

**PENGARUH PERFEKSIONISME DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP *MUSIC PERFORMANCE ANXIETY* PADA
ANGGOTA PADUAN SUARA MAHASISWA GEMA GITA
BAHANA UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh :

Muhammad Roiyan Naim

NIM. 200401110053

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

2024

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

Oleh

Muhammad Roiyan Naim

NIM. 200401110053

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2024

**PENGARUH PERFEKSIONISME DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP *MUSIC PERFORMANCE ANXIETY* PADA ANGGOTA
PADUAN SUARA MAHASISWA GEMA GITA BAHANA UIN MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Oleh :

Muhammad Roiyan Naim

NIM. 200401110053

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Halimatus Sa'diyah, M.Pd</u> NIP. 198311202023212021		30/05 2024
Dosen Pembimbing 2 <u>Novia Solichah, M.Psi., Psikolog</u> NIP. 199406162019082001		28/05 2024

Malang, 28 Mei 2024

Mengerahui,

Ketua Program Studi




Yusuf Ratu Agung, MA
NIP. 198010202015031002

**PENGARUH PERFEKSIONISME DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP *MUSIC PERFORMANCE ANXIETY* PADA ANGGOTA
PADUAN SUARA MAHASISWA GEMA GITA BAHANA UIN MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Oleh:

Muhammad Roiyan Naim

NIM. 200401110053

Telah Diujikan dan Dipertimbangkan Oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi Pada Tanggal 14 Juni 2024

Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian <u>Halimatus Sa'diyah, M.Pd</u> NIP. 198311202023212021		5 Juli 2024
Ketua Penguji <u>Novia Solichah, M.Psi., Psikolog</u> NIP. 199406162019082001		65 Juli 2024
Penguji Utama <u>Dr. Hj. Endah Kurniawati</u> <u>Purwaningtyas, M.Psi</u> NIP. 197505142000032003		04-Juli-2024

Disahkan oleh,

Dekan



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si.
NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu 'alaikum wr.wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**PENGARUH PERFEKSIONISME DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP MUSIC PERFORMANCE ANXIETY PADA ANGGOTA
PADUAN SUARA MAHASISWA GEMA GITA BAHANA UIN MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Muhammad Roiyan Naim
NIM : 200401110053
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr.wb.

Malang, 30 Mei 2024
Dosen Pembimbing 1,



Halimatus Sa'diyah, M.Pd
NIP. 198311202023212021

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu 'alaikum wr.wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**PENGARUH PERFEKSIONISME DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP MUSIC PERFORMANCE ANXIETY PADA ANGGOTA
PADUAN SUARA MAHASISWA GEMA GITA BAHANA UIN MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Muhammad Roiyan Naim
NIM : 200401110053
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr.wb.

Malang, 28 Mei 2024
Dosen Pembimbing 2,



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

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Roiyan Naim

NIM : 200401110053

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa penelitian yang peneliti buat dengan judul **PENGARUH PERFEKSIONISME DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP MUSIC PERFORMANCE ANXIETY** PADA ANGGOTA PADUAN SUARA MAHASISWA GEMA GITA BAHANA UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG, adalah benar-benar penelitian sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar peneliti bersedia mendapatkan sanksi akademik.

Malang, 28 Mei 2024

Peneliti



Muhammad Roiyan Naim
NIM. 200401110053

MOTTO

“A person who never made a mistake never tried anything new.”

— Albert Einstein —

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ۝

“Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah kedua saudaramu (yang bertikai) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu dirahmati”. (Q.S Al-Hujurat Ayat 10)

(Kemenag RI, Al-Quran dan Terjemahannya, 2019)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT. Dengan segala kerendahan hati, peneliti mempersembahkan penelitian ini untuk:

Kedua orang tua, umi Hj. Mufidah dan mamiq H. Atma Budi yang senantiasa mendoakan di setiap sujud dan tangisnya, menemani langkah peneliti, selalu sabar dan ikhlas dan memberikan dukungan secara penuh baik secara materi maupun non materi, juga selalu mendorong peneliti untuk menjadi pribadi yang lebih baik tanpa menuntut apapun dari peneliti.

Untuk kakak Alfirio Sirhan Nazmi dan Adik Nauroh Nurul Jinan yang selalu mendoakan juga, menemani dan menghibur, dan selalu menjadi tempat berpulang.

Untuk kedua nenek tercinta, Hj. Huliatul Jannah dan Hj. Hadijah, yang juga memberikan sumbangsih besar terhadap hidup peneliti. Mendoakan serta selalu membuat bahagia semasa dan menjadi motivasi terbesar peneliti.

Terakhir, penelitian ini juga peneliti persembahkan untuk diri sendiri, terima kasih karena selalu berusaha kuat, melakukan yang terbaik, selalu berpikir positif, dan bertahan serta berjuang hingga titik ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, Tuhan yang maha pengasih lagi maha penyayang yang telah melimpahkan rahmat, nikmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Perfeksionisme dan Dukungan Sosial terhadap *Music Performance Anxiety* pada Anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang” dengan lancar hingga selesai. Sholawat teriring salam tak henti-hentinya peneliti haturkan kepada Nabi Muhammad SAW yang senantiasa dinantikan syafaatnya di hari akhir kelak.

Perjalanan menyelesaikan skripsi ini tidaklah mudah tanpa adanya uluran tangan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti ingin menyampaikan ribuan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. DR H. M. Zainuddin, MA selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Yusuf Ratu Agung, MA selaku ketua program studi Fakultas Psikologi Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Halimatus Sa'diyah, M.Pd. selaku dosen pembimbing I (satu) atas segala bimbingan, motivasi, serta arahan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Novia Solichah, M.Psi., Psikolog. selaku dosen pembimbing II (dua) atas segala bimbingan, motivasi, serta arahan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Dr. Hj. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M.Psi., ibu Novia Solichah, M.Psi., Psikolog dan ibu Halimatus Sa'diyah, M.Pd selaku dosen penguji yang memberikan masukan untuk kebaikan dalam skripsi ini.
7. Mamiq dan Umi, yang selalu mencurahkan kasih sayangnya, tidak pernah menuntut kesempurnaan atas pencapaian yang sederhana maupun besar, selalu mengkhawatirkan langkah-langkah perkembangan peneliti, tidak pernah berhenti memberikan dukungan baik emosional maupun material untuk anak keduanya. Serta untuk doa-doa panjang yang dilangitkan setiap malamnya, terimakasih banyak.

8. Kakak laki-laki yang selalu menemani peneliti untuk mengeksplor hal hal baru dan dukungannya baik materil maupun emosional; penulis ucapkan terimakasih banyak, semoga kehidupanmu selalu diberi warna yang indah oleh Allah.
9. Terimakasih kepada teman-teman anggota PSM GGB, yang sudah banyak membantu terutama dalam menjadi partisipan penelitian yang kooperatif dalam penelitian ini.
10. Terimakasih kepada teman-teman kelas Psikologi B, yang kebbaikannya tak terhitung, banyak memberikan saya dukungan di perkuliahan dan memberikan pengalaman-pengalaman baru. Sangat bersyukur bisa dipertemukan dengan manusia-manusia seperti kalian.
11. Terimakasih banyak kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama masa pengerjaan skripsi ini yang mungkin tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT senantiasa memlimpahkan rahmat, nikmat dan karuniaNya kepada kita semua, serta selalu diberikan perlindungan dan tuntunan ke jalan yang Ia ridhoi, Amin Ya Rabbal Alamin.

Malang, 28 Mei 2024

Peneliti



Muhammad Roihan Naim

NIM. 200401110053

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS DOSEN PEMBIMBING 1	iv
NOTA DINAS DOSEN PEMBIMBING 2	v
SURAT PERNYATAAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	12
1. Manfaat Teoritis	12
2. Manfaat Praktis	12
BAB II	13
KAJIAN TEORI	13

A. <i>Music Performance Anxiety</i>	13
1. Definisi Kecemasan	13
2. <i>Music Performance Anxiety</i>	14
3. Karakteristik <i>Performance Anxiety</i>	15
4. Faktor <i>Music Performance Anxiety</i>	16
5. Aspek <i>Music Performance Anxiety</i>	17
6. Kecemasan dalam Islam	19
B. Konsep Perfeksionisme	21
1. Definisi Perfeksionis	21
2. Karakteristik Perfeksionis	22
3. Faktor Penyebab Perfeksionis	23
4. Dampak Perfeksionis	24
5. Dimensi Perfeksionis	25
6. Perfeksionis dalam Islam	26
C. Dukungan Sosial	28
1. Definisi Dukungan Sosial	28
2. Dukungan Sosial dalam Kajian Psikologi	29
3. Teori Dukungan Sosial	33
4. Dukungan Sosial dalam Islam	37
5. Pengukuran Dukungan Sosial	42
D. Pengaruh <i>Perfeksionisme</i> dan Dukungan Sosial terhadap <i>Music Performance Anxiety</i>	44
E. Kerangka Konseptual	48
F. Hipotesis Penelitian	48
BAB III	49

METODE PENELITIAN.....	49
A. Desain Penelitian	49
B. Identifikasi Variabel Penelitian	49
C. Definisi Operasional.....	50
D. Populasi dan Sampel.....	51
E. Metode Pengumpulan Data	52
F. Validitas dan Reabilitas.....	57
G. Teknik Analisis Data	61
BAB IV	64
HASIL DAN PEMBAHASAN	64
A. Pelaksanaan Penelitian	64
B. Hasil Penelitian	67
C. Pembahasan	79
BAB V	90
PENUTUP	90
A. Kesimpulan	90
B. Saran	93
DAFTAR PUSTAKA	95
LAMPIRAN	99

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pola Teks Q.S An-Nisa : 36	41
Gambar 2. 2 Peta Konsep Teks Q.S An-Nisa : 36	41
Gambar 2. 3 Kerangka Konseptual	48

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Analisis Mufrodat Q.S. Al-Fajr : 27-30	20
Tabel 2. 2 Analisis Mufrodat Q.S. Ali-Imron : 159	27
Tabel 2. 3 Analisis Mufrodat Q.S. An-Nisa : 36.....	39
Tabel 2. 4 Analisis Komponen Teks Q S An-Nisa : 36	40
Tabel 3 1 Blueprint MPS	54
Tabel 3 2 Blueprint MSPSS	55
Tabel 3 3 Blueprint MPAS.....	56
Tabel 3 4 Hasil Uji Validitas MPS.....	58
Tabel 3 5 Hasil Uji Validitas MSPSS	59
Tabel 3 6 Hasil Uji Validitas MPAS.....	60
Tabel 3 7 Hasil Uji Reliabilitas.....	61
Tabel 4. 1 Deskripsi Statistik Variabel Penelitian	68
Tabel 4. 2 Kategorisasi Penelitian.....	68
Tabel 4. 3 Kategorisasi Perfeksionisme	69
Tabel 4. 4 Kategorisasi Dukungan Sosial	69
Tabel 4. 5 Kategorisasi Music Performance Anxiety	70
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas	71
Tabel 4. 7 Hasil Uji Linearitas	72
Tabel 4. 8 Uji Simultan	72
Tabel 4. 9 Model Summary.....	73
Tabel 4. 10 Uji Parsial.....	73
Tabel 4. 11 Norma Sumbangan Efektif.....	74
Tabel 4. 12 Sumbangan Efektif Variabel	74
Tabel 4. 13 Uji Beda Independent T-test Perfeksionisme berdasarkan Jenis Kelamin	75
Tabel 4. 14 Uji Beda Independent T-test Dukungan Sosial berdasarkan Jenis Kelamin	76
Tabel 4. 15 Deskripsi Statistik Variabel Dukungan Sosial	76
Tabel 4. 16 Norma Kategorisasi Dukungan Sosial	77
Tabel 4. 17 Kategorisasi Dukungan Sosial pada Laki-laki	77
Tabel 4. 18 Kategorisasi Dukungan Sosial pada Perempuan.....	77
Tabel 4. 19 Uji Beda Independent T-test Music Performance Anxiety berdasarkan Jenis Kelamin	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Uji Coba Perfeksionisme	100
Lampiran 2 Skala Uji Coba Dukungan Sosial	102
Lampiran 3 Skala Uji Coba Musik Performance Anxiety	103
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Perfeksionisme.....	104
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial.....	105
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Music Performance Anxiety	106
Lampiran 7 Hasil Uji Reliabilitas	107
Lampiran 8 Skala Penelitian Perfeksionisme.....	108
Lampiran 9 Skala Penelitian Dukungan Sosial.....	110
Lampiran 10 Skala Penelitian Musik Performance Anxiety.....	111
Lampiran 11 Skor Perfeksionisme	112
Lampiran 12 Skor Dukungan Sosial	117
Lampiran 13 Skor Music Performance Anxiety	122
Lampiran 14 Hasil Uji Normalitas	127
Lampiran 15 Hasil Uji Linearitas.....	128
Lampiran 16 Hasil Uji Regresi	129
Lampiran 17 Surat Izin Penelitian.....	130

ABSTRAK

Naim, Muhammad Roiyan, 2024. Pengaruh Perfeksionisme dan Dukungan Sosial 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.

Dosen Pembimbing: Halimatus Sa'diyah, M.Pd & Novia Solichah, M.Psi., Psikolog

Music Performance Anxiety (MPA) adalah kecemasan yang dialami secara terus-menerus oleh individu akibat performa musikal. Beberapa anggota paduan suara mengikuti *event* atau kompetisi karena dorongan dari dalam diri dan dukungan dari lingkungan sekitar, yang disebut dukungan sosial (*social support*). Namun, tingginya dukungan sosial ini sering kali membuat anggota PSM GGB menetapkan standar tinggi dalam penampilan mereka, yang disebut perfeksionisme, sehingga meningkatkan kecemasan karena takut melakukan kesalahan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perfeksionisme dan dukungan sosial terhadap *music performance anxiety* pada anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan analisis regresi berganda, menggunakan alat ukur *Multidimensional Perfectionism Scale* (MPS), *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MPSS), dan *Music Performance Anxiety Scale* (MPAS). Partisipan berjumlah 100 orang yang ditetapkan melalui metode *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan *SPSS 29.0 for Windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat perfeksionisme dan dukungan sosial pada anggota PSM GGB cenderung berada pada kategori sedang dengan masing-masing persentase 72% dan 48%, sedangkan tingkat MPA berada pada kategori sedang dengan persentase 64%. Tidak ditemukan perbedaan signifikan dalam tingkat perfeksionisme dan MPA antara partisipan laki-laki dan perempuan ($p>0.5$), namun terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat dukungan sosial ($p<0.5$), dengan partisipan laki-laki cenderung berada pada kategori sedang (52.8%) dan perempuan pada kategori tinggi (56.25%).

Penelitian ini menunjukkan bahwa perfeksionisme dan dukungan sosial tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap MPA dengan nilai signifikansi 0.876 (>0.05). Perfeksionisme dan dukungan sosial hanya memberikan sumbangan efektif sebesar 0.3%, dengan perfeksionisme memiliki pengaruh positif dan dukungan sosial memiliki pengaruh negatif terhadap MPA.

Kata Kunci : Perfeksionisme, Dukungan Sosial, *Music Performance Anxiety*, Paduan Suara

ABSTRACT

Naim, Muhammad Roiyan, 2024. The Effect of Perfectionism and Social Support on Music Performance Anxiety in Members of the Student Choir Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Department of Psychology, Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.

Supervisor: Halimatus Sa'diyah, M.Pd & Novia Solichah, M.Psi., Psychologist

Music Performance Anxiety (MPA) is the anxiety experienced continuously by individuals due to musical performance. Some choir members participate in events or competitions due to internal motivation and support from their surroundings, known as social support. However, this high social support often leads PSM GGB members to set high standards in their performances, referred to as perfectionism, which increases anxiety due to fear of making mistakes.

This study aims to determine the effect of perfectionism and social support on music performance anxiety among members of the Gema Gita Bahana Student Choir. The research method used is quantitative with multiple regression analysis, utilizing the Multidimensional Perfectionism Scale (MPS), Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MPSS), and Music Performance Anxiety Scale (MPAS). The participants were 100 people determined through purposive sampling. Data were analyzed using SPSS 29.0 for Windows.

The results of the study indicate that the levels of perfectionism and social support among PSM GGB members tend to be in the moderate category, with percentages of 72% and 48%, respectively, while the level of MPA is in the moderate category with a percentage of 64%. No significant differences were found in the levels of perfectionism and MPA between male and female participants ($p > 0.5$), but there was a significant difference in the level of social support ($p < 0.5$), with male participants tending to be in the moderate category (52.8%) and female participants in the high category (56.25%).

This study shows that perfectionism and social support do not have a significant effect on MPA with a significance value of 0.876 (> 0.05). Perfectionism and social support only contribute an effective portion of 0.3%, with perfectionism having a positive effect and social support having a negative effect on MPA.

Keywords : Perfectionism, Social Support, Music Performance Anxiety, Choir

الخلاصة

نعيم، محمد رويان، 2024. تأثير الكمالية والدعم الاجتماعي على قلق الأداء الموسيقي لدى أعضاء الجوقة الطلابية جيما جيتا باهانا أوين مولانا مالك إبراهيم مالانج. قسم علم النفس، كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

المشرف الأكاديمي: حليماتوس سعدية، ماجستير في التربية & نوفيا صالحة، ماجستير في علم النفس
أخصائية نفسية

هو القلق الذي يعاني منه الأفراد باستمرار بسبب الأداء الموسيقي. يشارك (MPA) القلق من الأداء الموسيقي بعض أعضاء الجوقة في الفعاليات أو المسابقات بسبب الدافع الداخلي والدعم من البيئة المحيطة، الذي يسمى إلى تحديد PSM GGB الدعم الاجتماعي. ومع ذلك، فإن هذا الدعم الاجتماعي العالي غالبًا ما يؤدي بأعضاء معايير عالية في أدائهم، مما يسمى بالكمالية، مما يزيد من القلق بسبب الخوف من ارتكاب الأخطاء

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير الكمالية والدعم الاجتماعي على القلق من الأداء الموسيقي بين أعضاء جوقة طلاب جامعة جمة جيتا بهانا. تم استخدام الطريقة الكمية في هذه الدراسة مع تحليل الانحدار المتعدد مقياس الدعم الاجتماعي المدرك المتعدد (MPS) باستخدام أدوات القياس مثل مقياس الكمالية المتعددة الأبعاد شارك في الدراسة 100 شخص تم تحديدهم (MPAS) ومقياس القلق من الأداء الموسيقي (MPSS) الأبعاد SPSS 29.0 for Windows باستخدام طريقة العينة الهادفة. تم تحليل البيانات باستخدام

تميل إلى أن تكون في PSM GGB أظهرت نتائج الدراسة أن مستويات الكمالية والدعم الاجتماعي بين أعضاء الفئة المتوسطة، بنسب مئوية 72% و 48% على التوالي، في حين أن مستوى القلق من الأداء الموسيقي يقع في الفئة المتوسطة بنسبة 64%. لم يتم العثور على فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الكمالية والقلق من ولكن تم العثور على فرق دال إحصائيًا في مستوى ($p > 0.5$) الأداء الموسيقي بين المشاركين الذكور والإناث حيث يميل المشاركون الذكور إلى أن يكونوا في الفئة المتوسطة (52.8%)، ($p < 0.5$) الدعم الاجتماعي والمشاركات الإناث في الفئة العالية (56.25%)

أظهرت هذه الدراسة أن الكمالية والدعم الاجتماعي ليس لهما تأثير دال إحصائيًا على القلق من الأداء الموسيقي بقيمة دلالة $0.05 > 0.876$. (تساهم الكمالية والدعم الاجتماعي فقط بجزء فعال بنسبة 0.3%)، حيث يكون للكمالية تأثير إيجابي وللدعم الاجتماعي تأثير سلبي على القلق من الأداء الموسيقي

كلمات مفتاحية: الكمالية، الدعم الاجتماعي، قلق الأداء الموسيقي، الجوقة

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana (PSM GGB) merupakan Unit Kegiatan Mahasiswa yang bergerak di bidang musik khususnya bidang tarik suara. Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana (PSM GGB) berdiri sejak tahun 2005 dan diresmikan menjadi UKM sejak tanggal 3 Februari 2015 dan telah banyak menorehkan prestasi baik di tingkat nasional, regional bahkan internasional.

UKM PSM GGB dalam menjaring anggota baru melalui beberapa tahap audisi yang kualifikasi minimalnya telah disesuaikan untuk dapat menjadi penyanyi paduan suara, tetapi meskipun telah melalui beberapa tahap audisi tidak menutup kemungkinan anggota yang telah lolos audisi merasa gugup dan tidak percaya diri sebelum atau ketika tampil di panggung pada suatu event atau kompetisi. Rasa cemas seringkali muncul sebagai gejala umum bagi mereka yang ingin tampil di depan umum, termasuk anggota UKM PSM GGB. Dikutip dari Mishbachuddin (2020) bahwa meskipun individu telah terbiasa tampil di panggung, namun perasaan cemas dapat timbul karena kurangnya keyakinan terhadap kemampuan atau ketakutan tidak mencapai hasil optimal. Berbeda dengan situasi latihan, di mana perasaan cemas dan takut tidak begitu terlihat, hal ini menunjukkan bahwa anggota PSM GGB mengalami kecemasan.

Allen (2013) menyatakan bahwa seorang penyanyi atau musisi dipengaruhi oleh faktor psikologis ketika tampil dihadapan publik. Faktor yang mempengaruhi psikologis musisi ketika akan tampil seperti banyaknya penonton pertunjukan membuat tuntutan seorang penyanyi menampilkan performa yang terbaik. Tekanan yang timbul akibat tuntutan atau harapan dari berbagai pihak dapat menyebabkan seorang penyanyi atau musisi merasakan kecemasan saat tampil di atas panggung. Dampak dari ketidakmampuan mengatasi tekanan atau kecemasan yang

dapat membawa konsekuensi negatif, termasuk kemungkinan penggunaan narkoba, konsumsi minuman beralkohol, dan bahkan tindakan bunuh diri (Aprianti, 2020).

Ketakutan akan bahaya yang mengancam dan respons tubuh seperti peningkatan detak jantung, gemetar, dan reaksi lainnya adalah bagian dari kecemasan, dan merupakan suatu reaksi alami yang dialami oleh setiap individu (Pratama & Solichah, 2022). Annisa & Ifdil (2016) menyatakan bahwa kecemasan melibatkan timbulnya emosi negatif, pikiran tegang, dan gejala fisik seperti detak jantung yang cepat, sesak nafas, dan keringat berlebihan. Setiap individu pasti pernah mengalami kecemasan dan itu merupakan hal wajar, tetapi apabila terjadi terus menerus hingga mengganggu aktivitas sehari-hari maka itu masuk ke dalam kategori gangguan.

Rink dalam Adrian (2016) menjelaskan umumnya, kecemasan memicu respon menghindar dan melawan ketika berada pada situasi berbahaya, sehingga dapat membantu individu mengatasi kondisi tersebut, namun dalam konteks kecemasan performa musikal, respons ini dapat menjadi gangguan serius karena keberhasilan dalam pertunjukan musik memerlukan keterampilan dan kontrol otot-otot halus. Seorang musisi saat tampil di atas panggung seringkali mengalami ketakutan, yang dikenal sebagai demam panggung atau *Music Performance Anxiety* (MPA) dalam konteks penampilan musik. Kenny (2011) menjelaskan bahwa MPA adalah kondisi kecemasan yang terlihat jelas dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama, terkait dengan pertunjukan musik, dan dapat dipengaruhi oleh faktor genetik serta pengalaman masa lalu. MPA juga didefinisikan sebagai keadaan tidak nyaman yang berlangsung terus-menerus dan dapat menyebabkan penurunan kinerja atau kemampuan bermusik secara irasional (Salmon, 1990).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Steptoe dalam Kenny (2011) berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Federasi Internasional Musisi (FIM) pada tahun 1997, yang kemudian dilaporkan pada tahun 2001,

menyatakan bahwa 70% dari 1629 musisi mengalami kecemasan sebelum tampil, dan hal ini berdampak signifikan pada kualitas performansi mereka. Survei besar juga telah dilakukan oleh Studer et al., (2011), pada 2212 musisi orkestra mengungkapkan bahwa sebanyak 24% dari mereka mengakui bahwa demam panggung yang menjadi suatu masalah, dengan 16% di antaranya menganggap bahwa demam panggung merupakan masalah yang serius.

Penelitian terhadap 19 kelompok orkestra di Kanada menunjukkan bahwa 96% dari para musisi mengalami masalah kesehatan yang terkait dengan kecemasan dalam berperforma musik atau *Music Performance Anxiety* (MPA), dikutip dari Bohne dalam (Barbeau, 2011). Survey lain juga dilakukan terhadap paduan suara sekolah menengah atas menyimpulkan bahwa kecemasan dianggap sebagai gangguan yang mampu mengalihkan konsentrasi ketika seseorang sedang tampil atau melakukan pertunjukan (Lorenz, 2002).

Peneliti tertarik melakukan penelitian pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana (PSM GGB) UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, karena UKM PSM GGB ini telah teruji kualitasnya dengan konsisten menorehkan prestasi baik tingkat nasional maupun internasional dalam 5 tahun terakhir ini. Prestasi yang telah diraih dalam 5 tahun terakhir antara lain *gold medal and category winner* pada *Jakarta World Choir Festival 2019*, *gold medal and best interpretation music video* pada *World Virtual Choir Festival 2021*, *Gold medal and grand champion* pada *The 1st SATU VOICE National Choir Festival 2023*, serta *gold medal category folklore and category winner pop vocal ansamble* pada *Malaysian Choral Eisteddfod International Choir Festival 2023*.

