



**HUBUNGAN *PERFECTIONISM* DENGAN *MUSIC*  
*PERFORMANCE ANXIETY* PADA MUSISI DEWASA AWAL**

**SKRIPSI**

**DISUSUN OLEH:**

**FIRANTI DWI HANDAYANI**

**705150162**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

**JAKARTA**

**2019**




**HUBUNGAN *PERFECTIONISM* DENGAN *MUSIC*  
*PERFORMANCE ANXIETY* PADA MUSISI DEWASA AWAL**

**Skripsi Ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian Sarjana Strata  
Satu (S-1) Psikologi**

**DISUSUN OLEH:  
FIRANTI DWI HANDAYANI  
705150162**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
2019**

|  |   |             |
|--|---|-------------|
|  <b>UNTAR</b><br>Tarumanagara University<br>FAKULTAS<br>PSIKOLOGI | <b>FR-FP-04-06/R0</b>                   | HAL.<br>1/1 |
|  | <b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH</b> |             |
| <b>05 NOVEMBER 2010</b>  |   |             |

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Firanti Dwi Handayani**

NIM : **705150162**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

**Hubungan Perfectionism dengan Music Performance Anxiety pada Musisi Dewasa Awal**

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.


Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 8 Juli 2019

Yang Memberikan Pernyataan



**Firanti Dwi Handayani**

|  |                                     |             |
|--|-------------------------------------|-------------|
|  <b>UNTAR</b><br>Tarumanagara University<br>FAKULTAS<br>PSIKOLOGI | <b>FR-FP-04-07/R0</b>               | HAL.<br>1/1 |
|  | <b>SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH</b> |             |
| <b>05 NOVEMBER 2010</b>  |                                     |             |

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Firanti Dwi Handayani**  
 N I M : **705150162**  
 Alamat : **Duta Bumi II Blok IIB No. 43, Harapan Indah  
 Bekasi 17131**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

**Hubungan Perfectionism dengan Music Performance Anxiety pada Musisi Dewasa Awal**

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 8 Juli 2019

Yang Membuat Pernyataan



**Firanti Dwi Handayani**

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN *PERFECTIONISM* DENGAN *MUSIC*  
*PERFORMANCE ANXIETY* PADA MUSISI DEWASA  
AWAL**

**Firanti Dwi Handayani  
705150162**

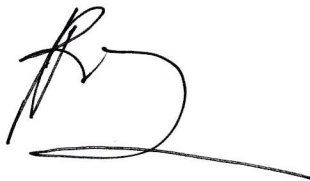


**(Agustina, M.Psi., Psi.)**

**Pembimbing**

**Jakarta, 07 Juli 2019**

**Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara**



**Dr. Rostiana, M.Si., Psi.**

**Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara**

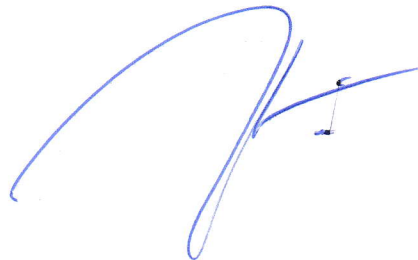
**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN *PERFECTIONISM* DENGAN *MUSIC*  
*PERFORMANCE ANXIETY* PADA MUSISI DEWASA  
AWAL**

