lebih perasaan positif, saya merubah cara berpikir saya tentang situasi tersebut							
8	Ketika merasakan emosi atau perasaan negatif, saya memastikan untuk tidak mengekspresikannya							
9	Ketika saya ingin mengurangi emosi atau perasaan negatif, saya merubah cara berpikir tentang situasi tersebut							

Lampiran 8. Skala Penelitian Music Performance Anxiety

Skala Music Performance Anxiety

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya memilih memendam bakat atau kemampuan saya dari pada menunjukkannya kepada orang lain				
2	Saya bergemetar ketika sebelum tampil				
3	Saya takut membuat kesalahan ketika tampil dihadapan penonton				
4	Ketika saya tampil dihadapan penonton, jantung saya berdegub kencang				
5	Saya kehilangan konsentrasi ketika berhadapan dengan penonton				
6	Saya panik ketika membuat kesalahan selama pertunjukan				
7	Tangan saya berkeringat ketika tampil dihadapan penonton				
8	Saya mencoba menghindari tampil sendiri di konser sekolah				
9	Saya merasa gugup ketika akan tampil				
10	Saya khawatir orang tua atau penonton tidak suka penampilan saya				
11	Otot saya merasa tegang ketika tampil				

Lampiran 9. Skor Efikasi Diri

No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	Total
1	3	4	3	3	4	3	3	3	4	30
2	4	3	3	2	4	3	4	4	3	30
3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	23
4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	26
5	3	4	3	3	3	3	3	4	4	30
6	3	3	3	2	4	2	2	3	3	25
7	4	3	3	3	3	3	3	3	3	28
8	4	3	3	3	4	3	3	3	3	29
9	4	4	3	3	4	3	3	3	4	31
10	4	3	3	3	3	3	3	3	2	27
11	4	4	4	4	4	4	4	4	3	35
12	4	4	3	3	4	3	3	3	4	31
13	3	3	3	3	3	3	2	3	3	26
14	4	4	3	3	3	4	4	4	4	33
15	3	2	2	2	2	3	2	3	3	22
16	3	3	3	3	4	4	4	4	4	32
17	4	3	3	3	4	3	2	3	3	28
18	3	2	2	3	3	3	3	3	3	25
19	3	3	3	3	3	3	2	3	3	26
20	4	3	3	3	4	3	2	3	4	29
21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
22	4	3	4	3	4	3	3	3	4	31
23	3	3	3	3	3	3	2	2	3	25

24	4	3	3	3	4	4	3	3	3	30
25	4	4	3	3	4	2	3	3	3	29
26	4	4	2	2	3	2	2	2	2	23
27	4	3	3	3	4	3	3	3	3	29
28	3	2	3	2	4	3	4	4	3	28
29	3	2	1	1	4	3	2	3	2	21
30	3	3	2	2	3	2	2	3	3	23
31	4	4	3	3	4	3	3	3	3	30
32	4	3	3	3	4	3	4	4	4	32
33	3	4	3	2	3	2	2	2	2	26
34	4	3	3	3	3	3	2	2	3	26
35	3	3	3	3	4	3	2	3	3	27
36	3	3	3	3	3	2	2	2	3	24
37	4	3	3	3	4	3	3	3	4	30
38	4	3	3	3	4	2	3	3	3	28
39	3	3	4	4	4	4	3	3	3	31
40	3	4	3	2	4	4	3	3	4	30
41	3	4	3	3	3	2	3	3	3	27
42	4	3	3	3	4	2	4	4	3	30
43	4	3	3	3	4	3	3	2	3	28
44	3	3	3	3	3	2	2	2	3	24
45	4	4	4	4	3	3	4	3	3	32
46	4	4	4	4	4	4	3	3	3	33
47	3	3	3	3	4	2	2	3	3	26
48	3	3	3	3	3	2	2	2	3	24

49	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
50	4	3	4	3	4	4	3	3	4	32
51	4	3	3	3	3	3	2	2	3	26
52	4	3	2	3	4	3	3	3	3	28
53	4	4	4	4	4	4	3	4	4	35
54	4	4	4	4	4	3	4	4	3	34
55	3	3	3	3	3	3	2	2	3	25
56	3	3	3	3	4	2	2	2	4	26
57	3	3	3	3	4	3	3	3	3	28
58	3	3	3	3	3	2	3	3	3	26
59	4	4	3	3	4	3	3	3	3	30
60	2	3	2	2	4	3	3	3	3	25
61	3	3	3	3	4	2	2	3	3	26
62	2	2	3	3	2	3	3	3	2	23
63	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
64	3	2	2	3	3	2	2	2	3	22
65	4	4	3	2	4	3	3	3	4	30
66	3	3	3	3	3	3	2	3	3	26
67	3	3	3	3	3	2	3	2	2	24
68	3	4	4	3	3	3	3	3	3	29