Pratama & Solichah pada tahun (2022) juga sebelumnya telah melakukan survey pada Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana, survey ini dilakukan dengan menyebar kuisioner tentang kecemasan ketika akan tampil. Sebanyak 31 partisipan yang telah mengisi kuisioner

menunjukkan 77,4%-nya mengalami kecemasan ketika akan tampil di atas panggung. 27 Desember 2023, peneliti juga telah melakukan wawancara mendalam dengan 3 orang narasumber dan menunjukkan bahwa anggota paduan suara mengikuti suatu *event* atau kompetisi karena dorongan dari dalam dirinya dan banyak mendapat dukungan dari lingkungan sekitar seperti orang tua yang siap memberikan dukungan moral seperti dorongan semangat, nasehat, saran dan dukungan material, serta teman-teman dan pelatih yang selalu memberikan dukungan berupa dukungan semangat dan tindakan sehingga menambah semangat anggota PSM GGB untuk dapat berprestasi, bahkan ada yang sampai mengharuskan dirinya untuk dapat memperoleh prestasi. Masalahnya ketika akan mempertunjukkan penampilannya, banyak dari anggota PSM GGB yang takut melakukan kesalahan di atas panggung dan tidak dapat menampilkan yang terbaik dari apa yang telah mereka persiapkan sehingga membuat merasa cemas.

Fakta di atas diperkuat dengan hasil wawancara terhadap S sebagai anggota bidang kepelatihan UKM PSM GGB. Wawancara dilakukan pada tanggal 27 Desember 2023 dan menerangkan bahwa beberapa akibat yang dialami oleh individu akibat rasa cemasnya meliputi mengalami kehilangan fokus, perubahan suara yang tidak stabil atau tidak sesuai dengan nada yang diinginkan, kesulitan bernafas, dan perasaan bahwa penampilannya tidak mencapai potensi maksimal. Terdapat juga individu yang mengalami dampak yang berbeda, seperti merasa diuji dan lebih termotivasi. Sebagian kecil dari mereka bahkan telah berhasil menemukan cara untuk mengatasi kecemasan, termasuk melalui latihan vokal, berlatih pada bagian lagu yang dianggap sulit, minum air putih, berdoa, dan melakukan aktivitas berjalan mondar-mandir serta latihan pernafasan.

Wawancara juga dilakukan terhadap Z sebagai salah satu anggota UKM PSMGGB. Z menerangkan lebih lanjut bahwa beberapa anggota dari paduan suara mahasiswa merasa cemas tidak dapat memberikan penampilan yang maksimal sesuai dengan persiapan yang telah dilakukan selama masa latihan. Mereka takut melakukan kesalahan yang membuat penampilan

mereka dalam suatu event atau kompetisi menjadi tidak sempurna. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dews & William dalam Mishbachuddin (2020) yang menyatakan bahwa salah satu karakter kepribadian yang dipercaya berkontribusi dalam *performance anxiety* musisi dan *distres* adalah perfeksionisme.

Hasil *pra*-penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa beberapa anggota paduan suara mengikuti suatu *event* atau kompetisi karena dorongan dari dalam dirinya dan banyak mendapat dukungan dari lingkungan sekitar sehingga termotivasi untuk mengikuti suatu penampilan atau kompetisi dan mampu menorehkan prestasi. Hasil wawancara yang telah dilakukan sebelumnya menjelaskan bahwa anggota PSM GGB banyak mendapat dukungan dari lingkungan sekitar seperti dukungan dari orang tua yang siap memberikan dukungan moral seperti dorongan semangat, nasehat, saran dan dukungan material, serta teman-teman dan pelatih yang selalu memberikan dukungan berupa dorongan semangat dan tindakan sehingga menambah semangat anggota PSM GGB untuk dapat berprestasi. Dukungan dari lingkungan sekitar yang mendorong anggota PSM GGB untuk berprestasi itu disebut *social support* atau dukungan sosial. Dibalik banyaknya dukungan dari lingkungan sekitar untuk berprestasi membuat anggota PSM GGB memiliki standar yang tinggi dalam menunjukkan penampilannya, sehingga membuat banyak anggota yang mengalami kecemasan karena takut melakukan kesalahan dan tidak dapat menampilkan penampilan terbaiknya dalam suatu *event* atau kompetisi. Penetapan standar penampilan yang tinggi pada anggota PSM GGB ini disebut dengan sifat perfeksionisme.

Perfeksionisme dapat diartikan sebagai penetapan standar kinerja yang sangat tinggi dan bersamaan dengan kecenderungan menilai diri sendiri dengan sangat kritis (Frost et al., 1993). Adanya motivasi yang kuat untuk mencapai tujuan membuat individu ketika akan menampilkan penampilan yang sudah dipersiapkan merasa cemas dan takut melakukan kesalahan dan tidak dapat menampilkan penampilan yang maksimal.

Motivasi dan kecemasan tersebut berhubungan dengan sifat perfeksionisme yang dimiliki masing-masing individu, karena semakin tinggi tingkat perfeksionis yang dimiliki maka semakin tinggi juga tingkat kecemasan yang dialami individu ketika akan tampil di khalayak umum (Handayani, 2019).

Tuntutan yang mendorong musisi/pemain musik untuk mencapai kesempurnaan secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif. Perfeksionisme menjadi masalah ketika menyebabkan ketidakbahagiaan, dan memiliki standar yang terlalu tinggi dapat berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan, pola makan, karier, hubungan interpersonal, dan minat (Antony & Swinson, 2009). Idealisme perfeksionis yang tidak realistis dapat menghasilkan perasaan ketidakpuasan, frustrasi, kecemasan yang berkelanjutan dan dapat menciptakan tekanan yang tidak wajar pada para musisi, yang dapat mengakibatkan masalah dalam hal harga diri, kecemasan penampilan, dan bahkan cedera kronis (Crosseyedpianist.com, 2017).

Beberapa penelitian terdahulu menjelaskan musisi yang memiliki sifat perfeksionis, dan ditetapkan secara berlebihan saat tampil di depan umum, mungkin mengalami tekanan. Perfeksionisme dapat menghambat seseorang mencapai potensi maksimal karena menciptakan perasaan cemas, tegang, dan keinginan untuk mengontrol kinerja secara berlebihan (S. L. Allen, 2012). Catatan S. L. Allen (2012) juga menyatakan bahwa gejala-gejala tersebut seperti kecemasan, ketegangan, dan usaha berlebihan untuk mengendalikan kinerja, dapat termasuk dalam tanda-tanda *Music Performance Anxiety (MPA)*.

Faktor lain yang turut mempengaruhi kecemasan penampilan musik selain perfeksionisme yaitu dukungan sosial. Sarafino memberikan definisi dukungan sosial sebagai bentuk kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang dapat diakses oleh individu dan diberikan oleh orang lain atau kelompok tertentu (sebagaimana dijelaskan oleh Afidah, 2017:35). Dukungan tersebut dapat mencakup berbagai bentuk seperti dukungan

moral, materi, tindakan, dan lainnya. Murphy dan Kusphik, seperti yang disampaikan oleh Aprianti (2012), mengelompokkan sumber dukungan sosial menjadi teman, keluarga, dan seseorang yang memiliki hubungan spesial dengan individu. Mishbachuddin (2020) juga menyatakan bahwa dukungan sosial yang diterima bisa beragam, termasuk dukungan dari keluarga, yang tidak hanya terbatas pada aspek materi yang disediakan oleh orang tua. Peran moral juga sangat penting dalam bentuk dorongan semangat, nasehat, dan saran yang diberikan oleh orang tua selain menyediakan kebutuhan materi. Dukungan yang diberikan memberikan kekuatan tambahan dalam menghadapi masalah, sekaligus menjadi bentuk penghargaan seperti ucapan selamat atas pencapaian tertentu.

Lebih lanjut Mishbachuddin (2020) menyatakan bahwa selain keluarga, teman juga memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung perkembangan, mempertahankan eksistensi, dan memberikan dukungan kepada seseorang. Teman merupakan individu terdekat yang menemani kegiatan sehari-hari, terutama di lingkungan mahasiswa. Kehadiran mereka memberikan dampak positif yang memperkuat perkembangan individu. Di sisi lain, meskipun seseorang memiliki potensi yang baik, memiliki teman yang tidak mendukung atau bahkan cemburu terhadap pencapaian dapat menjadi hambatan bagi potensi tersebut. Kecemburuan sosial ini timbul karena kurangnya dukungan dari teman.

Pengamatan yang dilakukan oleh peneliti selama menjadi anggota UKM PSMGGB juga menggambarkan bahwa dukungan sosial dari lingkungan lebih memiliki pengaruh besar terhadap kecemasan yang dialami oleh Sebagian besar anggota UKM PSMGGB. Dukungan tersebut dapat berupa fasilitas atau motivasi positif, yang bertujuan menciptakan lingkungan yang mendukung dan menenangkan. Pendekatan ini dapat mengatasi perasaan cemas dan tidak akan berdampak negatif pada orang lain yang terlibat.

Dukungan yang tidak kalah penting untuk diutarakan yaitu dukungan dari senior dan pengurus. Dukungan dari para senior dapat berupa

motivasi dan petunjuk sebagai wujud kasih sayang dan perhatian terhadap anggota UKM PSMGGB. Para senior mungkin tidak lagi aktif terlibat dalam kegiatan UKM, tetapi partisipasi dan kontribusi mereka tetap menjadi hal yang sangat berarti dalam memberikan dukungan kepada anggota komunitas. Pengurus juga memiliki posisi hierarki yang signifikan dan memberikan pengaruh besar terhadap sebuah organisasi atau komunitas. Mereka bertanggung jawab atas kelangsungan kegiatan di dalam komunitas tersebut, dalam konteks UKM PSMGGB, peran pengurus menjadi sangat krusial untuk memberikan dukungan kepada para anggotanya. Salah satu bentuk dukungan utama yang diberikan oleh pengurus melibatkan penyediaan fasilitas dan menciptakan suasana yang saling memiliki.

Penelitian tentang *Music Performance Anxiety* (MPA) sebenarnya sudah pernah dilakukan namun kurang banyak diminati oleh peneliti khususnya di Indonesia, sehingga dengan melakukan penelitian mengenai MPA ini dapat membuka dan mengembangkan bidang keilmuan tersebut. Berikut ini beberapa penelitian terdahulu yang membahas *Music Performance Anxiety* seperti penelitian Handayani (2019) mengenai hubungan perfeksionisme terhadap *Music Performance Anxiety*. Temuan dari penelitian ini menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara perfeksionisme dan *Music Performance Anxiety* (MPA) pada musisi dewasa awal. Hasil lainnya yaitu tidak ditemukannya perbedaan yang signifikan dalam kedua variabel tersebut jika dilihat dari segi jenis kelamin, usia, dan lama bekerja namun terdapat perbedaan yang signifikan dalam kedua variabel tersebut jika dilihat dari jenis musisi, seperti musisi *covers band* dan *function band*. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fathiawati & Sawitri (2020) terhadap mahasiswa pemain orkestra dengan hasil meskipun tidak signifikan, namun terdapat korelasi negatif antara perfeksionisme dan *Music Performance Anxiety* (MPA). Sebagian besar partisipan dalam penelitian ini berada dalam kategori MPA sedang. Hasil uji beda dengan analisis *independent T-test*, menunjukkan bahwa

tidak ada perbedaan signifikan dalam tingkat MPA antara partisipan pria dan wanita.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Mishbachuddin (2020), tentang “Pengaruh *Self Efikasi* dan Dukungan Sosial terhadap *Music Performance Anxiety* pada Anggota UKM KOMMUST UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”. Hasil penelitiannya menggambarkan tingkat *Self-Efficacy* mencakup level *strength* dan *generality* cenderung berada pada tingkat sedang, dengan persentase sebesar 71%. Tingkat *Social Support* juga cenderung sedang, dengan persentase sebesar 77,28%, sementara itu tingkat *Music Performance Anxiety* juga berada pada tingkat sedang dengan persentase sebesar 71,21%. Menurut tabel yang diberikan, variabel X_1 (*Self-Efficacy*) memberikan kontribusi sebesar $\beta = 0,996$, sedangkan variabel X_2 (*Social Support*) memberikan kontribusi sebesar $\beta = 0,000$, sehingga dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini *Self-Efficacy* memiliki pengaruh signifikan terhadap harapan sebesar 99,6%, sedangkan *Social Support* tidak memberikan kontribusi signifikan terhadap harapan.

Penelitian terbaru juga telah dilakukan oleh Pratama & Solichah (2022), yang meneliti tentang “Pengaruh Efikasi Diri dan Regulasi Emosi terhadap *Music Performance Anxiety* pada Anggota Paduan Suara Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”. Temuan dari penelitiannya mengindikasikan bahwa tingkat efikasi diri cenderung tinggi, mencapai 54,4%, regulasi emosi cenderung pada kategori sedang dengan persentase 58,8%, sementara itu tingkat kecemasan dalam penampilan musik (*music performance anxiety*) cenderung berada pada kategori sedang, mencapai 73,5%. Analisis menunjukkan bahwa efikasi diri dan regulasi emosi memiliki pengaruh sebesar 15,8% terhadap tingkat kecemasan dalam penampilan musik pada anggota paduan suara Gema Gita Bahana UIN Malang, dengan nilai signifikansi 0,004, yang lebih kecil dari 0,05.

Perbedaan utama antara penelitian ini dan penelitian sebelumnya terletak pada karakteristik subjek yang menjadi fokus penelitian. Penelitian sebelumnya lebih berorientasi pada penyanyi solo atau pemain orkestra.

Sedangkan penelitian ini berfokus pada penyanyi paduan suara yang tidak dapat satu atau dua orang saja yang bernyanyi, karena saat paduan suara tampil, itu melibatkan kolaborasi bersama dan setiap anggota merasakan pengalaman yang serupa, berbeda dengan penyanyi solo atau musisi orkestra yang mungkin memiliki beban tugas yang berbeda. Alasan perbedaan lain dengan penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan pada anggota paduan suara Gema Gita Bahana (PSM GGB) dan menunjukkan adanya pengaruh efikasi diri dan regulasi emosi terhadap kecemasan penampilan musik yang tinggi yaitu pada variabel penelitiannya, karena variabel pada penelitian sebelumnya hanya mencakup faktor internal saja, sehingga penelitian ini bertujuan untuk menyempurnakan penelitian sebelumnya dengan melihat pengaruh faktor internal (Perfeksionisme) dan eksternal (Dukungan Sosial) terhadap *Music Performance Anxiety* pada anggota PSMGGB. Mengacu pada latar belakang di atas, membuat peneliti tertarik untuk menjadikan tema ini sebagai fokus tugas akhir penelitian dengan judul "Pengaruh Perfeksionisme dan Dukungan Sosial terhadap *Music Performance Anxiety* pada Anggota Paduan Suara Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang."

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, dapat diambil rumusan masalah dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat perfeksionisme pada anggota paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat dukungan sosial pada anggota paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Bagaimana tingkat *music performance anxiety* pada anggota paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

4. Bagaimana pengaruh perfeksionisme terhadap *music performance anxiety* pada anggota paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
5. Bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap *music performance anxiety* pada anggota paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
6. Bagaimana pengaruh perfeksionisme dan dukungan sosial terhadap *music performance anxiety* pada anggota paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini, yaitu :

1. Untuk mengetahui tingkat perfeksionisme pada anggota paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Untuk mengetahui tingkat dukungan sosial pada anggota paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Untuk mengetahui tingkat *music performance anxiety* pada anggota paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Untuk mengetahui pengaruh perfeksionisme terhadap *music performance anxiety* pada anggota paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *music performance anxiety* pada anggota paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Untuk mengetahui pengaruh perfeksionisme dan dukungan sosial terhadap *music performance anxiety* pada anggota paduan suara mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

Adapun beberapa manfaat dari penelitian ini yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah kajian ilmu psikologi khususnya dalam Ilmu Psikologi Klinis tentang perfeksionisme, dukungan sosial, dan *music performance anxiety*.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tentang pengaruh perfeksionisme dan dukungan sosial terhadap *music performance anxiety*. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan solusi serta saran mengenai tingkat perfeksionisme dan dukungan sosial yang ideal pada anggota PSM GGB dalam mengatasi masalah *music performance anxiety* bagi anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A .Music Performance Anxiety

1. Definisi Kecemasan

Dikutip dari Windosari (2010) bahwa asal-usul kata "*anxiety*" berasal dari bahasa Latin, yaitu "*ango*" dan "*angustus*," yang memiliki makna kaku, dan "*anci*" yang berarti mencekik. Pandangan lain dikutip dari Aini (2022) menyebutkan bahwa kecemasan berasal dari bahasa Yunani, dengan arti ditekan keras atau mencekik. Stuart (2006) juga mendefinisikan kecemasan sebagai kekhawatiran yang tidak jelas, menyebar, dan terkait dengan perasaan tidak berdaya serta ketidakpastian. Kecemasan mirip dengan rasa takut, tetapi berfokus pada kekhawatiran terhadap kejadian yang tidak terduga di masa depan yang belum tentu terjadi. Kecemasan juga seringkali disertai dengan reaksi emosional negatif, ditandai dengan ketegangan neurotik seperti detak jantung yang cepat, kesulitan bernafas, dan keringat berlebihan (Annisa & Ifdil, 2016).

Nevid, seperti yang diungkapkan oleh Annisa & Ifdil (2016), menyatakan bahwa kecemasan dapat diartikan sebagai kekhawatiran terhadap suatu peristiwa, bersamaan dengan keadaan emosional yang ditandai oleh perasaan yang tidak menyenangkan, reaksi fisiologis yang meningkat, dan perasaan *aprehensif* atau antisipasi sesuatu yang buruk akan terjadi. Kesimpulannya yaitu kecemasan melibatkan kekhawatiran terhadap situasi yang tidak jelas, yang diiringi oleh perasaan tidak menyenangkan terkait dengan antisipasi terjadinya kejadian buruk di masa depan.

Penelitian Taylor yang dikutip oleh Febianti (2015), menyatakan bahwa kecemasan tidak hanya menimbulkan masalah individu seperti stres, tetapi juga dapat menghambat kemajuan terapi yang sedang dijalani oleh seseorang. Taylor menyoroti bahwa gangguan kecemasan atau

Anxiety Disorder telah diidentifikasi dan dikategorikan ke dalam beberapa jenis oleh DSM V. Jenis-jenis kecemasan tersebut mencakup *Social Anxiety Disorder*, *Panic Disorder*, *Panic Attack*, *Separation Anxiety Disorder*, *Specific Phobia*, *Selective Mutism*, *Agoraphobia*, *Generalized Anxiety Disorder*, *Substance/Medication-Induced Anxiety Disorder*, *Anxiety Disorder Due to Another Medical Condition*, *Other Specified Anxiety Disorder*, dan *Unspecified Anxiety Disorder*. Pembagian ini memberikan bantuan yang signifikan dalam mengelompokkan berbagai jenis kecemasan yang ada.

2. *Music Performance Anxiety*

Kenny (2011) menguraikan bahwa *Music Performance Anxiety* (MPA) merupakan kondisi kecemasan yang terlihat secara jelas, bersifat kronis, dan terkait dengan penampilan musik. Kecemasan ini muncul berdasarkan faktor genetik dan pengalaman masa lalu. Teori MPA yang diperkenalkan oleh Kenny berasal dari landasan psikoanalisis yang diajukan oleh Freud. Seiring waktu, teori ini berkembang ke arah teori *behavioral*, khususnya melibatkan *classical conditioning* yang dijelaskan oleh Pavlov dan *operant conditioning* yang dikembangkan oleh Skinner dan juga teori kognitif yang dikembangkan oleh Beck & Clark. Semua teori ini menjadi dasar perkembangan teori *Music Performance Anxiety* yang dikembangkan oleh Kenny.

Performance Anxiety sendiri sebagaimana dijelaskan dalam DSM-V atau *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders V*, termasuk dalam kategori atau klasifikasi *social phobia*. Kenny menjelaskan bahwa *Music Performance Anxiety* tidak harus dianggap sebagai entitas yang berdiri sendiri, melainkan dapat dimasukkan ke dalam kategori gangguan kecemasan sosial atau *social anxiety disorder* (Kenny, 2011). *Social phobia* sendiri merujuk pada peningkatan intensitas rasa takut atau ketakutan terhadap situasi sosial, yang dipengaruhi oleh perhatian dari sekelompok orang yang kurang dikenal di sekitarnya. Individu yang mengalami *social*

phobia cenderung menghindari situasi sosial, merasa tidak nyaman dalam interaksi sosial, dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan seperti wajah memerah, berkeringat lebih banyak dari biasanya, jantung berdegup kencang, dan lain-lain (Pratama & Solichah, 2022).

Music Performance Anxiety pada dasarnya terdiri dari dua kondisi, yaitu timbulnya stres dan kecemasan terkait dengan pekerjaan tertentu, yang akhirnya mengakibatkan munculnya demam panggung atau *stage fright* (Kenny, 2011). *Stage fright* adalah manifestasi dari kecemasan dan terkait dengan ketakutan akan membuat kesalahan atau ketakutan karena kurangnya kendali atas penampilan di hadapan publik. *Stage fright* dianggap sebagai reaksi yang normal pada seorang musisi yang sedang tampil. *Performance anxiety*, pada gilirannya mencakup ketakutan yang tidak rasional yang muncul sebagai hasil dari observasi berulang atau berkelanjutan, terutama dalam konteks musikal, drama, *public speaking*, dan pertunjukan lainnya, walaupun beberapa musisi cenderung lebih rentan terhadap *performance anxiety* dibandingkan dengan kegiatan lainnya. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa musisi sering berlatih secara individu selama bertahun-tahun dan menjalani banyak waktu tanpa interaksi langsung dengan orang lain (Doctor et al., 2009).

3. Karakteristik *Performance Anxiety*

Doctor, sebagaimana dijelaskan oleh Febianti (2015), mengidentifikasi beberapa ciri atau karakteristik *simptom* yang muncul saat seseorang mengalami *performance anxiety*, ciri tersebut antara lain:

- a. Mulut menjadi kering
- b. Sensasi benjolan di tenggorokan
- c. Jantung berdebar dan denyut nadi meningkat
- d. Berkeringat
- e. Mengalami sakit perut
- f. Frekuensi buang air kecil meningkat

- g. Kesulitan bergerak atau merasa kaku
- h. Kemungkinan pingsan

Beberapa individu mungkin cenderung menghindari situasi atau kejadian yang memicu kecemasan ini, namun ada juga individu yang memiliki pendekatan berbeda dan memilih untuk menghadapi atau melewati pengalaman tersebut.

4. **Faktor *Music Performance Anxiety***

Barlow (2000) mengidentifikasi tiga faktor yang memiliki dampak signifikan terhadap *Music Performance Anxiety*. Faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut:

a. Faktor Biologis

Faktor ini umumnya bersifat turun-temurun, yaitu diturunkan dari keluarga.

b. Faktor Psikologis

Faktor ini berkaitan dengan perkembangan dan pengalaman individu dalam mengendalikan perasaan terhadap kondisi tertentu.

c. Faktor Lingkungan

Faktor ini dipengaruhi oleh lingkungan sekitar individu, menunjukkan bahwa kondisi sekitar juga memainkan peran penting dalam *Music Performance Anxiety*.

Barlow menyatakan bahwa sensitivitas terhadap pengalaman individu sebelumnya dan kecenderungan genetik sudah cukup untuk memicu terjadinya kecemasan umum yang dapat berkembang menjadi depresi. Tiga faktor yang telah disebutkan (faktor biologis, psikologis, dan lingkungan) mampu menyebabkan gangguan khusus yang terkait dengan kecemasan, seperti gangguan panik dan *phobia*.

Kenny (2011) juga menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor utama yang memengaruhi atau berkontribusi terhadap *Music Performance Anxiety* (MPA) yang dialami oleh musisi. Faktor pertama adalah pengalaman kurang menyenangkan atau pengalaman buruk dalam

pertunjukan sebelumnya. Faktor selanjutnya adalah persiapan yang tidak memadai untuk pertunjukan atau kurangnya kesiapan materi, serta faktor yang juga berpengaruh besar terhadap MPA adalah kurangnya kepercayaan diri pada seorang musisi. Ketiga faktor ini sering muncul dan dimiliki oleh semua pemain musik atau musisi.

Lebih lanjut disampaikan bahwa dalam suatu kasus, seorang musisi dengan tingkat kecemasan yang tinggi (dipengaruhi oleh faktor biologis) dari lingkungan yang memiliki harapan prestasi tinggi tetapi kurang mendapat dukungan untuk mencapai hasil tersebut (merupakan faktor psikologis), dapat menyebabkan timbulnya respon kecemasan dalam bentuk fisiologis, kognitif, dan perilaku selama pertunjukan music (Kenny, 2011).