**Firanti Dwi Handayani**

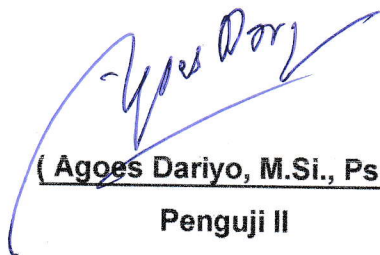
**705150162**

**PANITIA UJIAN**



**( Dr. Naomi Soetikno M.Pd., Psi )**

**Penguji I**



**( Agoes Dariyo, M.Si., Psi. )**

**Penguji II**



**( Agustina, M.Psi., Psi. )**

**Penguji III**

## ABSTRAK

**Firanti Dwi Handayani (705150162)**

**Hubungan *Perfectionism* dengan *Music Performance Anxiety* pada Musisi Dewasa Awal.**

**Agustina, M.Psi., Psi.; Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-xii; 74 halaman, P1-P5, L1-L40)**

Dewasa awal merupakan tahapan perkembangan dimana seseorang mendapatkan tuntutan yang lebih besar dalam aspek pekerjaan (Antony & Swinson, 2009). Pada tahap dewasa awal seseorang dapat memilih pekerjaannya sebagai seorang musisi. Tuntutan pekerjaan membuat seorang musisi menjadi perfeksionis untuk mendapatkan *reward* dan menghindari kritikan. Kecenderungan musisi untuk sempurna dapat membuat musisi mengalami *Music Performance Anxiety* (MPA). Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *perfectionism* dengan MPA pada musisi dewasa awal. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan metode kuesioner yaitu melalui *google-form*. Teknik pengambilan sampel adalah *non-probability sampling* dan *snowball sampling*. Penelitian ini melibatkan 269 partisipan yang berusia 18-19 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *perfectionism* dan MPA pada musisi dewasa awal. Selain itu, tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua variabel ditinjau dari jenis kelamin, usia, dan waktu bekerja dan terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua variabel ditinjau dari jenis musisi yaitu musisi *covers band* dan *function band*.

Kata kunci: *Perfectionism*, *Music Performance Anxiety*, Musisi, Dewasa Awal.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Menonton konser musik merupakan salah satu kegiatan yang banyak digemari. Hal tersebut dikarenakan menonton konser dapat menjadi opsi hiburan yang efektif. Ulfa (2018) mengemukakan bahwa menonton konser ternyata dapat membuat seseorang lebih bahagia dan dampaknya bisa memperpanjang usia. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Patrick Fagan, ahli ilmu perilaku dan dosen di Goldsmith's University di London (dalam Huda, 2019) menunjukkan, *mood* para peserta yang menonton konser meningkat sebesar 21 persen.



Sebaliknya, para peserta yang mengambil sesi yoga selama 20 menit, kesehatan mereka hanya meningkat sekitar 10 persen, sementara mereka yang mengajak anjing berjalan-jalan, kebahagiaan mereka hanya mengalami kenaikan tujuh persen (Huda, 2019).

Konser musik sebagai peningkat kebahagiaan dan opsi hiburan yang efektif, mudah ditemukan di banyak tempat seperti, di mall, restoran, taman, tempat rekreasi, kebun binatang, penjara, sekolah, auditorium, gereja dan lain-lain. Konser musik sendiri tidak selalu berupa tatanan yang besar, megah dan mahal seperti konser musisi-musisi papan atas. Namun juga dapat berbentuk acara kecil-kecilan dan terbuka secara gratis seperti di taman atau kafe dan tempat lainnya yang ramai. Terlepas dari kuantitas penonton, sebuah konser musik melibatkan pelaku musik. Pelaku musik tersebut umumnya disebut dengan musisi. Lanin (2015) menyebutkan bahwa, musisi dan musikus memiliki arti yang sama, yaitu orang yang menciptakan, memimpin, atau menampilkan musik; pencipta atau pemain musik. Sedangkan, pemusik berarti pemain musik, seperti pemetik gitar, penggesek biola, atau pemain piano (Lanin, 2015). Jadi, arti pemusik lebih sempit daripada musisi dan musikus.

Menampilkan seni musik kepada khalayak umum merupakan satu kegiatan yang umumnya dilakukan oleh musisi sebagai pekerjaan ataupun cara mengisi waktu luang. Jika bermusik adalah suatu pekerjaan yang dibayar, musisi akan dituntut untuk memberikan penampilan yang optimal. Dengan demikian, seorang musisi akan mempersiapkan secara matang dan berusaha bermain sebaik mungkin agar berhasil menghibur dan tidak mengecewakan pendengar atau pihak manapun. Akan tetapi tuntutan-tuntutan tersebut dapat membuat musisi menjadi berusaha terlalu keras dan memaksakan dirinya untuk sempurna secara

berlebihan. Hal tersebut dapat menyebabkan seorang musisi menjadi penampil yang perfeksionis. *Perfectionism* sendiri dapat didefinisikan sebagai penetapan standar kinerja yang terlalu tinggi dalam hubungannya dengan kecenderungan untuk mengevaluasi diri sendiri terlalu kritis (Frost et al. dalam Linnett, 2016).