Lampiran 10. Skor Regulasi Emosi

No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	Total
1	5	2	4	2	6	2	6	4	5	36
2	7	5	7	4	7	6	4	6	7	53
3	6	5	6	4	7	3	6	5	6	48
4	6	4	5	1	6	3	6	2	7	40
5	7	7	7	6	7	7	7	7	6	61
6	6	6	6	2	4	5	6	6	6	47
7	6	6	5	2	6	4	5	6	6	46
8	6	4	6	3	6	4	6	6	6	47
9	6	5	4	3	6	6	6	5	5	46
10	5	6	5	3	6	5	6	6	6	48
11	4	7	6	4	7	6	7	5	7	53
12	7	4	7	1	7	3	7	7	7	50
13	4	5	4	3	5	6	6	5	5	43
14	6	4	4	4	6	4	4	5	5	42
15	6	7	6	6	6	7	6	6	6	56
16	6	6	5	1	7	4	7	7	7	50
17	6	6	5	3	6	6	6	7	6	51
18	5	6	5	2	6	3	4	4	4	39
19	6	5	5	3	5	4	6	6	6	46
20	6	5	6	3	5	5	3	5	3	41
21	7	4	4	2	7	3	7	7	6	47
22	6	7	6	4	6	7	6	4	6	52
23	7	2	6	3	7	3	7	2	7	44

24	4	5	3	5	5	6	5	6	6	45
25	4	2	5	2	4	4	5	4	6	36
26	6	2	6	2	6	5	7	6	6	46
27	6	3	7	3	7	6	7	4	6	49
28	7	4	6	4	6	6	4	7	4	48
29	6	7	5	4	1	1	7	5	5	41
30	6	5	5	4	6	4	5	4	6	45
31	6	5	6	3	6	5	6	5	6	48
32	5	7	6	6	6	7	5	6	6	54
33	6	1	6	3	6	5	6	3	4	40
34	6	5	5	3	5	6	5	5	5	45
35	6	3	7	2	7	4	6	5	6	46
36	7	7	7	1	4	6	7	7	7	53
37	2	2	5	2	6	2	6	6	2	33
38	6	7	6	5	7	6	6	6	6	55
39	5	6	5	2	7	6	4	6	5	46
40	7	4	7	4	7	1	7	2	5	44
41	6	7	6	4	5	3	5	5	5	46
42	3	6	5	2	5	6	5	3	3	38
43	7	5	7	1	5	1	7	3	7	43
44	5	6	6	2	5	5	6	5	6	46
45	6	6	6	5	7	6	6	6	6	54
46	6	7	6	6	5	6	5	6	5	52
47	1	7	6	1	7	1	6	7	7	43
48	7	4	5	3	6	4	6	6	6	47

49	7	6	6	6	7	5	7	7	7	58
50	6	7	5	4	7	5	5	5	6	50
51	7	6	5	3	4	3	7	3	7	45
52	4	2	5	2	6	2	6	4	6	37
53	6	6	3	3	7	4	7	4	7	47
54	6	4	5	4	6	6	4	4	6	45
55	5	5	5	2	3	6	3	3	5	37
56	6	7	6	4	6	5	6	6	6	52
57	5	5	6	3	6	4	5	5	6	45
58	3	5	6	1	6	6	5	4	5	41
59	7	5	6	2	6	4	7	3	7	47
60	6	3	5	3	5	5	5	5	5	42
61	4	4	4	6	7	4	4	5	4	42
62	5	4	4	3	5	3	4	3	5	36
63	7	5	7	1	7	7	7	7	7	55
64	5	7	6	4	3	5	5	5	6	46
65	6	7	3	2	6	6	7	5	6	48
66	5	5	4	2	6	6	6	6	6	46
67	6	4	6	1	3	4	6	7	6	43
68	6	5	4	6	6	5	6	7	6	51

Lampiran 11. Skor Music Performance Anxiety

No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	11	Total
1	1	3	4	3	2	3	1	1	3	3	3	27
2	3	3	4	3	3	4	2	4	3	3	1	33
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	32
4	1	2	3	3	2	3	2	4	3	2	2	27
5	4	4	4	4	2	4	1	4	3	4	4	38
6	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	41
7	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	30
8	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	28
9	2	4	3	4	2	2	4	3	4	2	4	34
10	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	26
11	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	23
12	1	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	28
13	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	28
14	3	2	3	2	2	2	1	2	3	3	1	24
15	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	30
16	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	25
17	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	32
18	2	3	3	3	2	2	2	3	3	1	2	26
19	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	33
20	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	32
21	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	23
22	3	3	4	2	2	3	4	2	4	3	2	32
23	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	28