5. *Aspek Music Performance Anxiety*

Music Performance Anxiety yang dikembangkan oleh Kenny, seperti yang dijelaskan oleh Mishbachuddin (2020), melibatkan beberapa aspek, antara lain:

a. *Aspek Somatic and Cognitive*

Secara umum, aspek ini menggambarkan perilaku yang tidak normal yang dipengaruhi oleh otak atau pikiran sebagai dampak dari kecemasan sebelum dan selama pertunjukan. Aspek ini dapat menimbulkan gangguan seperti berkeringat, sakit perut, jantung berdebar, tubuh bergemetar, dan sebagainya. Musisi atau penampil yang mengalami kecemasan ketika berhadapan dengan audiens dapat mempengaruhi kognisi yang menimbulkan ketakutan. Jika tingkat kecemasan yang dirasakan oleh musisi cukup tinggi, gejala seperti tangan bergetar, mual, berkeringat, dan lainnya dapat muncul, meskipun individu tersebut sebenarnya dalam kondisi sehat. Kondisi ini biasanya dipicu oleh kognisi yang berasal dari pengalaman tidak menyenangkan sebelumnya atau karena tekanan eksternal.

b. *Aspek performance context*

Aspek ini mencerminkan suasana atau kondisi audiens serta tingkat kenyamanan musisi terkait preferensi dalam melakukan pertunjukan tunggal atau kelompok (*solo performance vs. group performance*). Preferensi ini berkaitan dengan sejauh mana kondisi penampilan sesuai dengan ekspektasi musisi. Sebagai contoh, seorang musisi mungkin menginginkan peran sebagai pemain alat musik, tetapi akhirnya memerankan sebagai penyanyi. Begitu pula, seorang penyanyi mungkin memiliki keinginan untuk menjadi penyanyi solo, namun mendapati dirinya bergabung dalam sebuah grup vokal.

Konteks ini memiliki cakupan yang luas karena preferensi setiap musisi dapat bervariasi. Sebagai contoh, tampil di lingkungan sekolah dengan penonton dari teman sekolah atau lingkungan sekitar mungkin tidak menimbulkan tekanan atau stres sebanyak tampil di aula besar dengan penonton yang tidak dikenal, namun ada juga musisi atau penampil yang berpikir sebaliknya, yaitu dengan skala penonton yang lebih besar dan sorakan yang lebih ramai dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka.

c. *Aspek performance evaluation*

Aspek ini mencerminkan persepsi musisi terhadap kepuasan setelah melakukan suatu pertunjukan atau *performance*. Persepsi tersebut berkaitan dengan kekhawatiran musisi atau penampil terhadap penilaian yang mungkin diberikan oleh audiens terhadap penampilan mereka, yang pada gilirannya dapat menyebabkan kecemasan dan mengganggu konsentrasi saat tampil. Manifestasi dari aspek ini adalah musisi atau penampil cenderung mempersiapkan pertunjukan dengan sangat baik, seringkali dengan harapan yang tinggi, tetapi jika pertunjukan tidak sesuai dengan rencana atau harapan dapat berdampak negatif. Sebagai contoh, seorang musisi mungkin merasa khawatir bahwa penampilannya

tidak akan memuaskan audiens, yang dapat menyebabkan ketidakfokusan selama pertunjukan. Penting untuk dicatat bahwa kekhawatiran ini belum tentu akan terwujud, namun dapat memengaruhi kondisi mental musisi (Kenny, D. T., & Osborne, 2006).

6. Kecemasan dalam Islam

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

1) Sample Teks Al-Qur'an

Berikut merupakan ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan kecemasan yaitu Q.S. Al- Fajr ayat 27-30.

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي

وَادْخُلِي جَنَّتِي

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 [89]: 27-30 (Kemenag RI, Al-Quran dan Terjemahannya, 2019)

Ash-Shiddieqy (2015) dalam tafsir al-Quran menjelaskan bahwa ayat yang menyatakan "Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridai-Nya..." mengindikasikan bahwa jiwa yang damai adalah jiwa yang meyakini kebenaran dan tidak terpengaruh oleh gejolak hawa nafsu. Ajakan untuk kembali ke tempat yang mulia, yaitu di sisi Allah SWT, ditujukan kepada jiwa yang tenang dan ridha.

Al-Qur'an memberikan gambaran mengenai tingkat kecemasan dan gejala fisiknya, dalam bahasa Arab sering dinyatakan dengan istilah-istilah seperti *khauf*, *yahzan*, *daiq*, dan

halu'a. Khauf, dalam konteks bahasa, merujuk pada rasa takut, kebimbangan, dan kecemasan. *Khauf* mencerminkan keadaan hati yang gelisah terkait dengan dugaan akan kemunculan sesuatu yang tidak baik. *Yahzan*, menggambarkan penderitaan, kesedihan, dan kesulitan, yang berlawanan dengan kebahagiaan dan kegembiraan. *Daiq*, merujuk pada perasaan sempit (gelisah) dan keragu-raguan dalam hati. *Halu'a*, mengindikasikan gelisah yang cepat atau dapat diartikan sebagai keinginan yang meluap-luap. Keinginan yang meluap dapat membuat manusia goyah ketika dihadapkan pada keburukan (Nasrudin, 2018).

2) Analisis Makna Mufrodat

Q.S. Al-Fajr : 27-30

Tabel 2. 1 Analisis Mufrodat Q.S. Al-Fajr : 27-30

No	Lafadh	Arti	Sinonim	Antonim	Makna Psikologi
1.	يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ	Wahai jiwa yang tenang	سلام	ذعر	Regulasi emosi
2.	ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ	Kembalilah kepada tuhanmu	المؤمنون	الكافر	Norma agama
3.	رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً	Dengan hati yang rida dan diridainya	طيب خاطر	غير راغبه	Acceptance
4.	فَادْخُلِي فِي عِبَادِي	Masuklah dalam golongan hambaku	التابع	عدو	Follower-ship
5.	وَادْخُلِي جَنَّاتِي	Dan Masuklah ke dalam syurgaku	تواجد	خارج	Reward

B. Konsep Perfeksionisme

1. Definisi Perfeksionis

Flett et al., (2002) menyatakan bahwa perfeksionisme adalah suatu keinginan yang disertai dengan usaha dan standar kerja yang tinggi seperti kecenderungan evaluasi dan terlalu kritis terhadap dirinya sendiri untuk dapat mencapai suatu kesempurnaan. Flett et al., (2002) lebih lanjut menjelaskan bahwa perfeksionisme memiliki dua komponen utama, yaitu yang berorientasi pada diri sendiri dan yang ditentukan oleh persepsi tuntutan dari lingkungan sosial. Browers (2012) juga mendefinisikan perfeksionis ialah sifat individu yang menuntut tingkat kesempurnaan yang tinggi, baik untuk diri sendiri maupun orang lain, yang pada akhirnya dapat menghasilkan perasaan tidak nyaman karena ketidakpuasan terhadap pencapaian prestasi. Pendapat lain menyatakan bahwa perfeksionis merupakan suatu keinginan yang dimiliki individu untuk mencapai kesempurnaan, apabila usaha yang telah dilakukan atau dikerjakan hasilnya tidak sesuai dengan yang direncanakan akan membuat timbul rasa gelisah dan ketidakpuasan pada diri individu tersebut (Munandar 2013). Menurut pendapat Macedo et al., (2014) menyatakan bahwa perfeksionisme ialah ciri kepribadian yang ditandai oleh standar kinerja yang sangat tinggi, disertai dengan kecenderungan untuk menilai diri sendiri secara kritis terhadap perilaku individu.

Perspektif tentang perfeksionis telah dipaparkan di atas, namun peneliti cenderung merujuk pendapat flett et al., (2002) dengan kesimpulan bahwa perfeksionis merupakan sifat individu yang mendorong tuntutan tingkat kesempurnaan yang tinggi, baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Hasil dari pencapaian prestasi yang tidak sesuai dengan standar yang diinginkan dapat menghasilkan perasaan ketidakpuasan, rasa gelisah, dan bahkan ketidakbahagiaan. Perfeksionisme juga dapat diartikan sebagai keinginan individu untuk mencapai kesempurnaan yang melibatkan kompleksitas aspek kepribadian, evaluasi diri, dan pengaruh lingkungan dalam usaha mencapai standar kesempurnaan yang tinggi.

2. Karakteristik Perfeksionis

Menurut Antony & Swinson (2009), terdapat enam dimensi perfeksionisme, yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. *Concern Over Mistakes*, yaitu individu cenderung perfeksionis untuk memperhatikan dengan seksama segala kesalahan yang mungkin terjadi.
- b. *Personal Standards*, dimana individu perfeksionis memiliki standar yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu lainnya.
- c. *Parental Expectations*, yakni adanya harapan tinggi dari orang tua terhadap pencapaian individu.
- d. *Parental Criticism*, yaitu munculnya kritikan dari orang tua ketika individu tidak berhasil mencapai apa yang diinginkan oleh orang tua.
- e. *Doubts about Actions*, dimana terdapat perasaan ragu-ragu terhadap kegiatan yang akan dilakukan.
- f. *Organization*, yakni kecenderungan individu perfeksionis untuk menyukai segala sesuatu yang terorganisir dengan baik.

Widjaya (2018) juga memaparkan beberapa karakterstik yang ditunjukkan oleh individu yang memiliki sifat perfeksionis antara lain :

- a. Totalitas dan melakukan pekerjaan dengan sepenuh hati
- b. Memiliki ambisis yang kuat dalam mewujudkan keinginannya
- c. Seringkali memaksakan diri untuk melakukan segalanya, meskipun yang dilakukan sudah di luar batas kemampuannya.
- d. Mudah merasa kecewa, seperti ketika dalam mengerjakan sesuatu terdapat kekurangan meskipun di mata orang lain itu hal yang wajar.
- e. Cendrung sulit untuk mendelegasikan atau menyerahkan pekerjaannya untuk diselesaikan orang lain.
- f. Sering meremehkan kemampuan orang lain dan tidak mudah percaya dengan orang lain.
- g. Cendrung egois dan mudah emosi

3. Faktor Penyebab Perfeksionis

Widjaya (2018) menyatakan bahwa sumber atau penyebab kemunculan perfeksionisme pada individu dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Pengaruh dari Proses *Modelling* oleh Orang Tua yang Perfeksionis.

Banyak faktor yang dapat memengaruhi karakter seseorang, namun salah satu faktor utama adalah perilaku perfeksionis yang dimiliki oleh orang tua. Isnaningtyas (2013) mengemukakan bahwa ketika orang tua memiliki sifat perfeksionis, kemungkinan besar anak juga akan mengembangkan perfeksionisme. Proses ini erat kaitannya dengan perilaku peniruan yang umumnya muncul pada masa balita. Anak cenderung meniru perilaku dari lingkungan terdekatnya, terutama orang tua dan keluarga.

b. Tuntutan untuk Selalu Memiliki Disiplin Tinggi

Sejak usia dini, orang tua yang memiliki kecenderungan perfeksionis cenderung menerapkan berbagai peraturan yang ketat dan memerlukan kedisiplinan yang tinggi. Tuntutan tersebut berdampak pada perkembangan pembentukan sikap anak yang perfeksionis. Wujud perfeksionis akan muncul dengan sendirinya jika orang tua meminta anak untuk mematuhi segala peraturan dan tidak boleh sedikit pun melanggarnya.

c. Tuntutan Tanggung Jawab di Luar Batas Usia

Apabila orang tua menuntut anak untuk mematuhi setiap peraturan tanpa toleransi terhadap pelanggaran, maka kemungkinan sikap perfeksionis akan muncul secara alami pada anak.

d. Penerimaan Kritik yang Berlebihan

Situasi di mana anak selalu diberikan kritik secara berlebihan oleh orang tua juga dapat membentuk perilaku perfeksionis. Anak akan berupaya untuk menampilkan prestasi atau hasil yang sebaik mungkin demi menghindari kritik, serta untuk memenuhi harapan orang tua. Ketika melakukan kesalahan, rasa takut akan kritik akan

mendorong individu untuk terus berusaha melakukan tugas dengan sempurna.

e. Pengaruh Lingkungan Kompetitif

Keadaan di sekitar yang penuh dengan persaingan dapat mendorong seseorang untuk mengembangkan sikap perfeksionis. Lingkungan yang kompetitif membuat individu cenderung bersaing untuk mencapai tingkat keunggulan dan menjadi yang terbaik di antara yang lain.

4. Dampak Perfeksionis

Menurut Ram (2005), perfeksionisme memiliki aspek positif dan aspek negatif. Aspek positifnya dapat mendorong seseorang untuk mengatasi hambatan dan rintangan dalam menjalankan tugas, yang terkait dengan perfeksionisme adaptif. Aspek negatifnya muncul ketika seseorang merasa gelisah dalam pekerjaan karena mengejar kesempurnaan, yang berhubungan dengan perfeksionisme maladaptif. Berikut adalah dampak dari kedua jenis perfeksionisme menurut (Ram, 2005):

a. Perfeksionisme Adaptif:

- a) Meningkatnya Self Efficacy
- b) Peningkatan Harga Diri
- c) Penggunaan Strategi Pembelajaran
- d) Keputusan yang Tegas
- e) Kemampuan Mengatasi Stres dengan Pendekatan Positif

b. Perfeksionisme Maladaptif:

- a) Risiko Depresi
- b) Gejala Obsesif-Kompulsif
- c) Ketakutan Berlebihan terhadap Kegagalan
- d) Sikap Paranoid
- e) Prokrastinasi
- f) Keyakinan yang Irasional

5. Dimensi Perfeksionis

Menurut Flett et al., (1991) Perfeksionisme dibagi kedalam 3 dimensi, antara lain:

1) *Self-Oriented Perfectionism*

Self-Oriented Perfectionism dapat diartikan sebagai menetapkan standar yang tinggi untuk diri sendiri, standar tersebut menjadi suatu tuntutan yang keras untuk mencapai tujuan individu, akibatnya individu sulit menerima kesalahan atau kegagalan (Vieth & Trull, 1999). Sikap perfeksionisme orientasi diri (*Self-Oriented Perfectionism*) ini mencerminkan ketidakinginan untuk mengakui kesalahan dalam pekerjaan dan ingin untuk selalu menjadi yang terbaik.

2) *Other-Oriented Perfectionism*

Other-Oriented Perfectionism, seperti yang diuraikan oleh Vieth & Trull (1999), adalah ekspektasi terhadap kesempurnaan dan menetapkan standar yang tinggi untuk orang lain. Perfeksionisme orientasi orang lain (*Other-Oriented Perfectionism*) menggambarkan adanya sikap enggan meminta bantuan dan kurangnya kepercayaan terhadap orang lain karena standar yang ditetapkan tidak sesuai dengan standar pribadi

3) *Social-Prescribed Perfectionism*

Social Prescribed Perfectionism, sebagaimana dijelaskan oleh Vieth & Trull (1999), merujuk pada pandangan bahwa orang lain mengharapkan individu untuk selalu mencapai kesempurnaan, dan individu meyakini bahwa kritikan akan diterima jika tindakannya tidak sesuai dengan standar yang ditetapkan oleh orang lain. *Social-prescribed perfectionism* ini dapat diibaratkan sebagai perasaan bahwa keluarga atau lingkungan individu selalu mengharapkan tingkat kesempurnaan yang tinggi darinya, dan bahwa kesalahan-kesalahannya tidak dapat diterima oleh lingkungan tersebut.

6. Perfeksionis dalam Islam

Perfeksionisme dapat dijelaskan sebagai dorongan untuk mencapai kesempurnaan, individu yang memiliki perfeksionisme *ekstrem* berusaha untuk mencapai tingkat kesempurnaan dalam semua aspek kehidupan mereka (Flett et al., 1991). Interaksi dengan individu yang memiliki sifat perfeksionisme tinggi mengimplikasikan berhadapan dengan orang-orang yang tekun bekerja untuk mencapai hasil terbaik, dengan kesempurnaan menjadi ambisi utama bagi mereka (Aini, 2022).

1) Sampel Teks Al-Qur'an

Berikut merupakan ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan konsep perfeksionismen yaitu Q.S. Ali Imron ayat 159.

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya : “Maka berkat rahmat Allah engkau (Nabi Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekitarmu. Karena itu maafkanlah mereka dan mohonkanlah ampunan mereka dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila engkau telah membulatkan tekad maka bertakwallah kepada Allah. Sungguh Allah mencintai orang yang bertawakal.” Q.S. Ali Imron [03]: 159 (Kemenag RI, Al-Quran dan Terjemahannya, 2019).

Pelajaran yang dapat diambil dari ayat tersebut adalah setiap individu sebaiknya berusaha secara maksimal dan optimal dalam menjalankan tugas atau usaha yang dihadapi. Penting untuk memberikan yang terbaik dari diri sendiri, selain itu dalam proses berusaha, tidak boleh lupa untuk bertawakal kepada Allah SWT mengenai hasil yang akan dicapai di masa depan. Pandangan

tersebut menekankan pentingnya kesungguhan usaha bersama dengan kepercayaan dan ketergantungan pada Allah dalam menentukan hasil akhirnya. Makna tersirat ayat tersebut sesuai dengan pendapat Flett et al., (2002) yang menyatakan bahwa perfeksionisme adalah suatu keinginan yang disertai dengan usaha dan standar kerja yang tinggi seperti kecendrungan evaluasi dan terlalu kritis terhadap dirinya sendiri untuk dapat mencapai suatu kesempurnaan.

2) Analisis Makna Mufrodat

Q.S. Ali-Imron : 159

Tabel 2. 2 Analisis Mufrodat Q.S. Ali-Imron : 159

No	Lafadz	Arti	Sinonim	Antonim	Makna Psikologi
1.	فِيمَا رَحْمَةٍ	Maka berkat rahmat	نعمه	كارثة	Kasih sayang
2.	مِنَ اللَّهِ	Dari Allah	رَبِّ	خَلْقٌ	Norma agama
3.	لَئِنْ لَّهُمْ	Berlaku lemah lembut terhadap mereka	ناعم	خشن	<i>Value added</i>
4.	وَلَوْ كُنْتَ فَظًا	Jika engkau bersikap keras	خشن	لطيف	<i>Bullying</i>
5.	غَلِيظَ الْقَلْبِ	Berhati kasar	لطيف	قاس القلب	Emosi negatif
6.	لَا تَقْضُوا	Menjauhkan diri	بعيدا	تقترب	Menolak interaksi
7.	فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ	Karena itu maafkanlah mereka dan mohonkanlah ampunan	غفر	عدائي	<i>Forgiveness</i>
8.	وَشَاوِرْهُمْ	Dan bermusyawarahlah	المداورات	قاتل	Diskusi
9.	فِي الْأَمْرِ	Dalam urusan ini	المشاكل	هون	Masalah
10.	فَإِذَا عَزَمْتَ	Apabila engkau telah membulatkan tekad	طموح	عصبي	Ambisi
11.	فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ	Maka bertakwalah kepada Allah	المؤمنون	الكافر	<i>Respect</i>
12.	إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ	Sesungguhnya Allah mencintai	حب	بغض	<i>Reward</i>
13.	الْمُتَوَكِّلِينَ	Orang yang bertawakkal	استسلام	لا يقبل	<i>Reward & Punnishment</i>

C. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial atau *social support* dapat dijelaskan sebagai tanggapan timbal balik yang diberikan oleh individu lain kepada seseorang yang dihargai, dicintai, dihormati, dan disayangi. Menurut Sarafino (2012) dukungan sosial adalah tindakan atau perlakuan yang benar-benar dilakukan oleh orang lain atau mengacu pada menerima dukungan pada perasaan individu bahwa kenyamanan, perhatian, dan bantuan tersedia yang diartikan sebagai bentuk dukungan yang dirasakan. Lebih lanjut Sarafino (2012) menjelaskan dukungan sosial itu sebagai bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan kepada individu oleh orang lain atau kelompok. Kemudian definisi dukungan sosial dikutip dari Cahyadi (2012) yaitu adanya hubungan yang melibatkan pertolongan dan memiliki nilai penting bagi penerima dukungan tersebut. Dukungan sosial juga mencakup sumber-sumber yang diberikan oleh orang lain kepada individu dan memiliki potensi untuk memengaruhi kesejahteraan pribadi. Umumnya, dukungan sosial menggambarkan pengaruh yang berasal dari orang-orang yang memiliki nilai signifikan, seperti keluarga, teman, saudara, maupun rekan kerja (Mishbachuddin, 2020).

Sebuah definisi lain yang dikemukakan oleh Sheridan dan Radmacher menyatakan bahwa dukungan sosial adalah suatu interaksi *interpersonal* yang melibatkan aspek-aspek informasi, perhatian emosional, penilaian, dan bantuan instrumental (Sheridan, Charles L. Radmacher, 1992). Dukungan sosial merujuk pada bantuan atau pertolongan yang diterima seseorang dari interaksinya dengan orang lain (Cohen et al., 2015), oleh karena itu dukungan sosial dapat dianggap sebagai bentuk bantuan yang diberikan oleh individu sekitarnya untuk meningkatkan kesejahteraan dan kekuatan mentalnya melalui interaksi interpersonal. Weiss menambahkan bahwa setiap fungsi sosial memiliki sumber dukungan sosial yang spesifik (Wibowo, 2013). Sebagai contoh, untuk mendapatkan

bimbingan di lingkungan kerja, sumber dukungan dapat berasal dari atasan atau rekan kerja yang dianggap memiliki kemampuan yang sesuai.

2. Dukungan Sosial dalam Kajian Psikologi

Cohen et al., (1985) menjelaskan bahwa dalam bidang psikologi, dukungan sosial atau *Social Support* adalah penelitian yang terkait dengan aspek sosial. Terdapat istilah-istilah tertentu yang terkait, seperti integrasi sosial, jaringan sosial, dan dukungan sosial. Integrasi sosial mengacu pada keberadaan ikatan sosial, jaringan sosial merujuk pada hubungan sosial yang ada, dan dukungan sosial merupakan peran penting dalam relasi sosial. Lebih lanjut Cohen et al., (1985) menjelaskan dukungan sosial mencakup salah satu peran penting dari jaringan sosial. Dukungan sosial dapat dibedakan dari fungsi lainnya karena selalu bertujuan untuk memberikan bantuan, menjauhkan diri dari interaksi negatif seperti merusak, mengganggu, dan marah. Ketersediaan dukungan ini disengaja melalui proses perbandingan sosial, bukan sekadar mengamati perilaku orang lain.

a. Aspek Dukungan Sosial

Empat aspek dukungan sosial yang dinyatakan oleh House dalam Glanz et al., (2015) antara lain yaitu :

a) Emosional

Aspek ini melibatkan kekuatan jasmani dan keinginan untuk mempercayai orang lain, sehingga individu tersebut yakin bahwa orang tersebut memiliki kemampuan untuk memberikan cinta dan perhatian kepadanya. Dukungan emosional mencakup bentuk-bentuk penghargaan, cinta, kepercayaan, perhatian, dan kemauan untuk memberikan dorongan.

b) Instrumental

Aspek ini mencakup penyediaan fasilitas untuk memudahkan atau membantu orang lain, seperti peralatan, perlengkapan, dan dukungan lainnya, termasuk memberikan peluang waktu.

c) Penilaian

Aspek ini meliputi dukungan dalam peran sosial, yang mencakup pemberian umpan balik, perbandingan sosial, dan afirmasi.

d) Informatif

Aspek ini melibatkan penyediaan informasi untuk mengatasi masalah pribadi. Aspek informatif ini mencakup memberikan saran, arahan, dan informasi lain yang diperlukan oleh individu yang terlibat.

b. Faktor Dukungan Sosial

Terdapat beberapa elemen yang mempengaruhi seseorang dalam menerima dukungan sosial. Menurut Sarafino et al., (2012) berikut adalah faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yang diterima oleh individu.

a) Penerima Dukungan (*recipients*)

Individu akan mendapatkan dukungan sosial jika mereka juga berperilaku secara merangsang, mendorong orang lain untuk memberikan dukungan. Seseorang tidak dapat mengharapkan dukungan sosial jika mereka tidak bersikap ramah, tidak pernah membantu orang lain, atau tidak terbuka kepada orang lain.

b) Komposisi dan Struktur Jaringan Sosial

Intinya adalah keterkaitan individu dengan orang-orang di sekitarnya, baik dalam lingkup keluarga maupun lingkungan sekitar. Koneksi ini dapat diamati melalui aspek

seperti ukuran, frekuensi interaksi, komposisi, dan tingkat kedekatan.

c) Penyedia Dukungan (*provider*)

Providers yang dimaksud merujuk pada individu terdekat yang dapat diandalkan sebagai sumber dukungan sosial.

c. Bentuk Dukungan Sosial

Cohen & Hoberman dalam Mishbachuddin (2020) menyatakan bahwa terdapat beberapa bentuk dukungan sosial, di antaranya adalah:

a) *Appraisal Support*

Maksudnya adalah dukungan yang bersifat informatif dan praktis, dimana orang memberikan nasihat atau saran terkait solusi suatu masalah dengan tujuan membantu mengurangi tingkat stres. Dukungan tersebut dalam konteks ini tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga melibatkan upaya konkret untuk membantu individu mengatasi situasi yang menimbulkan stres. Pemberian saran dapat mencakup ide-ide praktis, strategi pemecahan masalah, atau arahan yang dapat membimbing individu menuju solusi yang lebih baik, sehingga membantu mengurangi beban emosional dan stres yang mungkin dialami.

b) *Tangible Support*

Bantuan konkret menggambarkan bentuk dukungan yang melibatkan tindakan fisik atau bantuan langsung untuk menangani atau menyelesaikan masalah, ini mencakup partisipasi aktif dalam tugas fisik, memberikan bantuan langsung, atau menyediakan alat dan sumber daya yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu persoalan. Contohnya mungkin termasuk membantu seseorang pindah barang,

memberikan bantuan dalam pekerjaan fisik, atau menyediakan alat yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu proyek. Bantuan konkret ini secara langsung memengaruhi situasi fisik atau tugas yang dihadapi oleh individu yang membutuhkan dukungan.

c) *Self Esteem Support*

Dukungan yang terfokus pada rasa kompetensi atau harga diri individu melibatkan upaya dari orang lain untuk memperkuat keyakinan individu dalam kemampuan dan nilai dirinya. Cakupannya seperti pemberian pujian, pengakuan atas prestasi, atau memberikan dukungan moral yang membangun kepercayaan diri seseorang. Dukungan dalam konteks kelompok mencakup perasaan diterima dan dihargai sebagai bagian dari suatu komunitas, ini melibatkan kontribusi positif dan pengakuan dari anggota kelompok, yang dapat memperkuat *self-esteem* dan identitas seseorang sebagai bagian dari *entitas* sosial tersebut.

d) *Belonging Support*

Menurut Isnawati & Suhariadi (2013), *Belonging Support* menunjukkan perasaan diterima sebagai anggota dari suatu kelompok dan merasakan kebersamaan. Gambaran yang diberikan berupa pengalaman individu yang merasa diterima dan diakui oleh anggota kelompok di mana mereka terlibat. Perasaan diterima ini menunjukkan bahwa individu mengalami keterhubungan positif dengan anggota kelompok, sehingga membangun rasa kebersamaan dan identitas sebagai bagian dari entitas tersebut. Adanya kebersamaan dalam kelompok dapat menciptakan lingkungan sosial yang mendukung, mempromosikan rasa solidaritas, dan memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis individu, sehingga perasaan

diterima dan kebersamaan ini menjadi faktor penting dalam memahami dinamika hubungan sosial di dalam suatu kelompok.

d. Peran dan Fungsi Dukungan Sosial

Tantangan yang dihadapi oleh individu dalam hidupnya memerlukan dukungan sosial sebagai pendorong untuk mengatasi permasalahan yang muncul. Dukungan sosial berkontribusi pada penguatan mentalitas, mengurangi kecemasan maupun beban stres, dan peningkatan kemampuan dalam merespons penyakit kronis (Russell & Taylor, 2009).