Tuntutan-tuntutan yang membuat musisi menjadi berusaha terlalu keras untuk sempurna dapat menyebabkan dampak buruk. Hal tersebut dapat dibuktikan melalui pernyataan Antony dan Swinson (2009) yaitu *perfectionism* merupakan suatu masalah ketika sudah mengarah kepada ketidakbahagiaan, serta memiliki standar yang terlalu tinggi dapat memengaruhi hampir semua bidang kehidupan, termasuk kesehatan, makanan, pekerjaan, hubungan, dan minat. Idealisme perfeksionis yang tidak realistis ketika berlatih, dapat membuat musisi menjadi mudah frustrasi apabila permainannya tidak sempurna (dikutip dari Crosseyedpianist.com, 2017). Berdasarkan literasi dari Crosseyedpianist.com (2017) disebutkan bahwa, idealisme perfeksionis yang tidak realistis dapat menyebabkan perasaan tidak puas, kekesalan, dan kecemasan secara terus menerus. Kemudian juga dapat memunculkan tekanan yang tidak wajar pada musisi, yang mengarah kepada masalah harga diri, *performance anxiety*, dan bahkan cedera kronis. *Perfectionism* dapat mengurangi kemampuan seseorang untuk menikmati pekerjaannya atau dapat memengaruhi cara seseorang memperlakukan orang lain di tempat kerja (Antony & Swinson, 2009). Idealisme perfeksionis dapat mengurangi hingga menghilangkan kecintaan pada musik yang dimainkan, sukacita, spontanitas, ekspresi, komunikasi dan kebebasan dalam pembuatan musik (dikutip dari Crosseyedpianist.com, 2017).

Berdasarkan beberapa penelitian, musisi yang bermain dengan perfeksionis terutama dengan berlebihan pada saat tampil di depan umum, dapat merasa

tertekan. Menurut Allan (2012), *perfectionism* dapat membuat seseorang tidak mencapai potensi maksimal dikarenakan merasa cemas, tegang, dan berupaya untuk mengontrol kinerja secara berlebihan. Allan (2012) juga menjelaskan bahwa hal tersebut (rasa cemas, tegang dan upaya untuk mengontrol kinerja secara berlebihan) termasuk ke dalam tanda-tanda *Music Performance Anxiety* (MPA). MPA adalah kejadian dimana seseorang mengalami kegelisahan terus-menerus, kesulitan dan / atau penurunan aktual dari keterampilan kinerja dalam konteks publik yang tidak rasional terhadap kemampuan musik, pelatihan, dan tingkat persiapan individu (Salmon dalam Kenny, 2011).

Berdasarkan suatu literatur, siapapun dapat dan pernah merasakan kecemasan. Namun peneliti memilih musisi sebagai partisipan karena musisi memiliki kemungkinan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang pada umumnya. Christba (2015) mengemukakan bahwa semua orang pasti pernah mengalami kecemasan, akan tetapi orang-orang yang merupakan penampil di depan umum (seperti musisi) lebih sering mengalaminya. Istilah umum yang lebih sering digunakan untuk menjelaskan kondisi musisi ketika merasa tegang, cemas, atau takut sebelum atau saat tampil adalah *stage-fright* atau demam panggung. Lebih lanjut Christba (2015) mengatakan, dalam bidang psikologi musik, istilah *stage-fright* disebut sebagai MPA.

Berdasarkan beberapa penelitian, MPA pada musisi sudah dianggap sebagai hal yang lumrah atau sering terjadi. Tidak hanya musisi amatir, musisi profesional sekalipun tidak lepas dari rasa cemas sebelum atau pada saat tampil. Penelitian yang dilakukan yang dilakukan oleh Kaegayama (2010) menunjukkan, 96% dari musisi orkestra mengatakan bahwa mereka merasakan kecemasan sebelum tampil. Selain itu Rockingham (2016) menyebutkan bahwa 48 pemain orkestra I

CSOM, 1 dari 4 musisi mengaku bahwa demam panggung yang mereka rasakan sudah menjadi masalah. Selain itu, beberapa tokoh di bidang musik klasik seperti Sergei Rachmaninoff, Vladimir Horowitz dan Pablo Casals juga mengaku mengalami MPA dan merasa hal itu sudah mengganggu (Rockingham, 2016).