24	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	27
25	1	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	29
26	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	34
27	2	2	4	3	2	3	2	2	3	3	2	28
28	1	1	4	1	2	4	1	1	1	4	1	21
29	4	1	1	1	3	3	1	1	1	4	4	24
30	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	2	31
31	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	26
32	3	4	4	3	3	4	2	3	3	4	2	35
33	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	30
34	2	3	3	4	2	1	2	2	3	3	2	27
35	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	39
36	1	4	4	3	2	4	3	4	3	2	2	32
37	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	27
38	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	34
39	3	3	3	2	2	2	1	3	3	2	2	26
40	1	4	4	4	4	4	4	1	4	1	3	34
41	3	3	4	4	3	2	4	4	4	3	2	36
42	1	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	33
43	1	2	2	3	2	2	2	4	2	3	2	25
44	3	4	4	4	1	2	4	4	4	3	3	36
45	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	37
46	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	28
47	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	28
48	3	4	4	4	3	4	2	3	4	3	3	37

49	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	15
50	2	2	4	3	2	3	1	3	3	3	3	29
51	1	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	25
52	2	2	3	3	2	2	2	2	4	3	3	28
53	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	18
54	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	27
55	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	32
56	3	3	4	3	2	4	3	4	3	4	2	35
57	2	2	3	2	2	4	2	2	3	2	2	26
58	2	3	4	4	3	4	1	3	4	4	3	35
59	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3	1	26
60	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	30
61	4	3	3	2	2	2	1	2	3	3	2	27
62	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	27
63	2	3	2	3	2	3	3	1	3	2	3	27
64	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	29
65	2	3	2	3	2	2	2	4	3	2	2	27
66	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	26
67	2	3	4	4	4	3	2	3	3	4	3	35
68	3	3	4	4	3	3	1	2	4	3	3	33

Lampiran 12. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
MPA * Efikasi	Between	(Combined)	560,196	15	37,346	1,922	,042
	Groups	Linearity	166,005	1	166,005	8,543	,005
		Deviation from Linearity	394,191	14	28,157	1,449	,165
	Within Groups		1010,436	52	19,431		
Total		1570,632	67				

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
MPA * Regulasi	Between	(Combined)	648,832	23	28,210	1,347	,195
	Groups	Linearity	18,757	1	18,757	,895	,349
		Deviation from Linearity	630,075	22	28,640	1,367	,186
	Within Groups		921,800	44	20,950		
Total		1570,632	67				

Lampiran 13. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		68
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	4,44232104
Most Extreme Differences	Absolute	,058
	Positive	,058
	Negative	-,053
Test Statistic		,058
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 14. Hasil Uji Regresi

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	248,440	2	124,220	6,107	,004 ^b
	Residual	1322,192	65	20,341		
	Total	1570,632	67			

a. Dependent Variable: MPA

b. Predictors: (Constant), Efikasi, Regulasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,398 ^a	,158	,132	4,510

a. Predictors: (Constant), Efikasi, Regulasi

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	35,385	5,481		6,456	,000
	Regulasi	,208	,103	,243	2,013	,048
	Efikasi	-,555	,165	-,405	-3,360	,001

a. Dependent Variable: MPA

Bukti Konsultasi







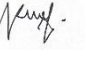

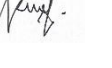

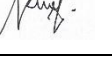

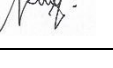
TANDA BUKTI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Akbar Lindo Pratama

NIM : 18410089

Pembimbing : Novia Solichah, M.Psi

Judul Skripsi : Pengaruh Efikasi Diri dan Regulasi Emosi Terhadap *Music Performance Anxiety* Pada Anggota Paduan Suara Gema Gita Bahan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

No	Tanggal	Materi konsultasi	TTD
1	25-05-2022	Pengajuan proposal skripsi	1. 
2	30-05-2022	Revisi dan ACC proposal skripsi	2. 
3	13-06-2022	Pengajuan ppt proposal	3. 
4	14-06-2022	Revisi ppt proposal skripsi	4. 
5	17-06-2022	Seminar proposal skripsi	5. 
6	8-07-2022	Revisi proposal skripsi	6. 
7	22-07-2022	Pengajuan form kuesioner	7. 
8	15-08-2022	Konsultasi hasil uji coba kuesioner	8. 
9	7-09-2022	Konsultasi hasil turun lapangan	9. 
10	3-10-2022	Revisi bab 4 skripsi	10. 
11	4-10-2022	Revisi bab 4 skripsi	11. 
12	7-10-2022	Revisi bab 5 skripsi	12. 
13	14-10-2022	ACC keseluruhan skripsi	13. 

Lampiran 15. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

No. : 1758 /FPsi.1/PP.009/10/2022

17 Oktober 2022

Perihal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth.

**Ketua Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN
Malang**

di

Malang

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM	: AKBAR LINDO PRATAMA / 18410089
Tempat Penelitian	: Unit Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Malang
Judul Skripsi	: PENGARUH EFIKASI DIRI DAN REGULASI EMOSI TERHADAP <i>MUSIC PERFORMANCE ANXIETY</i> PADA ANGGOTA PADUAN SUARA MAHASISWA GEMA GITA BAHANA UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
Dosen Pembimbing	: Novia Solichah, M.Psi.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Ali Ridho

Tembusan:

1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Jurusan;
4. Arsip.