Bagi individu yang mengalami stres, dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya menjadi sangat signifikan. Melalui dukungan sosial tersebut, beban mental, tekanan psikologis, dan tingkat stres dapat dikurangi, sementara dukungan ini juga dapat memberikan motivasi untuk menyelesaikan atau memperkuat masalah psikologis. Taylor menyatakan bahwa dukungan sosial yang paling efektif seringkali bersifat tidak terlihat. Ketika dukungan sosial diberikan secara tidak terlihat melalui hubungan yang baik, hal tersebut dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan (Russell & Taylor, 2009).

3. Teori Dukungan Sosial

Weiss dalam Cutrona (1994) mengklasifikasikan elemen dukungan sosial menggunakan istilah "*The Social Provision Scale*", dimana setiap elemen dapat berdiri sendiri tetapi memiliki keterkaitan satu sama lain. Elemen-elemen tersebut tergabung dalam dua bentuk, yaitu dukungan instrumental dan dukungan emosional. Komponen-komponen tersebut terbagi menjadi:

a. *Instrumental Support*

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

Bentuk dukungan sosial ini membantu individu memperoleh kepastian bahwa terdapat orang lain yang bersedia memberikan bantuan konkret atau langsung saat dibutuhkan. Bentuk dukungan ini memberikan rasa ketenangan bagi individu, karena mereka tahu bahwa ada seseorang yang dapat diandalkan untuk memberikan pertolongan ketika menghadapi kesulitan (Cutrona, 1994).

b) *Guidance* (Bimbingan)

Dukungan ini termanifestasi dalam bentuk hubungan kerja atau interaksi sosial, yang memungkinkan individu untuk memperoleh informasi, saran, atau nasihat yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi. Biasanya, jenis dukungan ini berasal dari tokoh masyarakat, guru, bahkan orang tua, yang memiliki otoritas atau kedudukan yang diakui (Cutrona, 1994).

b. *Emotional Support*

a) *Reassurance of Worth* (Pengakuan Positif)

Dukungan sosial ini mengambil bentuk pengakuan atau penghargaan terhadap kemampuan dan kualitas individu. Melalui bentuk dukungan ini, individu merasakan penerimaan dan penghargaan terhadap dirinya. Dukungan ini umumnya dapat berupa ucapan selamat, pemberian hadiah, dan juga dukungan materiil dari pihak yang menghargai kualitas individu tersebut.

b) *Emotional Attachment* (Kedekatan Emosional)

Aspek ini memungkinkan individu untuk mengalami kedekatan emosional, menciptakan rasa aman bagi penerimanya. Dukungan tersebut biasanya berasal dari

pasangan hidup, keluarga, teman, dan sahabat yang menjalin hubungan harmonis.

c) *Social Integration* (Integrasi Sosial)

Dukungan ini memungkinkan individu untuk merasakan bahwa mereka merupakan bagian dari suatu kelompok, dalam kelompok tersebut mereka dapat berbagi minat, perhatian, dan melakukan kegiatan bersama-sama. Kesamaan minat tersebut menciptakan lingkungan kelompok yang memberikan rasa keamanan dan kenyamanan bersama.

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

Suatu aspek krusial dalam interaksi interpersonal adalah merasa diperlukan oleh orang lain. Dukungan ini memberikan kesempatan bagi individu untuk merasa bahwa kesejahteraan orang lain tergantung pada kontribusi mereka. Sebagai contoh, orang tua mungkin merasa sedih jika merasa terpisah dari anak-anak mereka (Cutrona, 1994). Tardy dalam Malecki & Demaray (2002) menyatakan teori lain melalui penelitiannya terhadap *Child and Adolescent Social Support Scale* (CASS), yang menyoroti aspek penting dalam dukungan sosial. Dimensi ini terdiri dari lima aspek, yaitu:

- 1) *Direction*: Mengacu pada apakah dukungan sosial tersebut diberikan atau diterima.
- 2) *Disposisi*: Terdiri dari dua dimensi, yakni ketersediaan (dukungan yang dapat diakses) dan *enacted* (dukungan yang telah diterima atau digunakan).
- 3) Deskripsi atau evaluasi: Berkaitan dengan penilaian individu terhadap dukungan sosial yang diterima atau representasi dari dukungan tersebut.

- 4) *Content*: Aspek ini mencakup bentuk-bentuk dukungan sosial, seperti dukungan emosional (contohnya, kepercayaan, kasih sayang, dan empati), dukungan instrumental (termasuk sumber keuangan dan waktu), dukungan informasional (berupa informasi, nasehat, dan saran dari orang sekitar), serta dukungan penilaian kembali (*appraisal*) yang mencakup evaluasi atau penilaian ulang dari individu.
- 5) *Network*: Merupakan rangkaian sumber, kelompok, atau jaringan yang memberikan dukungan kepada individu.

Banyak penelitian tentang dukungan sosial cenderung fokus pada aspek emosional dan mengabaikan aspek lain seperti dukungan instrumental, informasional, dan penilaian, meskipun demikian dimensi dukungan sosial memiliki cakupan yang luas. Dukungan sosial merupakan persepsi individu terhadap dukungan, baik secara umum maupun spesifik dari orang lain dalam jaringan sosial, yang berkontribusi pada peningkatan fungsi mereka untuk melindungi dari dampak negatif (Malecki & Demaray, 2002).

Dukungan sosial atau *social support* dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu *actual social support* dan *perceived social support*. *Actual social support* mencakup dukungan yang nyata diberikan kepada individu, sementara *perceived social support* mengacu pada pandangan individu bahwa mereka memiliki atau telah menerima dukungan sosial. *Perceived social support* memiliki dampak yang lebih signifikan terhadap penerimanya karena berkaitan dengan keyakinan bahwa adanya dukungan tersebut memberikan kekuatan, meskipun dukungan tersebut belum tentu terjadi (Lim & Kartasasmita, 2019).

4. Dukungan Sosial dalam Islam

Dukungan sosial dapat diartikan sebagai bentuk bantuan yang diberikan oleh satu individu kepada individu lainnya. Jenis bantuan ini melibatkan tindakan yang dapat terlihat dan penuh dengan rasa cinta, kasih sayang, serta memberikan kenyamanan kepada seseorang. Jika melihat dalam konteks islam, dukungan sosial dikenal dengan istilah "tolong menolong" atau *Ta'awun*. Prinsip tolong menolong sangat ditekankan dalam ajaran Islam, mengingat bahwa manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat hidup secara mandiri dan pasti memerlukan bantuan dari orang lain. Al-Quran juga menjelaskan hubungan sosial dibedakan menjadi tiga aspek utama, yaitu hubungan manusia dengan Allah (*hablumminallah*), hubungan manusia dengan diri sendiri, dan hubungan manusia dengan sesama manusia (*hablumminannas*). Konsep ini mencerminkan pentingnya keseimbangan dan keharmonisan dalam hubungan sosial serta menekankan nilai-nilai saling tolong menolong dan hubungan yang baik antarindividu dalam masyarakat (Purwakanita Hasan, 2008a).

Hubungan manusia dengan Allah (*hablumminallah*) mencakup tindakan ibadah yang dilakukan oleh manusia, yang melibatkan pelaksanaan semua perintah Allah SWT dan menjauhi segala larangan yang telah ditetapkan oleh-Nya. Hubungan manusia dengan diri sendiri juga mencerminkan bagaimana seseorang memperlakukan dirinya dengan baik serta mengembangkan segala potensi dan kemampuan yang dimilikinya, sedangkan hubungan manusia dengan manusia (*hablumminannas*) mengacu pada perilaku individu terhadap sesama, termasuk dalam bentuk memberikan pertolongan kepada orang lain ketika menghadapi kesulitan (Purwakanita Hasan, 2008).

1) Sampel Teks Al-Quran

Al-Quran merupakan pedoman dan petunjuk bagi umat muslim, baik dalam hubungan manusia dengan Allah maupun hubungan sesama manusia. Begitu pula dengan dukungan sosial. Dukungan sosial erat kaitannya dengan hubungan sesama manusia atau *hablumminannas*. Berikut merupakan ayat yang berhubungan dengan konsep dukungan sosial yaitu QS. *An-Nisa* ayat 36, sebagai berikut :

وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا ۚ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ
وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ
السَّبِيلِ ۚ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا

Artinya : “Dan sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatu apa pun. Dan berbuat-baiklah kepada kedua orang tua, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga dekat dan tetangga jauh, teman sejawat, ibnu sabil dan hamba sahaya yang kamu miliki. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang sombong dan membanggakan diri.” Q.S *An-Nisa* ayat 36 (Kemenag RI, Al-Quran dan Terjemahannya, 2019).

Isi kandungan dari ayat tersebut yaitu manusia disarankan untuk memberikan bantuan kepada sesama dalam hal-hal yang baik, seperti kepada orang tua, saudara, maupun tetangga, yang memberikan manfaat terhadap perkembangan spiritual individu. Terdapat juga kandungan bahwa tidak dianjurkan untuk memberikan bantuan dalam tindakan buruk yang tidak memberikan manfaat positif bagi individu. Sejatinya manusia adalah makhluk sosial yang saling membutuhkan dan bergantung satu sama lain, karena Allah juga membenci umat yang sombong. Makna tersebut sesuai dengan pendapat Sarafino & Smith (2011) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan kenyamanan, perhatian, penghargaan yang diterima oleh individu atau kelompok yang terikat.

2) Analisis Makna Mufrodat

Q.S. An-Nisa : 36

Tabel 2. 3 Analisis Mufrodat Q.S. An-Nisa : 36

No	Lafadh	Arti	Sino nim	Anto nim	Makna Psikologi
1.	وَاعْبُدُوا	Dan sembahlah	ذِكْرٌ	أَشْرَكَ	Aktivitas, aktor
2.	اللَّهِ	Allah	رَبِّ	خَلْقٌ	Norma agama
3.	وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ	dan janganlah kamu menyekutukan-Nya	كَافِرٌ	مُؤْمِنٌ	Aktivitas, aktor
4.	شَيْئًا	Dengan apapun	مَا	غَائِبٌ	Objek
5.	وَبِالْوَالِدَيْنِ	dan kepada orang tua	أَبْوَانٌ	أَوْلَادٌ	Audience
7.	إِحْسَانًا	Berbuat baiklah	حَيِّدٌ	سَوْءٌ	Efek
8.	وَبِذِي الْقُرْبَى	Dengan karib kerabat	صَدِيقٌ	عَدُوٌّ	Audience
9.	وَالْيَتَامَى	Anak yatim	يَتِيمٌ	أَبْوَانٌ	Audience
10.	وَالْمَسْكِينِ	Orang miskin	فَقِيرٌ	غَنِيٌّ	Audience
11.	وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَى	Tetangga dekat	جَارٌ	عَدُوٌّ	Audience
12.	وَالْجَارِ الْبُعِيدِ	Tetangga jauh	جَارٌ	عَدُوٌّ	Audience
13.	وَالصَّاحِبِ بِالْجَنْبِ	Teman sejawah	صَدِيقٌ	عَدُوٌّ	Audience
14.	وَأَيْنَ السَّبِيلِ	Ibnusabil	مُسَافِرٌ	مُقِيمٌ	Audience
15.	وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ	Dan hamba sahaya yang kamu miliki	عَبْدٌ	سَيِّدٌ	Audience
18.	إِنَّ اللَّهَ	Sesungguhnya Allah	حَقًّا	إِنِّي	Norma Agama
19.	لَا يُحِبُّ	Tidak menyukai	يُحِبُّهُ	يُعْجَبُ	Efek (-)
20.	مَنْ كَانَ	Seseorang	إِنْسَانٌ	رُوحٌ	Aktor
21.	مُخْتَالًا	sombong	تَكَبَّرَ	تَوَاضَعَ	Efek (-)
22.	فَخُورًا	Membanggakan diri	بَاهَى	تَوَاضَعَ	Efek (-)

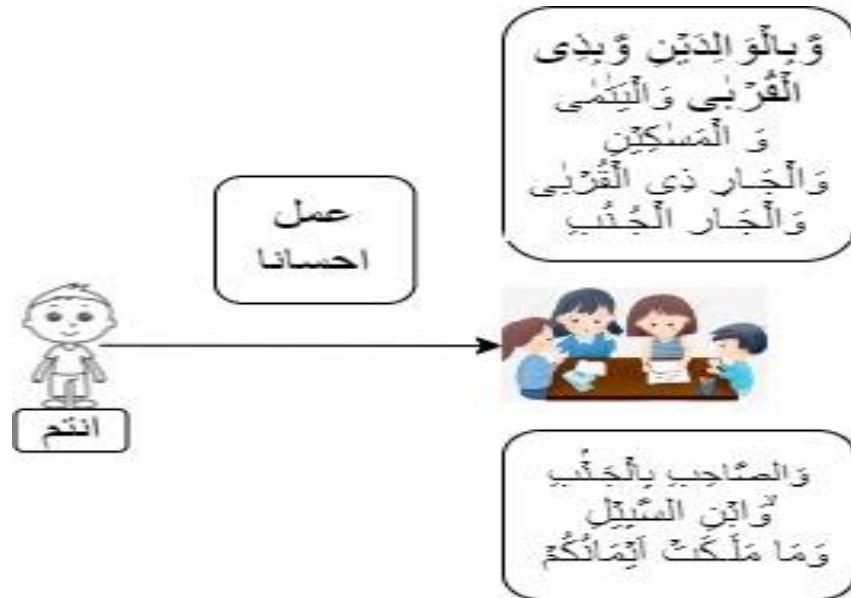
3) Analisis Komponen Teks Al-Quran

Tabel 2. 4 Analisis Komponen Teks Q S An-Nisa : 36

NO	Komponen	Kategori	Deskripsi
1.	Aktor (فاعل)	Individu (مفرد)	Individu, seseorang
		Partner (مثنى)	Terdiri dari 2 orang
		Komunitas (جمع)	Kelompok, lebih dari 3 orang
2.	Aktivitas (العمل)	Verbal (الكلام)	Interaksi, komunikasi
		Non Verbal (غير الكلام)	Tindakan, kegiatan tanpa komunikasi
3.	Aspek (حصال)	Kognitif (فكر)	Melibatkan proses berpikir
		Afektif (حسي)	Melibatkan emosional
		Psikomotorik (خطوة الجسد)	Gerakan tubuh, perilaku
4.	Proses (طريقة)	Planning (استعداد)	Terencana
		Unplanning (ارتجالي)	Tidak terencana
5.	Faktor (السباب)	Internal (داخل)	Dalam diri individu
		Eksternal (خارج)	Luar individu, seperti lingkungan
6.	Audience (مخاطب)	Individu (مفرد)	Individu, seseorang
		Partner (مثنى)	Terdiri dari 2 orang
		Komunitas (جمع)	Kelompok, lebih dari 3 orang
7.	Tujuan (المقصود)	Direct (المقصود الواضح)	Jelas, terarah
		Indirect (المقصود المبهم)	Abstrak
8.	Norma (سنة)	Ilmiah (سنة العلمية)	Pedoman perilaku dalam proses belajar mengajar
		Sosial (سنة الاجتماعية)	Pedoman perilaku masyarakat
		Etika (سنة الاخلاق)	Perilaku saling menghormati sesama manusia
		Agama (سنة الدين)	Pedoman perilaku dalam beragama
		Budaya (سنة الثقافة)	Pedoman perilaku dalam berbudaya
		Fisik (+) (جسدية)	Kesehatan
9.	Efek (عاقبة)	Fisik (-) (جسدية)	Penyakit
		Psikis (+) (نفسية)	Sejahtera
		Psikis (-) (نفسية)	Sengsara

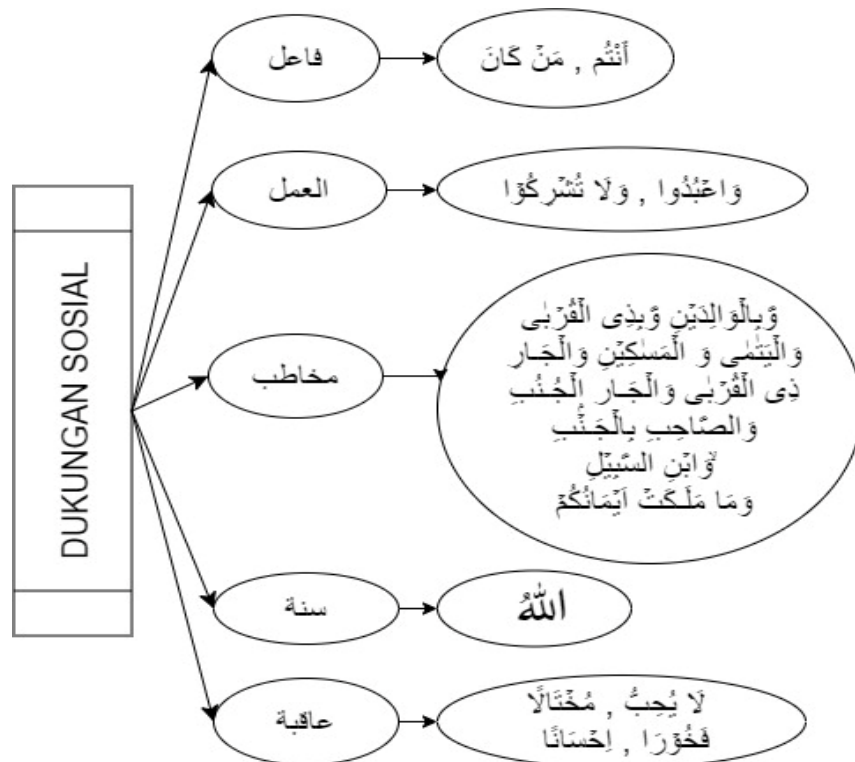
4) Pola Teks Al-Quran

Gambar 2. 1 Pola Teks Q.S An-Nisa : 36



5) Peta Konsep Teks Al-quran

Gambar 2. 2 Peta Konsep Teks Q.S An-Nisa : 36



5. Pengukuran Dukungan Sosial

Sarafino dan Smith menyatakan bahwa *sosial support* atau dukungan sosial tidak hanya mencakup tindakan konkret yang diterima seseorang (*received support*), tetapi juga mengacu pada keyakinan individu bahwa dukungan dan bantuan selalu ada saat diperlukan (*perceived support*). *Perceived social support* memiliki dampak yang lebih besar pada penerimanya karena melibatkan perasaan bahwa dukungan telah diberikan, memberikan kekuatan tersendiri (dikutip dalam Afidah, 2017:35).

Perasaan ini meningkatkan keyakinan individu dalam hal kompetensi, penanganan situasi sulit, rasa memiliki, dan harga diri, selain memberikan kepercayaan diri dan rasa kepemilikan terhadap akses informasi, dukungan materi, atau bantuan fisik dari orang lain (Lim & Kartasasmita, 2019:554). Dimensi yang ditekankan dalam penelitian ini, terhadap *Social Support* adalah *Perceived Social Support*, karena dianggap memiliki peran yang sangat penting dari perspektif eksternal.

a. Keluarga (*Family*)

Montgomery dan Cote dalam Aprianti (2020) menyatakan bahwa dukungan yang diterima dari keluarga merupakan faktor utama dalam menyesuaikan diri di lingkungan perguruan tinggi, baik individu tinggal bersama orang tua maupun terpisah dari mereka. Pengalaman awal yang berasal dari keluarga dapat memengaruhi interaksi, pertemuan, dan hubungan individu di masa mendatang. Sejarah keluarga berperan dalam membentuk pengetahuan yang menjadi dasar dari dukungan sosial (Sarason, dkk., 1990:146).

b. Teman (*Friend*)

Memiliki pertemanan atau persahabatan menjadi aspek yang sangat krusial bagi dewasa muda. Individu yang memiliki teman cenderung merasakan kesejahteraan, karena adanya pertemanan dapat memberikan pengakuan diri yang positif (Aprianti, 2020).

Hubungan pertemanan ini dapat terbentuk di lingkungan baru atau bersama teman-teman sejak kecil.

Peran teman menjadi sangat signifikan di lingkungan kampus, mungkin karena lebih mudah diakses dan terjangkau dibandingkan dengan hubungan dengan orang tua. Mereka sering bertemu, beraktivitas bersama, bahkan tinggal bersama, yang semuanya berkontribusi pada pembentukan rasa saling percaya.

Penelitian yang dilakukan menyimpulkan bahwa peran teman menjadi sangat penting ketika menghadapi masalah yang sulit diterima oleh orang lain, seperti dalam kasus aborsi (Major, Cooper, dkk., 1990:461). Perempuan yang menghadapi keputusan untuk melakukan aborsi cenderung lebih percaya kepada teman-teman karena mereka yakin bahwa rahasia mereka akan tetap terjaga. Sejumlah kecil orang lebih memilih untuk berbagi dengan orang tua dan orang yang memiliki hubungan signifikan.

c. Seseorang yang spesial (*Significant Others*)

Istilah "*Significant Others*" dalam konteks ini mengacu pada siapa pun yang dianggap memiliki peran penting dalam kehidupan seseorang. Zimet dan Canty-Mitchell dalam Aprianti (2020) menyatakan bahwa dimensi khusus ini relevan untuk remaja yang pada tahap perkembangan tertentu menunjukkan ketertarikan pada lawan jenis, dan mereka banyak dipengaruhi oleh orang dewasa di luar lingkungan keluarga.

Significant others biasanya mencakup orang-orang yang memberikan perasaan dicintai dan dihargai. Inti dari hubungan saling mendukung terletak pada komunikasi, penerimaan, dan kasih sayang (Sarason, dkk, 1990:140). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasakan tingkat dukungan sosial yang tinggi lebih mampu menggambarkan diri mereka dibandingkan dengan mereka yang merasakan tingkat dukungan yang rendah. Mahasiswa dengan dukungan dari *significant others* juga lebih mampu

mengatasi tantangan yang dihadapi (Sarason, dkk., 1990:143).

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan skala dukungan sosial MSPSS (*Multidimensional Scale of Perceived Social Support*) dari Dahlem, Zimet, dan Walker (1991) yang telah diadaptasi modifikasi oleh Mishbachuddin (2020). Skala MPSS terdiri dari tiga dimensi dengan indikator berikut:

- a) *Family Subscale*: Memperoleh pemecahan masalah melalui keluarga dan mendapatkan dukungan dan bantuan emosional dari keluarga.
- b) *Friends Subscale*: Mendapat bantuan dari teman, menggunakan strategi penanganan masalah yang efektif melalui teman, dan berbagi kesulitan bersama teman.
- c) *Significant Others Subscale*: Merasa dihargai dan dipercaya, serta merasa nyaman bersama orang lain.