Beberapa musisi terkini yang berasal dari Indonesia juga mengaku mengalami demam panggung. Nurin (2019) mengutip sebuah pernyataan dari Rizky Febian yang mengalami demam panggung, yaitu "*Demam panggung ya wajar, kalau saya pribadi merasakan gitu saat off air atau pun on air gitu. Karena kalau dipikiran saya kan saya ini menghibur kalau kita salah sedikit kan tetap terlihat sayang*". Kemudian Rizky Febian juga menambahkan, "*Meskipun ada band atau segala macam, tetap saya yang dilihat. Jadi demam panggung mah ya wajar-wajar saja. Kadang suka tiba-tiba sakit perut, padahal mah nggak kerasa apa-apa. Wajar kalau demam panggung*," (Nurin, 2019). Selain Rizky Febian, Tulus, musisi pop asal Indonesia mengaku juga merasakan demam panggung. Ismalia (2019) mengutip pernyataan Tulus yaitu "*Masih (gugup). Saya cuma butuh ruang sendiri aja sih (buat ngatasin), jadi kalau deg-degan banget buat ngatasin sebelumnya saya di belakang panggung sendiri dulu nggak ketemu siapa-siapa dulu*". Armand Maulana, yang merupakan seorang musisi, vokalis Band Gigi dan juga juri *Indonesian Idol* juga mengaku mengalami demam panggung. "*Gue mengalami fase awalnya selalu ingin kencing. Setelah itu fasenya ingin buang air besar. Terakhir merasa ingin muntah, mual gitu*," ujar Armand Maulana (dikutip dari [tabloidbintang.com](http://tabloidbintang.com), 2018).

Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa MPA pada musisi profesional merupakan suatu yang wajar. Walaupun sebagian musisi tidak pernah mengaku memiliki kecemasan sebelum tampil, hal tersebut tidak

menutup kemungkinan bahwa sebenarnya musisi secara diam-diam tetap merasakan demam panggung. Hal tersebut dibuktikan dalam pernyataan Lade (dalam Rockingham, 2016) yaitu, tidak ada seorang musisi yang ingin menunjukkan bahwa mereka mengalami demam panggung, karena apabila musisi tidak bisa mengatasi demam panggung dikhawatirkan akan kehilangan pekerjaannya. Akan tetapi rasa cemas dalam kadar yang tepat tetap diperlukan agar seseorang dapat memberikan performa yang maksimal (Lade dalam Rockingham, 2016).

Peneliti juga mengutip dan mengumpulkan beberapa fenomena dari musisi yang memiliki kecenderungan perfeksionis sekaligus mengalami MPA. Ozzy Osbourne mengatakan *"I'm a perfectionist in a lot of ways. If I drop a note, I'll get pissed off at myself. But I've got to try to get over that"* (Grow, 2018). Pernyataan tersebut menjelaskan bagaimana Osbourne merupakan sosok yang perfeksionis. Osbourne juga pernah mengaku bahwa dirinya mengalami MPA dengan memberikan suatu pernyataan yang dituliskan oleh Grow (2018), yaitu *"Every night before I go on tour, I get terrible stage-fright until I cross that invisible line. Once I'm on, it's shit or bust"*. Selain Ozzy Osbourne, Frank Sinatra yakni seorang musisi legendaris ternyata juga merupakan pribadi perfeksionis sekaligus merasakan MPA. Hal tersebut dapat dibuktikan berdasarkan kutipan putra dari Frank Sinatra yang mulai memimpin ayahnya sejak tahun 1988 yaitu *"He was quite the perfectionist,"* (Reich, 2010). Kemudian sebagai pribadi yang perfeksionis, Frank Sinatra mengaku bahwa dirinya juga mengalami demam panggung. Hal tersebut dapat dibuktikan melalui pernyataannya, yaitu *"I swear on my mother's soul, the first four or five seconds, I tremble every time I take the step and I walk out of the wing onto the stage."* (Silver, 2010). Dari uraian diatas

dapat disimpulkan bahwa musisi profesional yang mengalami *perfectionism*, juga mengalami MPA.