D. Pengaruh *Perfeksionisme* dan Dukungan Sosial terhadap *Music Performance Anxiety*

Seorang penyanyi dalam paduan suara menghadapi sejumlah tantangan ketika bersiap untuk tampil atau berada di atas panggung. *Pra*-penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap penyanyi yang menjadi bagian dari Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana, beberapa dari mereka masih mengalami kecemasan baik sebelum maupun saat berada di atas panggung. Kenny (2011) mengungkapkan bahwa terdapat kecenderungan terjadinya kecemasan pada penyanyi kelompok atau paduan suara dalam melakukan pertunjukan musik. Lebih lanjut Kenny (2011) menjelaskan bahwa terdapat banyak faktor yang dapat memicu kecemasan penampilan musik, seperti kurangnya persiapan yang memadai, kesalahan yang pernah terjadi di atas panggung, kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar (lingkungan yang tidak *supportif*), rasa rendah diri terhadap kemampuan musik, serta penerapan standar yang tinggi dalam setiap penampilan atau yang dikenal dengan

perfeksionis. Semua faktor ini memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat *Music Performance Anxiety*.

Perfeksionisme merupakan sifat manusiawi berupa dorongan atau tuntutan tingkat kesempurnaan yang tinggi, baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Flett et al., (2002) menyatakan bahwa perfeksionisme adalah suatu keinginan yang disertai dengan usaha dan standar kerja yang tinggi seperti kecenderungan evaluasi dan terlalu kritis terhadap dirinya sendiri untuk dapat mencapai suatu kesempurnaan. Ram, (2005) menggolongkan perfeksionisme ke dalam dua aspek yaitu positif dan negatif.. Aspek positifnya dapat mendorong individu untuk mengatasi hambatan dan rintangan dalam menjalankan tugas, yang dikenal dengan *perfeksionisme adaptif*. Sementara itu, aspek negatifnya muncul ketika seseorang merasa gelisah dan berhubungan juga dengan kecemasan penampilan karena mengejar kesempurnaan, yang dikenal dengan *perfeksionisme maladaptif*. Anggota paduan suara yang memiliki tingkat perfeksionisme tinggi dan berorientasi pada arah yang positif dapat membantu mereka untuk mengatasi kecemasan ketika akan melakukan penampilan. Sebaliknya apabila perfeksionisme yang dimiliki oleh anggota paduan suara berorientasi pada arah maladaptif, maka dapat berpengaruh meningkatkan kecemasan sebelum dan saat berada di atas panggung untuk melakukan penampilan, sehingga apabila perfeksionisme yang dimiliki anggota paduan suara mengarah pada orientasi maladaptif, akan lebih baik jika tingkat perfeksionisme tersebut diturunkan untuk meminimalisir kecemasan yang dialami.

Dukungan sosial atau *social support* dapat dijelaskan sebagai tanggapan timbal balik yang diberikan oleh individu lain kepada seseorang yang dihargai, dicintai, dihormati, dan disayangi. Menurut Sarafino (2012) dukungan sosial adalah tindakan atau perlakuan yang benar-benar dilakukan oleh orang lain atau mengacu pada menerima dukungan pada perasaan individu bahwa kenyamanan, perhatian, dan bantuan tersedia yang diartikan sebagai bentuk dukungan yang dirasakan. Sarafino lebih lanjut menjelaskan yaitu adanya hubungan yang melibatkan pertolongan dan memiliki nilai penting bagi

penerima dukungan tersebut. Dukungan sosial dapat dianggap sebagai bentuk bantuan yang diberikan oleh individu atau kelompok sekitarnya untuk meningkatkan kesejahteraan dan kekuatan mentalnya melalui interaksi interpersonal. Russell & Taylor (2009) menambahkan bahwa tantangan yang dihadapi oleh individu dalam hidupnya memerlukan dukungan sosial sebagai pendorong untuk mengatasi permasalahan yang muncul. Dukungan sosial berkontribusi pada penguatan mentalitas, mengurangi kecemasan maupun beban stres, dan peningkatan kemampuan dalam merespons penyakit kronis. Pendorong untuk mengatasi masalah ini tentunya diperlukan juga oleh musisi atau anggota paduan suara karena dapat membantu menekan kecemasan yang berlebihan ketika berada diatas panggung.

Penyanyi paduan suara atau yang tergolong dalam kategori penyanyi grup memiliki kecenderungan untuk mengalami kecemasan terkait penampilan musik. *Music Performance Anxiety* (MPA) adalah kondisi cemas yang berkaitan dengan pertunjukan musik dan gejalanya dapat berlangsung lama. Biasanya gejala kecemasan ini merupakan hasil dari pengalaman buruk di masa lalu (D. Kenny, 2011). Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecemasan penampilan musik ini, seperti kurangnya persiapan yang matang, kesalahan di atas panggung pada masa lalu, ketidakpercayaan diri musisi terhadap kemampuannya, penetapan standar penampilan yang tinggi, serta kurang mendapat respon baik dari lingkungan sekitar. Faktor-faktor ini memiliki pengaruh besar terhadap *tingkat Music Performance Anxiety*.

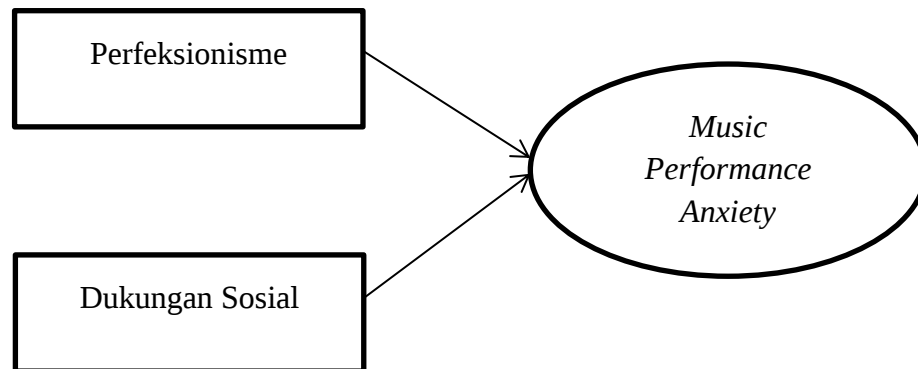
Perfeksionisme dan dukungan sosial memainkan peran penting dalam memengaruhi tingkat *Music Performance Anxiety* yang dialami oleh anggota paduan suara. Perfeksionisme yang rendah dan dukungan sosial yang tinggi dapat menurunkan tingkat *Music Performance Anxiety* yang dialami oleh musisi. Perfeksionisme berperan sebagai pengontrol agar dapat memberikan penampilan terbaik dari apa yang telah dipersiapkan. Dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang dibutuhkan untuk menguatkan individu dari luar dirinya.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *perfeksionisme* dan kecemasan performa musik (MPA), di mana tingkat kecemasan performa musik yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat perfeksionisme yang lebih tinggi, dan sebaliknya. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Fathiawati & Sawitri (2020) dan menemukan korelasi negatif meskipun tidak signifikan antara tingkat *perfeksionisme* dan *Music Performance Anxiety* (MPA) pada mahasiswa pemain orkestra. Sebagian besar partisipan dalam penelitian ini berada dalam kategori MPA sedang. Melalui uji beda dengan analisis independent T-test, hasil menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam tingkat MPA antara partisipan pria dan wanita.

Penelitian Mishbachuddin (2020) tentang “Pengaruh *Self-Efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap *Music Performance Anxiety* pada Anggota UKM KOMMUST UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”. Menggambarkan tingkat *Self-Efficacy* mencakup level *strength* dan *generality* cenderung berada pada tingkat sedang, dengan persentase sebesar 71%. Tingkat *Social Support* juga cenderung sedang, dengan persentase sebesar 77,28%, sementara itu tingkat *Music Performance Anxiety* juga berada pada tingkat sedang, dengan persentase sebesar 71,21%. Menurut tabel yang diberikan, variabel X1 (*Self-Efficacy*) memberikan kontribusi sebesar $\beta = 0,996$, sedangkan variabel X2 (*Social Support*) memberikan kontribusi sebesar $\beta = 0,000$. Kesimpulannya bahwa pada penelitian ini *Self-Efficacy* memiliki pengaruh signifikan terhadap harapan sebesar 99,6%, sedangkan *Social Support* tidak memberikan kontribusi signifikan terhadap harapan.

Tinjauan pustaka penelitian yang mengkaji pengaruh perfeksionisme dan dukungan sosial terhadap *music performance anxiety* masih tergolong sedikit bahkan memperoleh hasil yang belum signifikan, sehingga peneliti memutuskan untuk meneliti "Pengaruh Perfeksionisme dan Dukungan Sosial terhadap *Music Performance Anxiety* Anggota Paduan Suara Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang."

E. Kerangka Konseptual



Gambar 2. 3 Kerangka Konseptual

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan tanggapan awal terhadap pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya. Dalam konteks penelitian ini, hipotesis terdiri dari satu bagian utama, yaitu (Ha) yang menunjukkan adanya pengaruh. Berikut adalah rincian dari Ha sebagai berikut.

Ha Terdapat pengaruh Perfeksionisme dan Dukungan Sosial terhadap *Music Performance Anxiety* pada anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *Cross-Sectional Study* dan analisis regresi. Azwar (2007) mengatakan penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang berfokus pada data berupa angka-angka yang diolah atau dianalisis dengan menggunakan statistika. Penelitian kuantitatif dimulai dari pengumpulan data, penafsiran, serta hasil data menggunakan numerik. Pendekatan *Cross-Sectional Study* merupakan pendekatan yang digunakan di dalam suatu penelitian dimana peneliti mengukur/mengobservasi data variabel independen dan dependen hanya sekali pada satu waktu (Nursalam, 2013). Sedangkan analisis regresi digunakan untuk mengetahui pengaruh antara variabel yang diteliti (Arikunto, 2006).

Variabel yang akan diteliti pada penelitian ini adalah variabel *Perfeksionisme* dan Dukungan Sosial dengan variabel *Music Performance Anxiety* pada anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

B. Variabel Penelitian

Terdapat dua variabel yang akan diteliti atau dilihat pada penelitian ini, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas atau disebut juga dengan variabel (*independen*) merupakan variabel yang menjadi penyebab terjadinya perubahan atau mempengaruhi variabel terikat. Sedangkan variabel terikat atau yang sering disebut variabel (*dependen*) merupakan variabel yang dipengaruhi akibat dari yang ditimbulkan oleh variabel bebas, sedangkan pada penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut ;

1. Variabel Bebas (X) yaitu variabel *Perfeksionisme* dan Dukungan Sosial
2. Variabel terikat (Y) yaitu 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. *Music Performance Anxiety*

Music Performance Anxiety (MPA), atau yang juga dikenal sebagai *stage fright*, adalah kecemasan yang dialami anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana (PSM GGB) ketika tampil di atas panggung. Secara lebih rinci, MPA adalah pengalaman menakutkan dan kecemasan berkelanjutan terkait dengan kinerja musik yang muncul sebagai hasil dari pengkondisian kecemasan spesifik. Pengalaman ini tercermin melalui gabungan gejala afektif, kognitif, dan somatik. MPA memiliki tiga aspek yaitu aspek *somatic and cognitive* yang menjelaskan perilaku tidak wajar yang dipengaruhi oleh otak, *performance context* yang menggambarkan suasana dan tingkat kenyamanan musisi, serta *performance evaluation* yang mencerminkan tingkat kepuasan anggota PSM GGB.

2. Perfeksionisme

Perfeksionis merupakan sifat anggota PSM GGB yang mendorong tuntutan tingkat kesempurnaan yang tinggi, baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Hasil dari pencapaian prestasi yang tidak sesuai dengan standar yang diinginkan dapat menghasilkan perasaan ketidakpuasan, rasa gelisah, dan bahkan ketidakbahagiaan. Perfeksionisme juga dapat diartikan sebagai keinginan untuk mencapai kesempurnaan yang melibatkan aspek kepribadian, evaluasi diri, dan pengaruh lingkungan dalam usaha mencapai standar kesempurnaan yang tinggi.

3. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dalam konteks *Music Performance* pada PSM GGB dapat mencakup penyediaan informasi, motivasi, penilaian, fasilitas, dan peluang untuk mengaktualisasikan diri anggota PSM GGB. Sumber dukungan ini dapat berasal dari orang tua, teman, atau pihak lain yang terlibat dalam aktivitas penampilan anggota PSM GGB.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian (Arikunto, 2010: 173). Sedangkan Sugiyono (2010: 80) lebih lanjut menjelaskan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek penelitian dan mempunyai kualitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga dapat menarik kesimpulan. Oleh karena itu populasi pada penelitian ini merupakan seluruh anggota aktif Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana (PSM GGB) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Anggota aktif PSM GGB pada tahun ini dilihat dari *drive* data pencatatan nomor induk anggota berjumlah 110 anggota.

2. Sampel

Penetapan atau penarikan jumlah sampel untuk mewakili populasi dilakukan untuk mengangkat kesimpulan penelitian sebagai sesuatu yang berlaku bagi populasi. Menurut Arikunto (2010) menyatakan bahwa sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti.

Peneliti pada penelitian ini mengambil sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara mengambil subjek tidak secara random, tidak didasarkan atas strata atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu (Arikunto, 2010).

Begitu juga dengan pendapat Sugiyono (2010) yang menjelaskan bahwa *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel didasarkan atas pertimbangan tertentu. Kesimpulan dari kedua pendapat di atas bahwa sampel merupakan setiap subjek yang termasuk dalam bagian populasi dipilih dengan sengaja berdasarkan tujuan dan pertimbangan tertentu. Adapun pertimbangan atau kriteria sampel pada penelitian ini adalah.

- 1) Anggota aktif PSM GGB Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- 2) Telah mengikuti setidaknya minimal satu kali event penampilan atau kompetisi.

Berdasarkan pertimbangan atau kriteria di atas, dari total 110 populasi, terdapat 10 sampel yang gugur karena tidak sesuai dengan kriteria dalam penelitian ini. Sehingga total sampel pada penelitian ini berjumlah 100 partisipan, terdiri dari 36 partisipan laki-laki dan 64 partisipan perempuan.

E. Metode Pengumpulan Data

Cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data pada penelitian ini yaitu menggunakan skala. Skala merupakan cara yang digunakan peneliti dalam memperoleh data atau menggali informasi yang telah disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Skala merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang berisikan pernyataan atau pertanyaan 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 *perfeksionisme*, skala dukungan sosial dan *skala music performance anxiety*.

Penelitian tentang pengaruh *perfeksionisme* dan dukungan sosial terhadap *music performance anxiety* ini menggunakan skala *model likert*

dalam pengumpulan data penelitiannya. Data dikumpulkan melalui tiga skala yang disesuaikan dengan kebutuhan peneliti. Skala-skala ini diadaptasi dan dimodifikasi dari penelitian yang sudah ada. Skala Perfeksionisme menggunakan *Multidimensional Perfectionism Scale* yang dikembangkan oleh (Flett et al., 1991) dan diadaptasi modifikasi oleh Widjaya (2018), Skala Dukungan Sosial menggunakan MSPSS (*Multidimensional Scale of Perceived Social Support*) yang dikembangkan Dahlem, Zimet, dan Walker (1991) dan telah diadaptasi modifikasi oleh Mishbachuddin (2020), selain itu skala Kecemasan Penampilan Musik (MPA) diadaptasi dari *Music Performance Anxiety Scale* (MPAS) yang dikembangkan oleh Kenny (2006). Skala ini telah dilakukan adaptasi dan modifikasi oleh Pratama (2022) dan digunakan juga untuk mengukur *Music Performance Anxiety* pada anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

1. Skala Perfeksionisme

Evaluasi atau pengukuran tingkat *perfeksionisme* dalam penelitian ini dilakukan menggunakan skala *Multidimensional Perfectionism Scale* yang diadopsi dari penelitian Fathiawati & Sawitri (2020) yang telah melakukan adaptasi dan modifikasi dari skala *Multidimensional Perfectionism Scale* yang dikembangkan oleh Flett dan Hewitt pada tahun 1991. Studi ini bertujuan untuk menguji karakteristik psikometrik dari Skala *Perfeksionisme Multidimensi* (MPS), terdiri dari 32 pernyataan (17 favourable dan 15 unfavourable) yang mengukur orientasi *perfeksionisme* pada diri sendiri, orientasi pada orang lain, dan *perfeksionisme* yang dipengaruhi oleh tuntutan sosial. Setiap peserta penelitian diminta untuk menilai pernyataan-pernyataan tersebut dengan menggunakan skala dari 1 hingga 4 untuk pernyataan favourable dan 4 hingga 1 untuk pernyataan unfavourable, yang mencakup rentang dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju, sesuai dengan pandangan mereka sendiri.

2. Skala Dukungan Sosial

Peneliti dalam penelitian ini juga menggunakan skala dukungan sosial yang diadopsi dari penelitian Mishbachuddin (2020) yang telah melakukan adaptasi dan modifikasi dari skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MPSS) yang dikembangkan oleh Dahlem, Zimet, dan Walker (1991). Skala ini dipilih karena sesuai dengan kriteria sumber yang digunakan peneliti dalam penelitiannya ini yaitu *family, friend, and significant other*.

Skala MSPSS ini terdiri dari 12 aitem, dengan *blueprint* sebagai berikut :

Tabel 3 2 Blueprint MSPSS

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

3. Skala *Music Performance Anxiety*

Peneliti menggunakan skala *Music Performance Anxiety* yang diadopsi dari penelitian Pratama & Solichah (2022) yang telah melakukan adaptasi modifikasi dari skala *Music Performance Anxiety Scale* (MPAS) yang dikembangkan oleh Kenny, D. T., & Osborne (2006). Skala ini dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan yang dialami oleh seorang musisi. MPAS sendiri didasari atas tiga aspek yang diusulkan oleh Kenny, yaitu *Somatic and Cognitive*, *Performance Context*, dan *Performance Evaluation*. Aspek *Somatic and Cognitive* menjelaskan bagaimana pikiran dapat memengaruhi performansi seorang musisi. *Performance Context* mencakup suasana atau kondisi audiens serta sejauh mana kenyamanan musisi dapat memengaruhi performansi. Sedangkan *Performance Evaluation* mencakup persepsi musisi terhadap kepuasan setelah melakukan pertunjukan atau penampilan.

Skala *Music Performance Anxiety* ini terdiri dari 11 aitem, dengan *blueprint* sebagai berikut :

Tabel 3 3 Blueprint MPAS

No	Aspek	Aitem	Jumlah
1.	<i>Somatic and Cognitive</i>	2,3,4,6,9,11	6
2.	<i>Performance Context</i>	1,8,	3
3.	<i>Performance Evaluation</i>	5,7,10	3
Total			11

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas merupakan tingkat keakuratan atau keabsahan instrumen penelitian yang diindikasikan oleh ukurannya (Arikunto, 2006). Validitas merupakan kesesuaian antara data yang dilaporkan dengan data yang sebenarnya terjadi pada objek penelitian. Suatu instrumen dianggap valid jika memiliki tingkat validitas yang tinggi, yang berarti instrumen tersebut mampu mengukur data yang dimaksud (Sugiyono, 2013). Uji validitas instrumen dilakukan dengan menggunakan korelasi *product moment Pearson* pada setiap skor item.

Penelitian ini memanfaatkan SPSS (*Statistical Program for Social Science*) untuk mempermudah peneliti. Suatu item dianggap valid jika hasil uji validitas menunjukkan nilai *Pearson Correlation* di atas 0,3. Sebaliknya, jika nilai *Pearson Correlation* di bawah 0,3, item tersebut dianggap tidak valid. Selain itu, aspek signifikansi juga perlu diperhatikan. Suatu aitem dikatakan valid apabila nilai signifikansinya kurang dari 0,05, apabila nilai signifikansinya di atas 0,05 maka item tersebut dianggap tidak valid (Azwar, 2006). Berikut ini merupakan hasil pengukuran validitas instrumen pada penelitian ini.

Tabel 3 4 Hasil Uji Validitas MPS

No	Aspek	Indikator Perilaku	Aitem		Total
			Valid	Gugur	
1.	Self-oriented Perfectionism	a. Terus menerus berusaha untuk mencapai standar tinggi yang tidak realistis	4	2	13
		b. Secara kritis mengevaluasi hasil kinerja sendiri	7	-	
2.	Other-oriented Perfectionism	a. Melibatkan harapan yang tidak realistis terhadap orang lain	3	3	13
		b. Evaluasi yang keras terhadap orang lain	5	2	
3.	Social prescribed perfektionism	a. Merasa dituntut oleh lingkungan sosial untuk sempurna	1	2	6
		b. Merasa dievaluasi secara kritis oleh lingkungan sosial	2	1	
Total			22	10	32

Berdasarkan data pada tabel 3.4, diketahui bahwa Skala MPS atau *Multidimensial Perfeksionisme Scale*. Hasil perhitungan validitas instrumennya terdapat 22 aitem valid dan 10 aitem gugur dengan rincian 2 aitem dari aspek *Self-oriented Perfectionism*, 5 aitem dari aspek *Other-oriented Perfectionism*, dan 3 aitem dari aspek *Social prescribed perfectionism*. Peneliti pada penelitian ini melakukan penggantian aitem yang gugur karena setiap indikator perfeksionismenya telah diwakilkan oleh aitem yang valid. Peneliti kemudian menghapus instrument yang

tidak valid kemudian menyusun ulang aitem yang valid untuk dijadikan skala pengukuran pada penelitian ini. Selanjutnya di bawah ini hasil uji validitas MSPSS (*Multidimensional Scale of Perceived Social Support*) sebagai berikut :

Tabel 3 5 Hasil Uji Validitas MSPSS

No	Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
			Valid	Gugur	
1	<i>Family Subscale</i>	Memperoleh pemecahan masalah melalui keluarga	3	-	3
		Memperoleh dukungan dan bantuan emosional dari keluarga	1	-	1
2	<i>Friend Subscale</i>	Memperoleh bantuan dari teman	2	-	2
		Mendapatkan strategi <i> coping </i> yang efektif dalam menyelesaikan masalah individu melalui teman	1	-	1
		Berbagi kesulitan dengan teman	1	-	1
3	<i>Significant Other Subscale</i>	Merasa dihargai dan dipercaya	2	-	2
		Merasa orang lain bisa nyaman bersama individu	2	-	2
Total			12	-	12

Berdasarkan data pada tabel 3.5, hasil uji validitas instrumen pada MPSS (*Multidimensional Scale of Perceived Social Support*) menunjukkan bahwa seluruh aitemnya valid sehingga tidak terdapat aitem yang gugur. Kemudian di bawah ini hasil uji validitas *Music Performance Anxiety Scale* Sebagai berikut :

Tabel 3 6 Hasil Uji Validitas MPAS

No	Aspek	Aitem	Jumlah
1.	<i>Somatic and Cognitive</i>	2,3,4,6,9,11	6
2.	<i>Performance Context</i>	1,8	2
3.	<i>Performance Evaluation</i>	5,7,10,	3
Total			11

Berdasarkan data pada tabel 3.6, hasil uji validitas instrumen pada *Music Performance Anxiety Scale* menunjukkan bahwa seluruh aitemnya valid sehingga tidak terdapat aitem yang gugur pada skala ini.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan tingkat konsistensi hasil dari suatu instrumen penelitian. Instrumen dikatakan reliabel ketika mampu menghasilkan data yang seragam atau konsisten saat mengukur objek yang sama (Sugiyono, 2013). Uji reliabilitas dilakukan menggunakan SPSS (*Statistical Program for Social Science*), dan instrumen penelitian dianggap reliabel jika nilai *Alpha Cronbach* > 0,6 berdasarkan teknik *Alpha Cronbach's*. Berikut hasil uji reliabilitas ketiga instrumen yang akan digunakan pada penelitian ini.

Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Skala	Nilai Alpha	N Aitem Valid
Perfeksionisme	<i>Multidimensional Perfeksionisme Scale</i>	0.832	22
Dukungan Sosial	<i>Multidimensional Scale of Perceived Social Support</i>	0.912	12
<i>Music Performance Anxiety</i>	<i>Music Performance Anxiety Scale</i>	0.895	11

Hasil uji reliabilitas pada tabel 3.7 menunjukkan bahwa nilai *Alpha Cronbach* instrumen perfeksionisme sebesar 0.832 dengan N aitem valid sebanyak 22 (dua puluh dua). Hasil uji reliabilitas instrumen pada variabel dukungan sosial menunjukkan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.912 dengan N aitem valid sebanyak 12 (dua belas). Selanjutnya hasil uji reliabilitas instrumen variabel *music performance anxiety* menunjukkan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.895 dengan N aitem valid sebanyak 11 (sebelas). Ketiga variabel skala setelah melalui uji reliabilitas dapat dinyatakan skala yang reliabel karena koefisien *Alpha Cronbach* ketiga skala $> 0,6$, sehingga ketiga skala tersebut layak digunakan untuk pengambilan data penelitian.

G. Teknis Analisis Data

Dalam membantu pengolahan data statistic pada penelitian ini, peneliti menggunakan alat bantu *software SPSS 29.0 for windows*.