Penelitian yang dilakukan oleh Kenny et al., (2004) menunjukkan keseluruhan tingkat *perfectionisme* berhubungan dengan hasil afektif dan perilaku negatif, termasuk *performance anxiety*, *trait anxiety*, and *occupational strain*. Berdasarkan Kenny et al., dalam Castiglioni (2006), *perfectionism* terbukti berkaitan dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi pada musisi. Terutama *socially-prescribed perfectionism* (Langendörfer et al., dalam Castiglioni, 2006). *Socially-prescribed perfectionism* merupakan salah satu dimensi dari *perfectionism* yang dikemukakan oleh Hewitt dan Flett dalam Antony dan Swinson (2009), yang artinya adalah persepsi seseorang terhadap orang lain bahwa orang lain menetapkan tuntutan yang tinggi padanya. Kenny et al., dalam Cupido (2018) menunjukkan bagaimana *perfectionism* berhubungan dengan MPA di antara penyanyi paduan suara opera. Demikian pula, dalam *pilot study* yang dilakukan oleh Cupido (2018) menunjukkan bahwa MPA berhubungan dengan tingkat aspirasi, harga diri dan *perfectionism* pada 45 penyanyi opera profesional. Selain itu Kenny et al., dalam Diaz (2018), menyatakan bahwa diantara populasi musisi, *perfectionism* telah diteliti dalam hubungannya dengan berbagai hasil, termasuk *trait anxiety*, kepuasan tujuan (*goal satisfaction*), tekanan pekerjaan, motivasi, usaha, dan prestasi.

Menurut Antony dan Swinson (2009), seseorang yang masuk ke tahap dewasa, perilakunya terus dievaluasi, dikritik, diperbaiki, dan diberikan penghargaan karena sebagian besar orang dibombardir dengan tuntutan untuk meningkatkan kinerja mereka. Lalu tuntutan-tuntutan yang biasa diberikan untuk memenuhi dan melampaui standar yang ditetapkan tersebut terus berlanjut

hingga dewasa (Antony dan Swinson, 2009). Jadi, penelitian dilakukan pada partisipan dewasa awal karena berdasarkan fenomena, seseorang memiliki kecenderungan yang besar untuk perfeksionis dikarenakan tuntutan-tuntutan eksternal yang terjadi pada tahap dewasa awal.

Fenomena *perfectionism* dan MPA ini tentu saja menarik untuk diteliti karena dapat menambah wawasan keilmuan psikologi seni sekaligus psikologi klinis saat ini. Peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *perfectionism* dan MPA, khususnya pada musisi yang ada di Indonesia dikarenakan belum pernah diteliti sebelumnya.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dicantumkan, maka rumusan masalah yang dapat digunakan yaitu, apakah terdapat hubungan antara *perfectionism* dan MPA pada musisi dewasa awal?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *perfectionism* dan MPA pada musisi yang berusia dewasa awal.

## **1.4 Manfaat penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoretis**

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk menyumbang pengetahuan dalam bidang psikologi khususnya psikologi seni (musik) dan psikologi klinis

mengenai hubungan antara *perfectionism* dan MPA. Selain itu, peneliti juga berharap penelitian ini bisa memberikan informasi dan masukan serta saran untuk penelitian selanjutnya yang membahas mengenai *perfectionism* atau MPA.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Melalui hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan gambaran dan pengetahuan kepada para musisi sekaligus non-musisi mengenai hubungan antara *perfectionism* dan MPA yang dirasakan pada saat tampil ataupun sebelum tampil. Peneliti juga berharap penelitian ini dapat memberi masukan bagi para musisi agar dapat mempelajari dan mencari tahu lebih lanjut mengenai *perfectionism* dan MPA.