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk melakukan kategorisasi variabel yang diteliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan secara umum. Hasil analisisnya dilaporkan dengan mengklasifikasikan data (berupa numerik) ke dalam norma yang telah ditentukan. Analisis deskriptif pada

penelitian ini menggunakan norma hipotetik yang bertujuan untuk melihat posisi relatif kelompok berdasarkan alat ukur. 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 Persentase

$$P = f / N \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presentase

f = Frekuensi

N = Jumlah Frekuensi

2. Uji Asumsi

Analisis ini digunakan untuk menguji hipotesis penelitian, yang bertujuan untuk menilai atau mengkaji hubungan atau keterkaitan antara variabel. Peneliti pada penelitian ini, menggunakan perangkat pengolahan data statistik yaitu *SPSS versi 29.0 for Windows*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah suatu prosedur untuk menilai apakah data yang digunakan memiliki distribusi normal atau tidak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini untuk melakukan uji normalitas adalah metode *Kolmogorov-Smirnov*, dimana jika nilai signifikansi (*p-value*) lebih besar dari 0,05, ($p > 0,05$) maka data dianggap memiliki distribusi normal.

b. Uji Linearitas

Pengujian linearitas digunakan untuk menilai apakah hubungan antara dua atau lebih variabel bersifat linear atau tidak. Peneliti dalam konteks ini menggunakan uji ANOVA. Suatu variabel dianggap bersifat linear jika nilai signifikansi (*Sig p*) kurang dari 0,05 ($\text{sig } p < 0,05$), selain itu dapat menggunakan perangkat lunak statistik SPSS, dan jika nilai *Deviation from linearity Sig* $> 0,05$, maka dianggap bahwa hubungan bersifat linear.

3. Analisis Regresi Linear Berganda

Uji regresi dilakukan untuk mengevaluasi pengaruh antar variabel, variabel yang diteliti dalam penelitian ini mencakup Perfeksionisme, Dukungan Sosial, dan *Music Performance Anxiety*. Uji regresi dilakukan dengan menggunakan program *SPSS for Windows*. Suatu variabel dianggap memiliki pengaruh jika nilai signifikansi ($\text{sig} < 0,05$).

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 telah beberapa kali mengalami 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.

Sampai saat ini, secara kelembagaan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang secara keseluruhan memiliki 8 (delapan) fakultas diantaranya adalah Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Humaniora, Fakultas Psikologi, Fakultas Syariah, Fakultas Ekonomi, Fakultas Sains dan Teknologi, Fakultas Kedokteran dan Pascasarjana. Dari 8 fakultas tersebut terdapat 45 (empat puluh lima) jurusan/program studi, 3 (tiga) program profesi, serta program pascasarjana dengan 11 (sebelas) program magister dan 6 (enam) program doctor.

Universitas Islam Negeri Malang juga memiliki beragam Unit Kegiatan Mahasiswa guna memberikan fasilitas pengembangan bakat dan minat bagi mahasiswanya. Dibawah naungan kemahasiswaan, salah satu unit kegiatan mahasiswa yang ada di UIN Malang yaitu Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana atau bisa disingkat PSM GGB.

1) 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.

2) Misi

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

2. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada salah satu Unit Kegiatan Mahasiswa intra kampus di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 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 100 anggota. Proses penelitian sendiri dilaksanakan pada tanggal 20 sampai dengan 27 Mei 2024.

3. Jumlah Partisipan Penelitian

Populasi pada penelitian ini berjumlah 110 anggota aktif. Sedangkan pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria

- 1) Anggota aktif PSM GGB Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- 2) Telah mengikuti setidaknya minimal satu kali event penampilan atau kompetisi.

Terdapat 10 sampel dari total 110 populasi yang tidak sesuai dengan ketiteria (gugur). Sehingga sampel dalam penelitian ini yang sesuai dengan kriteria berjumlah 100 partisipan, terdiri dari 36 partisipan laki-laki dan 64 partisipan perempuan.

4. Prosedur dan Administrasi Penelitian

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

- 1) Peneliti melakukan pra-penelitian kepada anggota aktif PSM Gema Gita Bahana guna menyusun latar belakang masalah penelitian.
- 2) Peneliti mengadopsi instrumen penelitian yang sesuai dengan kebutuhan penelitian.
- 3) Peneliti melakukan uji keterbacaan terhadap instrumen yang telah diadopsi terhadap 3 orang yang sesuai dengan keadaan subjek penelitian dengan tujuan untuk melihat tingkat pemahaman subjek terhadap setiap aitem dalam instrumen yang akan digunakan.
- 4) Peneliti membuat kuesioner secara online menggunakan media google formulir dan menyebarkannya kepada anggota

paduan suara mahasiswa Malang diluar subjek untuk uji coba validitas dan reliabilitas sebanyak 30 subjek.

- 5) Peneliti melakukan pengolahan data dengan bantuan software IBM SPSS 29 untuk melakukan uji validitas dan reliabilitas.
- 6) Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, peneliti menyebar kuesioner kepada subjek sebanyak 100 subjek dengan rincian 36 subjek laki-laki dan 64 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 100 sembari 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 pada penelitian ini menggunakan norma hipotetik yang bertujuan untuk melihat posisi relatif kelompok berdasarkan alat ukur. Analisis deskriptif ini digunakan untuk mengklasifikasikan data (berupa numerik) kedalam norma 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
Perfeksionisme	42	78	55	6
Dukungan Sosial	16	48	30	5,3
<i>Music Performance Anxiety</i>	12	44	27,5	5,3

Setelah mendapatkan data deskriptif skor hipotetik, Langkah selanjutnya yaitu melakukan pengkategorisasian variabel penelitian. Pengkategorisasian variabel pada penelitian ini menggunakan norma hipotetik yang bertujuan untuk melihat posisi relatif kelompok berdasarkan alat ukur berdasarkan pada nilai mean (μ) dan standar deviasi (σ). Norma hipotetik untuk menentukan kategorisasi variabel penelitian 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 perfeksionisme, dukungan sosial, dan *music performance anxiety*. Dalam penelitian ini dibagi menjadi tingkatan atau kategori rendah, kategori sedang, serta kategori tinggi.

1) Kategorisasi Perfeksionisme

Kategorisasi tingkat perfeksionisme subjek dipaparkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. 3 Kategorisasi Perfeksionisme

Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
Rendah	< 49	5	5%
Sedang	49 – 61	72	72%
Tinggi	> 61	23	23%

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari total 100 partisipan, memiliki tingkat perfeksionisme rendah sebanyak 5 partisipan dengan persentase 5%, sedang sebanyak 72 partisipan dengan persentase 72% dan 23 partisipan lainnya dengan persentase 23% berada dalam kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa kategori perfeksionisme terbanyak berada dalam kategori sedang dengan persentase 72%.

2) Kategorisasi Dukungan Sosial

Kategorisasi tingkat dukungan sosial subjek dijabarkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. 4 Kategorisasi Dukungan Sosial

Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
Rendah	< 24	5	5%
Sedang	25 – 36	48	48%
Tinggi	> 36	47	47%

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari total 100 partisipan, memiliki tingkat dukungan sosial rendah sebanyak 5 partisipan dengan persentase 5%, sedang sebanyak 48 partisipan dengan persentase 48% dan 47 partisipan lainnya dengan persentase 47% berada dalam kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa kategori dukungan sosial terbanyak berada dalam kategori sedang dengan persentase 48%.

3) Kategorisasi *Music Performance Anxiety*

Kategorisasi tingkat *Music Performance Anxiety* subjek dipaparkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. 5 Kategorisasi *Music Performance Anxiety*

Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
Rendah	< 23	10	10%
Sedang	23 – 33	64	64%
Tinggi	> 33	26	26%

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari total 100 partisipan, memiliki tingkat *music performance anxiety* rendah sebanyak 10 partisipan dengan persentase 10%, sedang sebanyak 64 partisipan dengan persentase 64% dan 26 partisipan lainnya dengan persentase 26% berada dalam kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa kategori *music performance anxiety* terbanyak berada dalam kategori sedang dengan persentase 64%.

2. Uji Asumsi

1) Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian yang telah dilakukan memiliki distribusi data yang normal atau tidak. Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 29.0 for Windows dengan menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan ketentuan data dinyatakan normal apabila signifikansi $p > 0.05$ dan dinyatakan tidak normal apabila hasil signifikansi $p < 0.05$. Hasil uji normalitas data penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			Unstandardize d Residual
N			100
Normal Parameters	Mean		.0000000
	Std. Deviation		5.68096097
Most Extreme Differences	Absolute		.052
	Positive		.049
	Negative		-.052
Test Statistic			.052
Asymp. Sig. (2-tailed)			.200
Monte Carlo Sig. (2-tailed)			.732
	99%	Lower	.721
	Confidence	Bound	
	Interval	Upper	.744
		Bound	

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa hasil nilai signifikansi dari uji normalitas yang telah dilakukan sebesar $0.200 > 0.05$ sehingga dapat disimpulkan data pada penelitian ini berdistribusi normal dan salah satu syarat untuk melakukan uji regresi terpenuhi.

2) Uji Linearitas

Pada penelitian ini peneliti melakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah yang digunakan dalam penelitian ini berkorelasi linear atau tidak. Uji linearitas ini juga dilakukan karena data yang berkorelasi linear menjadi salah satu syarat sebelum dilakukannya analisis regresi linear berganda. Uji linearitas variabel dikatakan linear apabila

kedua variabel memiliki sig $p < 0.05$, atau jika menggunakan SPSS variabel dikatakan linear apabila nilai *Deviation from linearity Sig* > 0.05 . Berikut merupakan hasil uji linieritas variabel pada penelitian ini.

Tabel 4. 7 Hasil Uji Linearitas

Variabel	Perfeksionisme	Dukungan Sosial
<i>Music</i>		
<i>Performance</i>	0.830	0.145
<i>Anxiety</i>		
Keterangan	Linear	Linear

Berdasarkan tabel 4.7, dapat disimpulkan bahwa variabel pada penelitian ini memiliki hubungan yang linear karena nilai signifikansi pada *Deviation From Linearity* > 0.05 sehingga variabel memenuhi kriteria linear.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian dilakukan untuk dapat mengambil keputusan apakah hipotesis dalam penelitian ini diterima atau ditolak. Untuk melakukan uji hipotesis peneliti menggunakan uji linear berganda dengan bantuan program SPSS 29.0 for Windows. Hasil uji linear berganda penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.8.

Tabel 4. 8 Uji Simultan

ANOVA					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	8.732	2	4.366	.133	.876
Residual	3195.058	97	32.939		
Total	3203.790	99			

Hasil tabel 4.8 memaparkan bahwa variabel *music performance anxiety* dengan perfeksionisme dan dukungan sosial menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.876. Hasil tersebut menunjukkan ketidaksesuaian dengan H_a pada penelitian ini, sehingga pada penelitian ini H_a penelitian ditolak yang berarti tidak terdapat pengaruh antara variabel perfeksionisme dan dukungan sosial terhadap *music performance anxiety*, untuk persentase pengaruh perfeksionisme dan dukungan sosial terhadap *music performance anxiety* sebagai berikut.

Tabel 4. 9 Model Summary

Model Summary				
<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.052	.003	-.018	5.73923

Tabel 4.9 menunjukkan bahwa variabel perfeksionisme dan dukungan sosial memiliki nilai *R-Square* 0.003, artinya variabel perfeksionisme dan dukungan sosial hanya memberikan pengaruh sebesar 0.3% terhadap variabel *music performance anxiety* dan 99.7% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain. Selanjutnya untuk uji parsial dijelaskan pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. 10 Uji Parsial

<i>Coefficients</i>						
<i>Model</i>		<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i> <i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
		<i>B</i>	<i>Std.</i>			
			<i>Error</i>			
1	(Constant)	27.782	5.623		4.941	<.001
	Perfeksionisme	.001	.088	.002	.016	.987
	Dukungan Sosial	.043	.084	-.052	.509	.612

Hasil uji parsial variabel perfeksionisme dan dukungan sosial, keduanya tidak memiliki pengaruh terhadap *music performance anxiety* dengan $\text{sig} > 0.05$. Artinya dalam penelitian ini H_a penelitian ditolak, karena tidak terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap *music performance anxiety* dan tidak terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *music performance anxiety*.

4. Sumbangan Efektif Variabel

Sumbangan efektif digunakan untuk melihat seberapa besar sumbangan variabel independen yang telah ditentukan terhadap variabel dependennya. Rumus perhitungan sumbangan efektif sebagai berikut :

$$SE = \left(\frac{bx1 \times CP \times R^2}{Regression} \right) \times 100\%$$

Keterangan :

SE = Sumbangan efektif variable

bx1 = Nilai beta

CP = Cross Product komponen

R² = Sumbangan efektif total

Regression = Nilai regresi

Tabel 4. 11 Norma Sumbangan Efektif

Komponen	<i>b</i>	<i>Cross Product</i>	Regresi	Sumbangan Efektif Total
Pefeksionisme	0.001	28.800	8.732	0.3%
Dukungan Sosial	0.043	203.260		

Tabel 4. 12 Sumbangan Efektif Variabel

<i>Dependent Variabel</i>	<i>Predictor</i>	<i>Beta</i>	<i>SE%</i>	<i>Sig</i>
<i>Music performance anxiety</i>	Perfeksionisme	0.001	0.00098%	0.987
	Dukungan sosial	0.043	0.30028%	0.612

Tabel 4.12 menunjukkan hasil sumbangan efektif variable X1 dan X2 terhadap variabel Y. Diketahui bahwa variabel perfeksionisme memberikan kontribusi atau sumbangan lebih rendah dengan nilai $\beta = 0.001$ dibandingkan variabel dukungan sosial dengan nilai $\beta = 0.043$. Perfeksionisme memberikan sumbangan efektif sebesar 0.00098% sedangkan variabel dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 0.30028% dalam mempengaruhi *music performance anxiety*. Uji parsial pada table 4.10 juga menerangkan bahwa variabel perfeksionisme dan dukungan sosial, keduanya tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap *music performance anxiety* dengan $\text{sig} > 0.05$, oleh karena itu hipotesis H_a pada penelitian ini ditolak karena tidak terdapat pengaruh perfeksionisme dan dukungan sosial terhadap *music performance anxiety*.

5. Uji Beda

1) Perbedaan Tingkat Perfeksionisme berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4. 13 Uji Beda Independent T-test Perfeksionisme berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	T	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Perfeksionisme					
<i>Equal variances assumed</i>	0.289	98	0.773	0.39931	1.38102
<i>Equal variances not assumed</i>	0.275	62. 253	0.785	0.39931	1.45451

Tabel 4. 13 menunjukkan nilai signifikansi 0.773 dan 0.785 ($p > 0.05$) berdasarkan jenis kelamin yang artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat perfeksionisme pada anggota laki-laki dengan perempuan.

2) Perbedaan Tingkat Dukungan Sosial berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4. 14 Uji Beda Independent T-test Dukungan Sosial berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Dukungan Sosial					
<i>Equal variances assumed</i>	-2.171	98	0.032	-3.07118	1.41473
<i>Equal variances not assumed</i>	-2.006	57. 569	0.050	-3.07118	1.53063

Tabel 4. 14 menunjukkan nilai signifikansi 0.032 dan 0.050 ($p < 0.05$) berdasarkan jenis kelamin yang artinya terdapat perbedaan antara tingkat dukungan sosial pada anggota laki-laki dengan perempuan. Perbedaan tingkat dukungan sosial berdasarkan jenis kelamin pada anggota PSM GGB dapat dilihat pada pengkategorisasian berikut ini

Tabel 4. 15 Deskripsi Statistik Variabel Dukungan Sosial

Variabel	Xmin	Xmax	Mean	Std. Deviasi
Dukungan Sosial	16	48	30	5.3

Tabel 4. 16 Norma Kategorisasi Dukungan Sosial

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

a) Kategorisasi Dukungan Sosial Anggota Laki-laki

Tabel 4. 17 Kategorisasi Dukungan Sosial pada Laki-laki

Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
Rendah	< 25	6	16.7%
Sedang	25 – 36	19	52.8%
Tinggi	> 36	11	30.5%

Tabel 4.17 menunjukkan bahwa dari total 36 partisipan laki-laki, memiliki tingkat dukungan sosial rendah sebanyak 6 partisipan dengan persentase 16.7%, sedang sebanyak 19 partisipan dengan persentase 52.8% dan 11 partisipan lainnya dengan persentase 30.5% berada dalam kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa kategori dukungan sosial pada anggota laki-laki PSM GGB terbanyak berada dalam kategori sedang dengan persentase 52.8%.

b) Kategorisasi Dukungan Sosial Anggota Perempuan

Tabel 4. 18 Kategorisasi Dukungan Sosial pada Perempuan

Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
Rendah	< 25	2	3.12%
Sedang	25 – 36	26	40.63%
Tinggi	> 36	36	56.25%

Tabel 4.18 menunjukkan bahwa dari total 64 partisipan perempuan, memiliki tingkat dukungan sosial rendah sebanyak 2 partisipan dengan persentase 3.12%, sedang sebanyak 26 partisipan dengan persentase 40.63% dan 36 partisipan lainnya dengan persentase 56.25% berada dalam kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa kategori dukungan sosial pada anggota perempuan PSM GGB cenderung berada dalam kategori tinggi dengan persentase 56.25%.

3) Perbedaan Tingkat *Music Performance Anxiety* berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4. 19 Uji Beda Independent T-test Music Performance Anxiety berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
<i>Music Performance Anxiety</i>					
<i>Equal variances assumed</i>	0.108	98	0.914	0.12847	1.19111
<i>Equal variances not assumed</i>	0.092	46.689	0.927	0.12847	1.39354

Tabel 4. 19 menunjukkan nilai signifikansi 0.914 dan 0.927 ($p > 0.05$) berdasarkan jenis kelamin yang artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat *music performance anxiety* pada anggota laki-laki dengan perempuan.

C. Pembahasan

Secara umum tingkat *music performance anxiety* pada anggota aktif Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang cenderung berada pada kategori sedang. Data tersebut didapatkan dari pengkategorisasian yang telah dilakukan dan menunjukkan bahwa dari total 100 partisipan, terdapat 64 partisipan yang memiliki tingkat *music performance anxiety* pada kategori sedang dengan persentase 64%. Terdapat 10 partisipan berada pada kategori rendah dengan persentase 10% dan 26 subjek berada pada kategori tinggi dengan persentase 26%. Peneliti juga telah melakukan uji beda jenis kelamin dengan menggunakan *paired sample t-test* untuk membandingkan tingkat *music performance anxiety* antara anggota laki-laki dan anggota perempuan Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana. Data yang diperoleh melalui hasil uji beda jenis kelamin menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0.914 dan 0.927 ($p > 0.05$) yang artinya tidak terdapat perbedaan signifikan pada tingkat *music performance anxiety* antara anggota laki-laki yang berjumlah 36 partisipan dan anggota perempuan yang berjumlah 64 partisipan. Data tersebut menunjukkan bahwa anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang cenderung mengalami kecemasan ketika melakukan sebuah penampilan maupun kompetisi namun masih dalam taraf normal atau sedang.

Berdasarkan data yang diperoleh, demam panggung (*stage fright*) atau dalam penelitian ini disebut *music performance anxiety* adalah fenomena yang umum dialami oleh musisi saat tampil di atas panggung (Febianti, 2015). Kecemasan penampilan musik yang dirasakan oleh anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana masih berada dalam batas normal, di mana ini merupakan hal yang lazim dialami oleh musisi. Hasil ini juga sesuai dengan firman Allah dalam Al-Quran surat Al-Fajr ayat 27-30 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ۖ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۖ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي
وَادْخُلِي جَنَّتِي ۖ

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 [89]: 27-30 (Kemenag RI, Al-Quran dan Terjemahannya, 2019)

Al-Quran surat Al-Fajr ayat 27-30 menggambarkan betapa pentingnya memiliki jiwa yang tenang untuk mengatasi kecemasan. Ketenangan jiwa diperoleh melalui keimanan yang kuat, keyakinan kepada Allah, dan keridaan terhadap segala ketentuan-Nya. Dengan mencapai ketenangan batin, seseorang dapat terbebas dari kecemasan dan mendapatkan balasan yang mulia dari Allah, yaitu surga yang penuh dengan kedamaian dan kebahagiaan.

1. Pengaruh Perfeksionisme Terhadap *Music Performance Anxiety* Anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Hasil uji regresi menunjukkan nilai beta variabel perfeksionisme berkontribusi sebesar $\beta = 0.002$ dengan signifikansi 0.987. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perfeksionisme (X1) tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel (Y) *music performance anxiety* karena nilai signifikansinya lebih dari 0.05. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa (H_a) penelitian ditolak karena data yang dihasilkan tidak berpengaruh signifikan. Koefisien beta dari hasil regresi yang telah dilakukan menunjukkan nilai positif yang mengidentifikasikan bahwa kedua variabel menunjukkan pengaruh yang searah yaitu semakin tinggi perfeksionisme seseorang maka semakin cenderung terdapat pengaruh meningkatkan *music performance anxiety* yang dimilikinya meskipun pengaruhnya tidak signifikan. Penelitian ini menunjukkan hasil yang sama dengan penelitian sebelumnya seperti Fathiawati & Sawitri (2020) dengan tidak

menemukan pengaruh signifikan antara tingkat *perfeksionisme* dan *Music Performance Anxiety* (MPA) pada mahasiswa pemain orkestra. Hasil penelitian ini sejalan juga dengan temuan Kobori, Yoshie, Kudo, dan Ohtsuki (2011) tentang sifat dan kognisi perfeksionisme yang dikaitkan dengan MPA. Mereka menemukan bahwa hubungan dengan MPA menjadi lemah dan tidak signifikan saat variabel-variabel lain dikendalikan dalam analisis regresi (Kobori dkk., 2011).

Perfeksionisme diartikan sebagai ciri kepribadian yang ditandai dengan upaya keras untuk mencapai standar kinerja yang sangat tinggi, disertai dengan evaluasi diri yang sangat kritis (Damian dkk., 2014). Individu yang perfeksionis sering merasa cemas untuk mencapai kesempurnaan yang mereka jadikan standar kinerja (Sarikaya & Kurtaslan, 2018). Salah satu sifat kepribadian yang penting dalam *Music Performance Anxiety* (MPA) adalah perfeksionisme, yang dapat terjadi bersamaan dengan kecemasan penampilan dan fobia sosial (Helding, 2016). Menurut Helding (2016), individu yang mengalami MPA mencari bantuan dengan terlebih dahulu menentukan apakah manifestasi MPA tersebut hanya muncul saat pertunjukan musik atau terkait dengan masalah psikopatologis yang lebih mendalam seperti perfeksionisme yang berlebihan. Penjelasan ini menunjukkan bahwa perfeksionisme memperburuk intensitas MPA, karena tekanan dari diri sendiri yang termasuk dalam aspek perfeksionisme berorientasi pada diri sendiri adalah pemicu munculnya MPA (Kenny, dalam Cupido, 2018). Teori-teori diatas sejalan dengan hasil penelitian bahwa perfeksionisme memiliki hubungan positif dengan MPA meskipun pada penelitian ini tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan.

Gambaran mengenai kategorisasi skor variabel berdasarkan rentang nilai menunjukkan bahwa berdasarkan hasil penelitian kepada 100 subjek anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana (PSM GGB) UIN Maualan Malik Ibrahim Malang menunjukkan tingkat perfeksionisme anggota cenderung berada pada kategori sedang dengan

72 responden dan persentase 72%, kemudian 23 responden berada pada kategori tinggi dengan persentase 23% dan 5 responden berada pada kategori rendah dengan persentase 5%. Peneliti juga telah melakukan uji beda jenis kelamin dengan menggunakan *paired sample t-test* untuk membandingkan tingkat perfeksionisme antara anggota laki-laki dan anggota perempuan Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana. Data yang diperoleh melalui hasil uji beda jenis kelamin menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0.773 dan 0.785 ($p > 0.05$) yang artinya tidak terdapat perbedaan signifikan pada tingkat perfeksionisme antara anggota laki-laki yang berjumlah 36 partisipan dan anggota perempuan yang berjumlah 64 partisipan. Data tersebut menunjukkan mayoritas anggota PSM GGB memiliki tingkat perfeksionisme sedang.

Ram, (2005) menggolongkan perfeksionisme ke dalam dua aspek yaitu positif dan negatif.. Aspek positifnya dapat mendorong individu untuk mengatasi hambatan dan rintangan dalam menjalankan tugas, yang dikenal dengan perfeksionisme adaptif. Sementara itu, aspek negatifnya muncul ketika seseorang merasa gelisah dan berhubungan juga dengan kecemasan penampilan karena mengejar kesempurnaan, yang dikenal dengan *perfeksionisme maladaptif*. Berdasarkan data di atas tingkat perfeksionisme yang dimiliki anggota PSM GGB dalam penelitian ini cenderung dalam kategori sedang, namun karena nilai beta dari hasil uji parsial menunjukkan angka positif maka dapat disimpulkan perfeksionisme pada anggota PSM GGB mengarah pada *perfeksionisme maladaptif* yang mempengaruhi munculnya aspek negatif seperti rasa gelisah dan cemas ketika akan tampil. Artinya tingkat perfeksionisme pada anggota PSM GGB masih berada pada taraf sedang atau normal, namun akan lebih bagus jika anggota PSM GGB dapat menurunkan tingkat perfeksionismenya pada kategori rendah karena aspek perfeksionisme mereka cenderung mengarah pada *perfeksionisme maladaptif* yang apabila tingkatnya semakin rendah

maka akan semakin rendah juga mempengaruhi munculnya aspek negative seperti rasa gelisah dan kecemasan ketika akan tampil.

Allah SWT juga berfirman mengenai seruan untuk berusaha secara maksimal dan optimal dalam menjalankan tugas atau usaha yang dihadapi namun tetap memperhatikan keseimbangan, kesederhanaan dan tidak berlebihan dalam segala hal. Firman tersebut terdapat dalam Al-Quran surat Ali-Imran ayat 159 dan surat Al-Baqarah ayat 256 yang berbunyi

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ إِنَّكَ لَأَنْتَ لَهُمْ ۖ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۚ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ۚ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya : “Maka berkat rahmat Allah engkau (Nabi Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekitarmu. Karena itu maafkanlah mereka dan mohonkanlah ampunan mereka dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila engkau telah membulatkan tekad maka bertakwallah kepada Allah. Sungguh Allah mencintai orang yang bertawakal.” Q.S. Ali Imron [03]: 159 (Kemenag RI, Al-Quran dan Terjemahannya, 2019).

لَا يَكُلِفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۚ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۚ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya : “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebaikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa), 'Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami bersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kami kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau

bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir.” Q.S. Al-Baqarah [02] : 256 (Kemenag RI, Al-Quran dan Terjemahannya, 2019).

Surat Ali-Imran ayat 159 memiliki makna bahwa setiap individu sebaiknya berusaha secara maksimal dan optimal dalam menjalankan tugas atau usaha yang dihadapi. Penting untuk memberikan yang terbaik dari diri sendiri, selain itu, dalam proses berusaha tidak boleh lupa untuk bertawakal kepada Allah SWT mengenai hasil yang akan dicapai di masa depan. Surat Al-Baqarah ayat 256 kemudian lebih lanjut menjelaskan bahwa Allah tidak membebani seseorang di luar kesanggupannya. Artinya bahwa kita tidak perlu menetapkan standar yang terlalu tinggi atau perfeksionis yang melebihi kemampuan kita. Perfeksionisme yang berlebihan dapat menyebabkan stres dan kecemasan yang tidak penting. Ayat ini mendorong kita untuk bekerja keras dan berusaha, tetapi juga mengingatkan kita bahwa kita adalah manusia yang memiliki batasan.

2. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Music Performance Anxiety* Anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Hasil uji regresi menunjukkan nilai Beta variabel dukungan sosial berkontribusi sebesar $\beta = -0.052$ dengan signifikansi 0.612. Ini menunjukkan bahwa dukungan sosial (X2) tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel (Y) *music performance anxiety* karena nilai signifikansinya lebih dari 0.05. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa hipotesis (Ha) penelitian ditolak karena data yang dihasilkan tidak menunjukkan pengaruh signifikan. Nilai koefisien beta negatif dari hasil uji regresi menunjukkan bahwa kedua variabel menunjukkan pengaruh negatif yaitu semakin tinggi dukungan sosial seseorang maka

semakin cenderung mempengaruhi penurunan *music performance anxiety* yang dimiliki anggota PSM GGB meskipun pengaruhnya tidak signifikan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mishbachuddin (2020) tentang “Pengaruh Self Efikasi dan Dukungan Sosial terhadap *Music Performance Anxiety* pada Anggota UKM KOMMUST UIN Maulana Malik Ibrahim Malang” dengan temuan *Social Support* tidak memberikan kontribusi signifikan terhadap harapan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Aprianti (2020) dengan temuan bahwa pengaruh dukungan sosial secara parsial tidak signifikan tetapi bisa mengurangi kecemasan.

Gambaran mengenai kategorisasi skor variabel berdasarkan rentang nilai menunjukkan bahwa berdasarkan hasil penelitian kepada 100 subjek anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana (PSM GGB) UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan dukungan sosial anggota cenderung berada pada kategori sedang dengan 48 responden dan persentase 48%, kemudian 47 responden berada pada kategori tinggi dengan persentase 47% dan 5 responden berada pada kategori rendah dengan persentase 5%.

Peneliti juga telah melakukan uji beda jenis kelamin dengan menggunakan *paired sample t-test* untuk membandingkan tingkat dukungan sosial antara anggota laki-laki dan anggota perempuan Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana. Data yang diperoleh melalui hasil uji beda jenis kelamin menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0.032 dan 0.050 ($p < 0.05$) yang artinya terdapat perbedaan signifikan pada tingkat dukungan sosial antara anggota laki-laki yang berjumlah 36 partisipan dan anggota perempuan yang berjumlah 64 partisipan. Temuan perbedaan tingkat dukungan sosial antara anggota laki-laki dan perempuan tersebut dibuktikan dengan melakukan pengkategorisasian antara partisipan laki-laki dan perempuan. Data dari hasil pengkategorisasian jenis kelamin menunjukkan bahwa pada anggota laki-laki yang terdiri dari 36

partisipasi memiliki tingkat dukungan sosial rendah sebanyak 6 partisipan dengan persentase 16.7%, sedang sebanyak 19 partisipan dengan persentase 52.8% dan 11 partisipan lainnya dengan persentase 30.5% berada dalam kategori tinggi. Artinya kategori dukungan sosial pada anggota laki-laki PSM GGB terbanyak berada dalam kategori sedang dengan persentase 52.8%. Perbedaan tingkat dukungan sosial didapatkan setelah melakukan pengkategorisasian pada anggota perempuan. Dari total 64 partisipan didapatkan anggota PSM GGB memiliki tingkat dukungan sosial rendah sebanyak 2 partisipan dengan persentase 3.12%, sedang sebanyak 26 partisipan dengan persentase 40.63% dan 36 partisipan lainnya dengan persentase 56.25% berada dalam kategori tinggi. Kategori dukungan sosial pada anggota perempuan PSM GGB cenderung berada dalam kategori tinggi dengan persentase 56.25%.

Artinya sebagian anggota PSM GGB mendapat dukungan sosial cukup baik dari lingkungan sekitar. Dukungan tersebut dapat berupa dukungan dari orang tua yang siap memberikan dukungan moral seperti dorongan semangat, nasehat, saran dan dukungan material, serta teman-teman dan pelatih yang selalu memberikan dukungan berupa dorongan semangat dan tindakan sehingga menambah semangat anggota PSM GGB untuk dapat berprestasi..Dukungan sosial menunjukkan hubungan interpersonal yang melindungi seseorang terhadap konsekuensi negatif dari stres. Dukungan tersebut dapat membuat seseorang merasa tenang, diperhatikan, dicintai sehingga timbul rasa percaya diri dan kompeten (Kumalasari, 2012), hal ini memungkinkan untuk meredakan kecemasan yang dialami oleh anggota PSM GGB ketika akan tampil.

Menurut Russell & Taylor (2009), bahwa tantangan yang dihadapi oleh individu dalam hidupnya memerlukan dukungan sosial sebagai pendorong untuk mengatasi permasalahan yang muncul. Dukungan sosial berkontribusi pada penguatan mentalitas, mengurangi kecemasan maupun beban stres, dan peningkatan kemampuan dalam merespons

penyakit kronis. Pendorong untuk mengatasi masalah ini tentunya diperlukan juga oleh musisi atau anggota paduan suara karena dapat membantu menekan kecemasan yang berlebihan ketika berada diatas panggung.

Berdasarkan data di atas yang menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial pada anggota PSM GGB cenderung berada pada taraf normal, namun terdapat perbedaan antara tingkat dukungan sosial anggota laki-laki dan perempuan. Nilai beta negatif yang ditunjukkan dari hasil uji parsial menunjukkan terdapat pengaruh negatif walaupun tidak signifikan antara dukungan sosial terhadap *music performance anxiety*. Artinya pada anggota perempuan diharapkan dapat mempertahankan tingkat dukungan sosialnya pada kategori tinggi, sedangkan bagi anggota laki-laki diharapkan mampu meningkatkan tingkat dukungan sosialnya karena semakin tinggi tingkat dukungan sosial dapat mempengaruhi penurunan *music performance anxiety* pada musisi. Firman Allah SWT dalam Al-Quran Surat An-Nisa ayat 36 juga menyatakan bahwa

وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ
وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ
بِالْجَنْبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا
فَخُورًا

Artinya : “Dan sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatu apa pun. Dan berbuat-baiklah kepada kedua orang tua, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga dekat dan tetangga jauh, teman sejawat, ibnu sabil dan hamba sahaya yang kamu miliki. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang sombong dan membanggakan diri.” Q.S An-Nisa ayat 36 (Kemenag RI, Al-Quran dan Terjemahannya, 2019).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia diperintahkan untuk berbuat baik kepada sesama dan saling tolong menolong, karena manusia memang merupakan makhluk sosial yang diciptakan oleh Allah dengan kodrat saling membutuhkan dan bergantung satu sama lain.

3. Pengaruh Perfeksionisme dan Dukungan Sosial Terhadap *Music Performance Anxiety* Anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Hasil analisis data yang telah dilakukan peneliti kepada 100 anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan bahwa perfeksionisme dan dukungan sosial sama-sama tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap *music performance anxiety*. Dibuktikan dengan hasil uji hipotesis *simultan* menunjukkan signifikansi $0.876 > 0.05$. Hasil analisis tersebut membuat hipotesis penelitian (H_a) ditolak.

Berdasarkan pada temuan hasil *model summary*, didapatkan nilai *R.Square* sebesar 0.003. Hal tersebut mengungkapkan bahwa variabel perfeksionisme (X_1) dan variabel dukungan sosial (X_2) berpengaruh terhadap variabel *music performance anxiety* hanya sebesar 0.3% dan 99,7% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain. Peneliti juga melakukan perhitungan sumbangan efektif variabel perfeksionisme dan dukungan sosial terhadap *music performance anxiety* yang didapatkan hasil bahwa variabel perfeksionisme memberikan kontribusi atau sumbangan lebih rendah dengan nilai $\beta = 0.001$ dibandingkan variabel dukungan sosial dengan nilai $\beta = 0.043$. Perfeksionisme memberikan sumbangan efektif sebesar 0.00098% sedangkan variabel dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 0.30028% dalam mempengaruhi *music performance anxiety*.

Beberapa penelitian empiris menemukan bahwa dalam populasi tertentu atau dalam kondisi tertentu, perfeksionisme dan dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap kecemasan. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Fathiawati & Sawitri (2020) dan Aprianti (2020) menemukan bahwa perfeksionisme dan dukungan sosial tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap *music performance anxiety*.

Teori yang berkaitan terhadap tidak adanya pengaruh signifikan antara perfeksionisme terhadap *music performance anxiety* yaitu teori *Multidimensional Perfectionism Theory : Perfectionism as Adaptive and Maladaptive* yang dikembangkan oleh Flett et al., (1991). Teori ini membedakan antara perfeksionisme yang adaptif (yang dapat memotivasi dan meningkatkan performa) dan perfeksionisme yang maladaptif (yang berhubungan dengan kecemasan dan stres). Hasil dalam beberapa kasus, perfeksionisme adaptif mungkin tidak berpengaruh signifikan terhadap kecemasan karena aspek positifnya.

Hasil pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara dukungan sosial terhadap *music performance anxiety*. Hasil tersebut berkaitan dengan teori *Buffering Hypothesis of Social Support : Contextual and Individual Differences* yang dikembangkan oleh Cohen et al., (1985). Hipotesis ini menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi dampak stres pada individu. Namun, efek ini bisa bervariasi tergantung pada konteks dan individu. Misalnya, jika individu tidak menganggap dukungan sosial sebagai sesuatu yang signifikan atau relevan dalam situasi tertentu, maka dukungan sosial mungkin tidak berpengaruh besar terhadap kecemasan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisis data penelitian tentang Pengaruh Perfeksionisme dan Dukungan Sosial Terhadap *Music Performance Anxiety* Pada Anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat perfeksionisme anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana (PSM GGB) UIN Maulana Malik Ibrahim Malang cenderung pada kategori sedang dengan persentase (72%). Data yang diperoleh melalui hasil uji beda jenis kelamin menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0.773 dan 0.785 ($p > 0.05$) yang artinya tidak terdapat perbedaan signifikan pada tingkat perfeksionisme antara anggota laki-laki yang berjumlah 36 partisipan dan anggota perempuan yang berjumlah 64 partisipan. Artinya tingkat perfeksionisme pada anggota PSM GGB masih berada pada taraf normal (sedang) sehingga tidak berpengaruh signifikan terhadap *music performance anxiety*.
2. Kategorisasi dukungan sosial anggota PSM GGB cenderung berada pada kategori sedang dengan persentase 48%. Terdapat perbedaan signifikan antara tingkat dukungan sosial anggota laki-laki dan perempuan. Data yang diperoleh melalui hasil uji beda jenis kelamin menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0.032 dan 0.050 ($p < 0.05$) yang artinya terdapat perbedaan signifikan pada tingkat dukungan sosial antara anggota laki-laki dan anggota perempuan. Uji beda jenis kelamin menunjukkan perbedaan signifikan dengan kategorisasi anggota perempuan cenderung memiliki dukungan sosial tinggi (56.25%) dan anggota laki-laki berada pada kategori sedang (52.8%). Artinya tingkat dukungan

sosial pada anggota PSM GGB masih berada pada taraf normal (sedang) sehingga tidak berpengaruh signifikan terhadap *music performance anxiety*

3. Tingkat *music performance anxiety* pada anggota aktif Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang cenderung berada pada kategori sedang dengan persentase 64%. Tidak terdapat perbedaan signifikan antara tingkat perfeksionisme anggota laki-laki dan perempuan, diperoleh melalui hasil uji beda jenis kelamin menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0.914 dan 0.927 ($p > 0.05$) yang artinya tidak terdapat perbedaan signifikan pada tingkat *music performance anxiety* antara anggota laki-laki dan anggota perempuan. Artinya tingkat *music performance anxiety* pada anggota PSM GGB masih berada pada taraf normal (sedang).
4. Perfeksionisme (X1) tidak memiliki pengaruh signifikan dengan variable (Y) *Music Performance Anxiety*. Hasil uji hipotesis parsial menunjukkan bahwa perfeksionisme berkontribusi sebesar $\beta = 0.002$ dengan signifikansi $0.987 > 0.05$. Nilai beta dari hasil uji parsial menunjukkan angka positif artinya perfeksionisme berpengaruh positif terhadap *Music Performance Anxiety*. Perfeksionisme pada anggota PSM GGB mengarah pada *perfeksionisme maladaptif* yang apabila semakin tinggi maka semakin mempengaruhi munculnya aspek negatif seperti rasa gelisah dan cemas ketika akan tampil. Peneliti juga melakukan perhitungan sumbangan efektif variabel perfeksionisme terhadap *music performance anxiety* yang didapatkan hasil bahwa variabel perfeksionisme memberikan kontribusi atau sumbangan sangat rendah dengan nilai $\beta = 0.001$ Perfeksionisme memberikan sumbangan efektif sebesar 0.00098% dalam mempengaruhi *music performance anxiety*.

5. Dukungan Sosial (X2) tidak memiliki pengaruh signifikan dengan variable (Y) *Music Performance Anxiety*. Hasil uji hipotesis *parsial* menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi sebesar $\beta = -0.052$ dengan signifikansi $0.612 > 0.05$. Nilai beta dari hasil uji parsial menunjukkan angka negatif artinya dukungan sosial berpengaruh negatif terhadap *Music Performance Anxiety*. Peneliti juga melakukan perhitungan sumbangan efektif variabel dukungan sosial terhadap *music performance anxiety* yang didapatkan hasil bahwa variabel dukungan sosial memberikan kontribusi atau sumbangan yang rendah dengan nilai $\beta = 0.043$. Dukungan sosial hanya memberikan sumbangan efektif sebesar 0.30028% dalam mempengaruhi *music performance anxiety*.
6. Perfeksionisme dan dukungan sosial sama-sama tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap *music performance anxiety*. Dibuktikan dengan hasil uji hipotesis simultan menunjukan signifikansi $0.876 > 0.05$. Hasil analisis tersebut membuat hipotesis penelitian (H_a) ditolak. Berdasarkan pada temuan hasil *model summary*, didapatkan nilai *R.Square* sebesar 0.003, hasil tersebut mengungkapkan bahwa variabel perfeksionisme (X1) dan variabel dukungan sosial (X2) berpengaruh terhadap variabel *music performance anxiety* hanya sebesar 0.3% dan 99,7% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain. Peneliti juga melakukan perhitungan sumbangan efektif variabel perfeksionisme dan dukungan sosial terhadap *music performance anxiety* yang didapatkan hasil bahwa variabel perfeksionisme memberikan kontribusi atau sumbangan lebih rendah dengan nilai $\beta = 0.001$ dibandingkan variabel dukungan sosial dengan nilai $\beta = 0.043$. Perfeksionisme memberikan sumbangan efektif sebesar 0.00098% sedangkan variabel dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 0.30028% dalam mempengaruhi *music performance anxiety*.

B. Saran

Terdapat beberapa saran bagi pembaca atau peneliti selanjutnya berdasarkan hasil penelitian kali ini yaitu sebagai berikut.

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi anggota Unit Kegiatan Mahasiswa UKM Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana (PSM GGB) UIN Maulana Malik Ibrahim Malang diharapkan mengurangi tingkat kecemasan penampilan musik yang berada pada kategori sedang. Meskipun perfeksionisme tidak berpengaruh signifikan, tetapi perfeksionisme berpengaruh negatif terhadap kecemasan, sehingga akan lebih bagus jika anggota PSM GGB dapat menurunkan tingkat perfeksionisme dari kategori sedang menjadi rendah. Anggota PSM GGB juga diharapkan mampu meningkatkan kepercayaan diri karena dapat membantu mereka merasa lebih siap dan mampu menghadapi tantangan, mengurangi pikiran-pikiran negatif dan ketakutan yang menjadi penyebab utama kecemasan terutama yang berasal dari dalam diri ketika mereka melakukan penampilan.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap *Music Performance Anxiety*, tetapi dukungan sosial berpengaruh positif terhadap kecemasan. Anggota perempuan disarankan untuk mempertahankan tingkat dukungan sosial tinggi yang cenderung dimiliki, sementara anggota laki-laki diharapkan dapat meningkatkan tingkat dukungan sosialnya untuk mengurangi kecemasan penampilan. Anggota PSM GGB juga dapat meningkatkan persiapan dan kualitas latihan mereka sebelum melakukan penampilan, karena dengan persiapan matang dan kualitas latihan yang bagus menjadi faktor eksternal yang dapat menurunkan *music performance anxiety* atau kecemasan anggota PSM GGB ketika akan dan pada saat melakukan penampilan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini belum dapat mengoptimalkan hasil dari penelitian ini. Kurangnya pendalaman akan pembahasan terkait banyak / sedikitnya sumbangsi efektif per aspek menjadikan penelitian ini kurang sempurna. Peneliti juga kesulitan dalam menentukan teori yang tepat untuk dibuat penelitian pada variabel perfeksionisme dan dukungan sosial karena perbedaan persepsi dari beberapa penelitian, meski begitu, peneliti memutuskan untuk memilih teori yang sesuai dengan keadaan subjek yang hendak ditentukan berdasarkan hasil literature review. 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

- Adrian, Y. P. (2016). *Gambaran Music Performance Anxiety Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Ujian Vokal Di Fsp*. Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Aini, S. N. (2022). *Implementasi Pembinaan Al-Quran Dan Kitab Kuning Sebagai Standar Kelulusan Kelas 3 Banat Di Ma Matholi'ul Falah Kajen Margoyoso Pati* [IAIN Kediri]. <http://etheses.iainkediri.ac.id/id/eprint/5411>
- Allen, R. (2013). Free improvisation and performance anxiety among piano students. *Psychology of Music*, 41(1), 75–88. <https://doi.org/10.1177/0305735611415750>
- Allen, S. L. (2012). Reciprocal relations between self-critical perfectionism and depressive symptoms: Evidence from a short-term, four-wave longitudinal study. No Title. *American Psychological Association*, 44(3), 169–181. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0027764>
- Annisa, D. F., & Ildil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2009). *When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism* (C. Honeychurch (ed.); Second Edi). New Harbinger Publications, Inc.
- Aprianti, K. C. (2020). *Pengaruh dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap kecemasan penampil musik pada musisi Orkestra Di Kota Bandung* [Universitas Pendidikan Indonesia]. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Kenny+Citra+Aprianti.+%282020%29.+Pengaruh+Dukungan+Sosial+Dan+Regulasi+Emosi++Terhadap+Kecemasan+Penampil+Musik+Pada+Musisi+Orkestra+Di+Kota++Bandung.+Universitas+Pendidikan+Indonesia.&btnG=
- Arikunto, S. (2006). *2010 Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Rhineka Cipta.
- Ash-Shiddieqy, K. T. H. (2015). Tafsir Al-Qur'an Al-Majid "Al-Nur." *Jurnal Adabiyah*, XV(83).
- Barbeau, A.-K. (2011). *Performance Anxiety Inventory for Musicians (PerfAIM): A New Questionnaire to Assess Music Performance Anxiety in Popular Musicians*. McGill University (Canada) ProQuest Dissertations Publishing.
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55(11), 1247–1263. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.11.1247>

- Browsers, E. (2012). *The Everything Guide To Coping With Perfectionism*. Adam Media.
- Cahyadi, A. (2012). Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri. *Widya Warta: Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 36(02), 254–271.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (2015). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 310.
- Crosseyedpianist.com. (2017). *The Perfectionism Trap*. <https://crosseyedpianist.com/2017/03/27/the-perfectionism-trap/>
- Cutrona, C. E. (1994). Perceived Parental Social Support and Academic Achievement an Attachment Theory Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(2), 369–378.
- Doctor, R. M., Kahn, A. P., & Adamec, C. A. (2009). *The Encyclopedia of Phobias, Fears, and Anxieties, Third Edition*.
- Fathiawati, A. syarifa, & Sawitri, D. R. (2020). Hubungan Antara Perfeksionisme Dan Music Performance Anxiety Pada Mahasiswa Pemain Orkestra. *Jurnal Empai*, 9(2), 15–21.
- Febianti, B. P. (2015). *Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Music Performance Anxiety Pada Penyanyi Solo Remaja Di Surabaya*. [Universitas Airlangga]. [https://repository.unair.ac.id/106093/9/BAB I.pdf](https://repository.unair.ac.id/106093/9/BAB%20I.pdf)
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W. (1991). Perfectionism and Self-Actualization, and Personal Adjustment. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6(5).
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Difference*, 14(1), 119–126. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2)
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health Behavior: Theory, Research, and Practice* (Fifth Edit). Jossey-Bass.
- Handayani, F. D. (2019). *Hubungan Perfectionism Dengan Music Performance Anxiety Pada Musisi Dewasa Awal*.
- Isnawati, D., & Suhariadi, F. (2013). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Masa Persiapan Pensiun pada Karyawan PT Pupuk Kaltim. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi*, 2(1), 1–6.
- Kenny, D. T., & Osborne, M. S. (2006). Music performance anxiety: New insights from young musicians. *Advances in Cognitive Psychology*, 2(2–3), 103–112.

- Kenny, D. T. (2011). Music Performance Anxiety: Origins, Phenomenology, Assessment and Treatment. *Context*, January, 51–64. <http://search.proquest.com/docview/1468263?accountid=14719>
- Lim, M. T. A. F., & Kartasasmita, S. (2019). Dukungan Internal atau Eksternal; Self-Compassion dan Perceived Social Support sebagai Prediktor Stres. *Jurnal Muara Ilmu Sosial*, 2(2), 551–562.
- Lorenz, S. R. (2002). *Performance anxiety within the secondary choral classroom: Effects of the Alexander technique on tension in performance*. Michigan State University ProQuest Dissertations Publishing.
- Macedo, A., Marques, M., & Pereira, and A. T. (2014). Perfectionism and psychological distress: a review of the cognitive factors. *International Journal Of Clinical Neurosciences And Mental Health*.
- Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2002). Measuring Perceived Social Support: Development of the Child and Adolescent Social Support Scale (CASSS). *Psychology in the School*, 39(1), 1–18.
- Mishbachuddin, M. (2020a). *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]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/20879>
- Mishbachuddin, M. (2020b). *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.
- Nasrudin, M. W. (2018). *Gangguan Kecemasan dalam Prespektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)*.
- Pratama, A. L., & Solichah, N. (2022). Pengaruh Self-Efficacy Dan Emotional-Regulation Terhadap Kecemasan Pertunjukan Musik Pada Paduan Suara Mahasiswa Universitas X. *Journal of Indonesian Psychological Science*, 03(02), 254–270. <https://10.0.73.172/jips.v3i2.18271>
- Purwakania Hasan, A. B. (2008a). *Pengantar Psikologi Kesehatan Islam*. PT Rajagrafindo Persada.
- Purwakania Hasan, A. B. (2008b). *Pengantar Psikologi Kesehatan Islam*. PT Rajagrafindo Persada.
- Ram, A. (2005). *The Relationship of Positive and Negative Perfectionism to Academic Achievement, Achievement Motivation, and Well-Being in Tertiary Students*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26021/9105>

- Russell, D., & Taylor, J. (2009). Living Alone and Depressive Symptoms: The Influence of Gender, Physical Disability, and Social Support Among Hispanic and Non-Hispanic Older Adults. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 64B(1), 95–104.
- Salmon, P. G. (1990). A Psychological Perspective on Musical Performance Anxiety: A Review of the Literature. *Medical Problems of Performing Artists*, Vol. 5, No(Psychological Issues in Performing Arts Medicine), 2–11. <https://www.jstor.org/stable/45440271>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: biopsychosocial interactions / Edward P. Sarafino, Timothy W. Smith*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Sheridan, Charles L. Radmacher, S. A. (1992). Health psychology: Challenging the biomedical model. In *Health psychology: Challenging the biomedical model*. John Wiley & Sons. (p. 156).
- Stuart, G. W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*.
- Studer, R., Donuser, B., Hildebrandt, H., Arial, M., & Gomez, P. (2011). Hyperventilation complaints in music performance anxiety among classical music students. *Journal of Psychosomatic Research*, 70(6), 557–564. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2010.11.004>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Vieth, A. Z., & Trull, T. J. (1999). Family Patterns of Perfectionism: An Examination of College Students and Their Parents. *Journal of Personality Assessment*, 72(1). https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15327752jpa7201_3
- Wibowo, Y. (2013). *Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi muroja'ah mahasiswa hafidhul Qur'an Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Widjaya, W. R. (2018). *Hubungan Antara Tingkat Perfeksionis dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang*. Universitas Brawijaya Malang.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Uji Coba Perfeksionisme

No	Permyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya menghindari menetapkan target yang terlalu tinggi untuk diri sendiri.				
2	Ketika meminta orang lain mengerjakan sesuatu, saya mengharapkan hasil tanpa kesalahan.				
3	Saya tidak ditekan oleh keluarga untuk tampil sempurna dalam segala hal.				
4	Saya memiliki standar yang sangat tinggi bagi diri saya sendiri.				
5	Saya mampu santai ketika teman saya enggan berusaha mencapai kesempurnaan dalam bekerja.				
6	Orang-orang mengharapkan kesempurnaan dari diri saya.				
7	Saya tidak harus menjadi yang terbaik dalam segala hal.				
8	Saya menginginkan agar orang-orang terdekat saya menunjukkan hasil kerja sempurna sehingga tidak mengecewakan saya.				
9	Saya merasa orang lain tidak terlalu mengkritisi apakah yang saya lakukan berhasil dengan sempurna atau tidak.				
10	Saya berjuang untuk menjadi yang terbaik dalam setiap hal yang saya lakukan.				
11	Saya membebaskan orang lain untuk mengerjakan sesuatu tanpa harus sesuai dengan standar yang saya tetapkan.				
12	Orang-orang memiliki harapan yang tidak dapat saya penuhi.				
13	Saya tidak pernah menuntut kesempurnaan yang berlebihan pada pekerjaan saya.				
14	Saya merasa direpotkan oleh orang-orang yang tidak mau berusaha menghasilkan hasil kerja yang sempurna.				
15	Ketika saya menyelesaikan pekerjaan, saya berpikir bahwa orang lain selalu mencari tahu apa yang kurang.				
16	Bukan masalah bagi saya jika kesalahan dalam pekerjaan saya tidak terlalu besar.				

17	Saya tidak tahan melihat orang melakukan kecerobohan dalam melakukan pekerjaannya.				
18	Saya merasa setiap hasil pekerjaan saya dikritik secara mendalam oleh orang-orang terdekat saya.				
19	Saya mudah puas terhadap hasil kerja saya meskipun kurang maksimal.				
20	Ketika orang lain melakukan kesalahan, saya langsung mengoreksinya.				
21	Saya tetap santai ketika ada hasil pekerjaan saya yang ternyata kurang tepat.				
22	Kesempurnaan hasil pekerjaan teman sangat penting bagi saya.				
23	Kesalahan-kesalahan kecil dalam hasil pekerjaan tidak mengganggu ketenangan saya.				
24	Saya mencari letak kesalahan yang ada pada hasil pekerjaan orang di sekitar saya.				
25	Saya perfeksionis dalam menetapkan target.				
26	Saya tidak terganggu terhadap hasil kerja teman-teman saya yang berpeluang tidak sempurna.				
27	Ketika saya sedang mengerjakan sesuatu, saya belum tenang jika hasilnya belum saya anggap sempurna.				
28	Saya tidak terpancing untuk mengkritik secara tajam teman-teman saya yang mencapai hasil kurang memuaskan.				
29	Saya terganggu ketika melihat ada kesalahan dalam pekerjaan saya yang sebetulnya dapat ditoleransi.				
30	Saya tidak melemparkan kritik tajam pada orang-orang yang memiliki pencapaian rata-rata.				
31	Ketika saya selesai mengerjakan sesuatu, saya langsung mengevaluasi secara keseluruhan.				
32	Saya tidak tergerak untuk mengoreksi dengan teliti hasil pekerjaan orang lain karena ketidaksempurnaannya.				

Lampiran 2 Skala Uji Coba Dukungan Sosial

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

Lampiran 3 Skala Uji Coba Musik Performance Anxiety

No	Permyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya memilih memendam bakat atau kemampuan saya dari pada menunjukannya 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				

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

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

Lampiran 5 Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial

		Correlations													
		P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10	P11	P12	TOTAL	
P01	Pearson Correlation	1	.767**	.091	.306	.836**	.345	.391*	.399*	.421*	.643**	.195	.326	.694**	
	Sig. (2-tailed)		<.001	.634	.100	<.001	.062	.032	.029	.021	<.001	.302	.078	<.001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
P02	Pearson Correlation	.767**	1	.084	.283	.767**	.428*	.635**	.383*	.708**	.849**	.326	.665**	.807**	
	Sig. (2-tailed)	<.001		.659	.130	<.001	.018	<.001	.037	<.001	<.001	.079	<.001	<.001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
P03	Pearson Correlation	.091	.084	1	.772**	.211	.444*	.331	.497**	.267	.189	.630**	.302	.540**	
	Sig. (2-tailed)	.634	.659		<.001	.264	.014	.074	.005	.155	.318	<.001	.105	.002	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
P04	Pearson Correlation	.306	.283	.772**	1	.442*	.394*	.395*	.617**	.325	.390*	.721**	.434*	.694**	
	Sig. (2-tailed)	.100	.130	<.001		.014	.031	.031	<.001	.079	.033	<.001	.016	<.001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
P05	Pearson Correlation	.836**	.767**	.211	.442*	1	.216	.354	.443*	.461*	.692**	.219	.351	.725**	
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	.264	.014		.251	.055	.014	.010	<.001	.246	.057	<.001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
P06	Pearson Correlation	.345	.428*	.444*	.394*	.216	1	.772**	.250	.757**	.624**	.324	.574**	.688**	
	Sig. (2-tailed)	.062	.018	.014	.031	.251		<.001	.183	<.001	<.001	.081	<.001	<.001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
P07	Pearson Correlation	.391*	.635**	.331	.395*	.354	.772**	1	.385*	.827**	.740**	.335	.676**	.773**	
	Sig. (2-tailed)	.032	<.001	.074	.031	.055	<.001		.035	<.001	<.001	.071	<.001	<.001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
P08	Pearson Correlation	.399*	.383*	.497**	.617**	.443*	.250	.385*	1	.390*	.465**	.627**	.391*	.686**	
	Sig. (2-tailed)	.029	.037	.005	<.001	.014	.183	.035		.033	.010	<.001	.033	<.001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
P09	Pearson Correlation	.421*	.708**	.267	.325	.461*	.757**	.827**	.390*	1	.807**	.290	.691**	.792**	
	Sig. (2-tailed)	.021	<.001	.155	.079	.010	<.001	<.001	.033		<.001	.119	<.001	<.001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
P10	Pearson Correlation	.643**	.849**	.189	.390*	.692**	.624**	.740**	.465**	.807**	1	.379*	.793**	.874**	
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	.318	.033	<.001	<.001	<.001	.010	<.001		.039	<.001	<.001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
P11	Pearson Correlation	.195	.326	.630**	.721**	.219	.324	.335	.627**	.290	.379*	1	.588**	.630**	
	Sig. (2-tailed)	.302	.079	<.001	<.001	.246	.081	.071	<.001	.119	.039		<.001	<.001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
P12	Pearson Correlation	.326	.665**	.302	.434*	.351	.574**	.676**	.391*	.691**	.793**	.588**	1	.757**	
	Sig. (2-tailed)	.078	<.001	.105	.016	.057	<.001	<.001	.033	<.001	<.001	<.001		<.001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
TOTAL	Pearson Correlation	.694**	.807**	.540**	.694**	.725**	.688**	.773**	.686**	.792**	.874**	.630**	.757**	1	
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	.002	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	

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

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

Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Music Performance Anxiety

		Correlations											
		P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10	P11	TOTAL
P01	Pearson Correlation	1	.315	.430*	.516**	.390*	-.023	.101	.333	.207	.456*	-.018	.476**
	Sig. (2-tailed)		.090	.018	.003	.033	.902	.595	.072	.272	.011	.927	.008
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P02	Pearson Correlation	.315	1	.712**	.712**	.607**	.362*	.516**	.568**	.705**	.461*	.616**	.835**
	Sig. (2-tailed)	.090		<.001	<.001	<.001	.049	.004	.001	<.001	.010	<.001	<.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P03	Pearson Correlation	.430*	.712**	1	.710**	.595**	.389*	.505**	.367*	.656**	.474**	.402*	.791**
	Sig. (2-tailed)	.018	<.001		<.001	<.001	.034	.004	.046	<.001	.008	.028	<.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P04	Pearson Correlation	.516**	.712**	.710**	1	.661**	.461*	.554**	.332	.548**	.652**	.506**	.848**
	Sig. (2-tailed)	.003	<.001	<.001		<.001	.010	.001	.073	.002	<.001	.004	<.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P05	Pearson Correlation	.390*	.607**	.595**	.661**	1	.584**	.607**	.193	.494**	.514**	.476**	.778**
	Sig. (2-tailed)	.033	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	.306	.006	.004	.008	<.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P06	Pearson Correlation	-.023	.362*	.389*	.461*	.584**	1	.568**	.225	.413*	.407*	.437*	.624**
	Sig. (2-tailed)	.902	.049	.034	.010	<.001		.001	.231	.023	.026	.016	<.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P07	Pearson Correlation	.101	.516**	.505**	.554**	.607**	.568**	1	.438*	.472**	.366*	.585**	.745**
	Sig. (2-tailed)	.595	.004	.004	.001	<.001	.001		.016	.008	.047	<.001	<.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P08	Pearson Correlation	.333	.568**	.367*	.332	.193	.225	.438*	1	.568**	.334	.183	.604**
	Sig. (2-tailed)	.072	.001	.046	.073	.306	.231	.016		.001	.071	.333	<.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P09	Pearson Correlation	.207	.705**	.656**	.548**	.494**	.413*	.472**	.568**	1	.416*	.329	.741**
	Sig. (2-tailed)	.272	<.001	<.001	.002	.006	.023	.008	.001		.022	.076	<.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P10	Pearson Correlation	.456*	.461*	.474**	.652**	.514**	.407*	.366*	.334	.416*	1	.379*	.710**
	Sig. (2-tailed)	.011	.010	.008	<.001	.004	.026	.047	.071	.022		.039	<.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P11	Pearson Correlation	-.018	.616**	.402*	.506**	.476**	.437*	.585**	.183	.329	.379*	1	.622**
	Sig. (2-tailed)	.927	<.001	.028	.004	.008	.016	<.001	.333	.076	.039		<.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
TOTAL	Pearson Correlation	.476**	.835**	.791**	.848**	.778**	.624**	.745**	.604**	.741**	.710**	.622**	1
	Sig. (2-tailed)	.008	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

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

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

Lampiran 7 Hasil Uji Reliabilitas

1. Hasil Uji Reliabilitas Perfeksionisme

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.832	32

2. Hasil Uji Reliabilitas Dukungan Sosial

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.912	12

3. Hasil Uji Reliabilitas *Music Performance Anxiety*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.895	11

Lampiran 8 Skala Penelitian Perfeksionisme

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Ketika meminta orang lain mengerjakan sesuatu, saya mengharapkan hasil tanpa kesalahan.				
2	Saya memiliki standar yang sangat tinggi bagi diri saya sendiri.				
3	Saya mampu santai ketika teman saya enggan berusaha mencapai kesempurnaan dalam bekerja.				
4	Saya tidak harus menjadi yang terbaik dalam segala hal.				
5	Saya menginginkan agar orang-orang terdekat saya menunjukkan hasil kerja sempurna sehingga tidak mengecewakan saya.				
6	Saya merasa orang lain tidak terlalu mengkritisi apakah yang saya lakukan berhasil dengan sempurna atau tidak.				
7	Saya berjuang untuk menjadi yang terbaik dalam setiap hal yang saya lakukan.				
8	Orang-orang memiliki harapan yang tidak dapat saya penuhi.				
9	Bukan masalah bagi saya jika kesalahan dalam pekerjaan saya tidak terlalu besar.				
10	Saya tidak tahan melihat orang melakukan kecerobohan dalam melakukan pekerjaannya.				
11	Saya merasa setiap hasil pekerjaan saya dikritik secara mendalam oleh orang-orang terdekat saya.				
12	Saya mudah puas terhadap hasil kerja saya meskipun kurang maksimal.				
13	Saya tetap santai ketika ada hasil pekerjaan saya yang ternyata kurang tepat.				
14	Kesempurnaan hasil pekerjaan teman sangat penting bagi saya.				
15	Kesalahan-kesalahan kecil dalam hasil pekerjaan tidak mengganggu ketenangan saya.				

16	Saya perfeksionis dalam menetapkan target.				
17	Ketika saya sedang mengerjakan sesuatu, saya belum tenang jika hasilnya belum saya anggap sempurna.				
18	Saya tidak terpancing untuk mengkriti secara tajam teman-teman saya yang mencapai hasil kurang memuaskan.				
19	Saya terganggu ketika melihat ada kesalahan dalam pekerjaan saya yang sebetulnya dapat ditoleransi.				
20	Saya tidak melemparkan kritik tajam pada orang-orang yang memiliki pencapaian rata-rata.				
21	Ketika saya selesai mengerjakan sesuatu, saya langsung mengevaluasi secara keseluruhan.				
22	Saya tidak tergerak untuk mengoreksi dengan teliti hasil pekerjaan orang lain karena ketidaksempurnaannya.				

Lampiran 9 Skala Penelitian Dukungan Sosial

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

Lampiran 10 Skala Penelitian Musik Performance Anxiety

No	Permyataan	STS	TS	S	SS
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 11 Skor Perfeksionisme

Skor Skala Perfeksionisme																							
No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	Total
1	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	78
2	4	4	3	2	3	2	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	65
3	3	2	3	1	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	2	62
4	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	4	1	3	2	3	2	53
5	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	56
6	2	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	3	4	77
7	2	2	3	1	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	50
8	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	54
9	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	49
10	3	3	3	1	2	3	4	3	1	3	2	2	3	2	1	2	3	1	3	1	3	2	51
11	4	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	59
12	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	2	4	3	66
13	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	64
14	1	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	55
15	3	2	3	1	2	3	3	2	1	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	48
16	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	52
17	4	4	4	2	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	4	2	3	3	72
18	2	3	3	2	2	2	4	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	55
19	2	4	4	1	1	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	57
20	2	3	3	2	2	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	59
21	3	4	3	3	2	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	74

46	4	2	3	1	4	4	4	4	2	3	2	2	4	3	3	1	2	1	3	1	3	1	57
47	3	2	2	1	3	2	4	4	1	3	2	4	3	4	3	2	3	1	4	1	2	1	55
48	2	4	2	4	1	1	4	2	2	1	1	1	1	2	1	3	1	1	2	1	4	1	42
49	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	62
50	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	52
51	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	56
52	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	60
53	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	50
54	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	49
55	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	63
56	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	52
57	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	58
58	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	52
59	3	2	3	1	3	4	4	2	2	1	2	1	3	3	4	1	1	3	4	1	4	1	53
60	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	1	3	3	59
61	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	46
62	2	3	3	2	2	2	3	2	2	4	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	54
63	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	2	3	3	59
64	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	56
65	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	55
66	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	64
67	3	3	3	2	3	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	61
68	2	4	3	3	2	2	4	2	3	4	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	60
69	2	3	3	2	2	4	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	55

70	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	60
71	3	2	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	58
72	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	2	4	2	3	3	73
73	1	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	60
74	1	3	2	2	3	2	4	2	4	3	3	4	4	3	4	3	4	2	2	1	3	2	61
75	3	4	3	1	2	2	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	4	2	3	2	59
76	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	2	4	4	2	3	2	4	3	63
77	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	61
78	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	57
79	2	2	2	2	3	2	4	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	1	3	2	52
80	2	4	2	2	4	2	4	2	2	2	2	4	3	2	3	4	4	1	3	1	3	3	59
81	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	60
82	3	2	3	2	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	1	3	3	51
83	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	58
84	2	1	4	2	3	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	1	56
85	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	56
86	4	4	1	1	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	1	4	4	1	4	1	4	1	58
87	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	62
88	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	1	3	2	3	1	53
89	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	52
90	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	52
91	3	2	4	4	1	2	1	3	4	1	3	3	4	2	3	2	3	3	1	4	1	4	58
92	4	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	1	3	2	3	4	2	3	2	3	2	55
93	2	2	2	1	2	2	4	3	2	1	2	1	2	3	2	3	3	1	2	1	3	2	46

94	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	54
95	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	60
96	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	57
97	3	4	2	2	3	2	4	3	2	3	3	3	4	2	3	3	4	2	3	2	4	3	64
98	2	1	4	2	2	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2	4	2	2	1	2	3	56
99	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	59
100	3	4	3	2	3	3	4	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	4	3	60

Lampiran 12 Skor Dukungan Sosial

Skor Skala Dukungan Sosial														
No		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	Total
1		1	2	3	2	1	3	3	3	3	2	2	2	27
2		3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47
3		4	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	40
4		2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	34
5		2	2	4	3	2	3	2	2	2	2	3	3	30
6		4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	45
7		3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	40
8		3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	41
9		3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	29
10		3	4	2	3	4	2	3	3	4	4	3	4	39
11		1	3	4	3	1	4	4	1	4	3	3	4	35
12		4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	39
13		1	1	4	3	2	1	1	2	1	1	3	2	22
14		3	3	3	2	2	4	3	2	4	3	3	3	35
15		4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	40
16		3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	37
17		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
18		2	2	2	2	2	4	3	1	3	3	2	3	29
19		3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	32
20		2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	33

21		2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	32
22		3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	42
23		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
24		2	2	4	4	2	3	3	4	3	2	4	3	36
25		1	2	4	4	1	4	3	3	3	3	4	4	36
26		2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	16
27		4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	46
28		3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	4	4	37
29		4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	40
30		3	3	3	2	3	4	3	2	4	3	1	3	34
31		2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	32
32		2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	25
33		4	4	2	2	4	4	4	3	4	4	4	4	43
34		4	4	3	3	4	2	3	2	4	4	3	3	39
35		3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	41
36		4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	40
37		2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	28
38		1	1	1	1	1	3	3	1	3	1	2	3	21
39		3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	32
40		4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	4	3	42
41		2	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	26
42		3	3	3	2	3	3	3	1	1	3	3	1	29
43		2	2	3	3	2	3	2	1	2	1	1	1	23
44		3	3	3	3	3	2	2	4	3	4	4	3	37

45		1	1	4	4	1	2	2	2	2	1	4	2	26
46		1	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	31
47		4	4	2	4	4	3	3	2	4	4	2	4	40
48		4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	44
49		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
50		3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	32
51		2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	33
52		3	3	3	3	4	4	4	2	4	4	3	4	41
53		2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	29
54		3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	29
55		3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	40
56		3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	38
57		4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	38
58		3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	30
59		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
60		4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	45
61		4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	43
62		3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	37
63		3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	38
64		3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	30
65		2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	34
66		4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	41
67		4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	42
68		4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	2	4	42

Lampiran 13 Skor Music Performance Anxiety

Skor Skala Music Performance Anxiety													
No		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	Total
1		3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	42
2		3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	35
3		4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	2	38
4		2	3	4	3	2	4	3	3	3	4	2	33
5		2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	31
6		1	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	30
7		1	3	3	3	2	4	2	3	4	3	2	30
8		2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	30
9		2	3	4	4	3	4	3	2	3	4	3	35
10		3	2	3	2	3	3	1	1	2	3	1	24
11		1	2	3	2	1	2	1	1	3	1	1	18
12		3	3	4	3	2	1	3	4	3	3	2	31
13		2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	2	19
14		1	3	3	2	2	3	2	4	3	1	2	26
15		4	3	4	4	2	3	1	4	4	4	1	34
16		2	3	3	2	2	3	1	3	3	3	3	28
17		2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	30
18		2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	27
19		3	4	4	3	3	3	2	3	4	2	2	33
20		3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	36

21		2	3	3	3	2	3	3	4	4	3	2	32
22		2	2	2	1	1	1	1	3	2	1	1	17
23		1	3	4	3	3	4	3	1	3	1	3	29
24		3	3	4	3	2	1	1	1	3	3	2	26
25		2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	35
26		1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	12
27		2	4	4	3	2	3	2	4	3	4	3	34
28		2	4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	37
29		2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	26
30		2	4	4	3	2	3	4	4	4	2	3	35
31		2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	29
32		2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	23
33		2	3	3	2	2	2	1	2	2	1	3	23
34		1	2	4	3	2	3	3	2	3	4	2	29
35		2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	26
36		3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	41
37		3	2	4	2	2	3	2	3	2	4	2	29
38		2	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	34
39		2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	31
40		3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	34
41		2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	27
42		2	4	4	3	2	2	1	3	3	3	2	29
43		3	3	4	3	2	2	4	3	3	4	3	34
44		2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	30

45		1	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	31
46		4	3	3	2	3	2	1	2	3	4	1	28
47		2	4	3	4	3	4	2	2	4	4	3	35
48		2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	28
49		1	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	26
50		4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	33
51		3	3	4	3	2	2	2	4	3	3	3	32
52		2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	32
53		3	3	3	3	2	3	2	4	3	2	3	31
54		2	2	4	3	2	1	2	2	2	2	3	25
55		1	2	4	3	3	3	1	2	2	2	2	25
56		2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	34
57		2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	35
58		2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	29
59		4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	36
60		2	4	4	4	3	4	1	2	3	3	4	34
61		1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	25
62		2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	25
63		2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	30
64		2	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	33
65		2	4	4	4	4	4	2	2	3	4	2	35
66		2	3	4	3	2	3	2	2	3	2	3	29
67		2	2	2	3	2	3	1	2	2	1	2	22
68		2	2	3	3	2	1	2	2	3	3	2	25

69		2	3	4	3	2	3	2	3	3	4	2	31
70		3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	2	30
71		3	2	4	2	2	4	3	4	3	4	2	33
72		2	2	4	4	3	4	4	3	4	4	3	37
73		3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	30
74		2	3	4	3	2	3	1	1	3	3	2	27
75		1	2	3	4	1	2	1	3	3	3	2	25
76		2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	22
77		2	3	3	3	3	4	2	2	3	2	1	28
78		2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	24
79		2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	28
80		1	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	26
81		3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	26
82		2	2	3	3	1	2	2	3	3	2	2	25
83		1	2	3	2	2	2	3	1	1	2	2	21
84		1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	15
85		3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	41
86		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44
87		2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	24
88		3	3	4	4	2	2	3	4	3	3	3	34
89		2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	30
90		2	3	3	3	2	2	3	4	3	1	2	28
91		1	2	2	1	1	3	3	3	1	3	2	22
92		3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	31

93		3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	37
94		2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	25
95		2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	34
96		1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	28
97		3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	27
98		2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	28
99		3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	30
100		1	1	4	1	1	2	1	2	1	2	2	18

Lampiran 14 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardize d Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.68096097
Most Extreme Differences	Absolute	.052
	Positive	.049
	Negative	-.052
Test Statistic		.052
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	.732
	99% Confidence Interval	
	Lower Bound	.721
	Upper Bound	.744

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Lampiran 15 Hasil Uji Linearitas

1. Linearitas X1 Terhadap Y

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X1	Between Groups	(Combined)	657.395	27	24.348	.688	.860
		Linearity	.192	1	.192	.005	.941
		Deviation from Linearity	657.203	26	25.277	.715	.830
	Within Groups		2546.395	72	35.367		
	Total		3203.790	99			

2. Linearitas X2 Terhadap Y

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X2	Between Groups	(Combined)	1279.831	28	45.708	1.687	.040
		Linearity	8.723	1	8.723	.322	.572
		Deviation from Linearity	1271.108	27	47.078	1.737	.145
	Within Groups		1923.959	71	27.098		
	Total		3203.790	99			

Lampiran 16 Hasil Uji Regresi

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	8.732	2	4.366	.133	.876 ^b
	Residual	3195.058	97	32.939		
	Total	3203.790	99			

a. Dependent Variable: Music Performance Anxiety

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Perfeksionisme

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	27.782	5.623		4.941	<.001
	Perfeksionisme	.001	.088	.002	.016	.987
	Dukungan Sosial	.043	.084	-.052	.509	.612

a. Dependent Variable: Music Performance Anxiety

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.052 ^a	.003	-.018	5.73923

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Perfeksionisme

Lampiran 17 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. : 1333 /FPsi.1/PP.009/5/2024
Perihal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

27 Mei 2024

Kepada Yth.

**Ketua Unit Kegiatan Mahasiswa Paduan Suara Mahasiswa Gema
Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Sekretariat Gedung SC Lantai 2 Jalan Gajayana No. 50 Malang
65144
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	: MUHAMMAD ROIYAN NAIM / 200401110053
Tempat Penelitian	: Unit Kegiatan Mahasiswa Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Judul Skripsi	: PENGARUH PERFEKSIONISME DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP MUSIC PERFORMANCE ANXIETY PADA ANGGOTA PADUAN SUARA MAHASISWA GEMA GITA BAHANA UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
Dosen Pembimbing	: 1. Halimatus Sa'diyah, M.Pd. 2. Novia Solichah, M.Psi., Psikolog
Tanggal Penelitian	: 20-05-2024 s.d 27-05-2024
Model Kegiatan	: Online

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



a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan:

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