#### **1.5 Sistematika Penulisan**

Penelitian ini dibagi menjadi 5 bab. Pada Bab I berisi latar belakang yang membahas fenomena-fenomena sekitar yang berkaitan dengan *Perfectionism* dan MPA. Selain itu, dalam latar belakang juga dibahas mengenai persoalan yang terjadi pada tokoh-tokoh penting. Peneliti juga mencantumkan rumusan masalah, tujuan serta manfaat yang dapat diperoleh dari hasil penelitian.

Pada Bab II, sebagai landasan penelitian, penulis menyisipkan beberapa teori yang dipetik dari beberapa literatur seperti jurnal-jurnal ilmiah terbaru dan buku-buku yang membahas mengenai *Perfectionism*, MPA, Musisi dan Dewasa Awal. Kemudian pada Bab III yang merupakan metode penelitian berisikan beberapa sub bab yaitu jenis partisipan penelitian, jenis penelitian, setting dan peralatan penelitian dan prosedur penelitian, pengolahan dan teknik analisis data. Peneliti



kemudian melengkapi Bab III setelah melakukan reabilitas data try out. Peneliti mencantumkan tabel-tabel hasil data seperti uraian tiap-tiap dimensi.

Pada Bab IV, sebagai Hasil Penelitian, peneliti memasukan semua uraian penjelasan dari data output hasil pengolahan data melalui SPSS ke dalam *microsoft word* beserta tabel-tabel nya agar mudah dipahami. Kemudian dalam Bab V, mencakup, kesimpulan, diskusi dan saran. Kesimpulan berupa ringkasan dari hasil penelitian. Diskusi mencakup teori-teori dari penelitian yang dibuat oleh peneliti dengan perbandingan penelitian lain. Yang terakhir, saran merupakan masukan-masukan positif yang ditunjukkan untuk berbagai pihak yang masih berkaitan dengan manfaat. Saran dibagi menjadi 2, yaitu saran teoritis dan saran praktis.

## BAB V

### KESIMPULAN, DISKUSI, SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi, terdapat hubungan positif yang tinggi/kuat dan signifikan antara *perfectionism* dan *Music Performance Anxiety* (MPA). Hubungan positif yang signifikan menunjukkan bahwa semakin tinggi *perfectionism*, maka semakin tinggi MPA. Sebaliknya, semakin rendah *perfectionism*, maka semakin rendah MPA. Selain itu pada analisis data tambahan, berdasarkan perhitungan korelasi *perfectionism* dengan MPA yang

ditinjau berdasarkan jenis musisi yaitu musisi *covers band* dan *function band*, menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang tinggi dan signifikan. Nilai korelasi *perfectionism* dan MPA lebih tinggi pada musisi *coves band* daripada musisi *function band*.

## 5.2 Diskusi

Berdasarkan hasil analisis data dan perhitungan korelasi antara variabel *perfectionism* dengan MPA diperoleh hubungan yang positif dan signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin seseorang berusaha untuk sempurna, mengkritik diri sendiri dan orang lain terlalu kritis serta merasa tuntutan orang lain terhadap dirinya tinggi, maka akan semakin tinggi kecemasannya termasuk dalam konteks publik yakni MPA. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Antony dan Swinson (2009) yang menyatakan bahwa ketika seseorang menetapkan standar yang sangat tinggi untuk diri sendiri atau orang lain, selalu ada risiko standar tersebut tidak terpenuhi, yang dapat menyebabkan kecemasan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Kenny et al. (2004) yang menemukan bahwa keseluruhan tingkat *perfectionisme* berhubungan dengan hasil afektif dan perilaku negatif, termasuk *performance anxiety*, *trait anxiety*, and *occupational strain*. Demikian pula, penelitian Cupido (2018) menyatakan bahwa MPA juga berhubungan dengan tingkat aspirasi, harga diri dan *perfectionism* pada 45 penyanyi opera profesional. Selain itu Kenny et al (dalam Diaz, 2018) menunjukkan, keseluruhan tingkat *perfectionism* berhubungan dengan hasil afektif dan perilaku negatif, termasuk *performance anxiety*.

Berdasarkan perhitungan nilai rata-rata *perfectionism* dan MPA dari masing-masing dimensi dan faktor, diketahui bahwa dimensi dan faktor yang memiliki nilai rata-rata paling tinggi adalah dimensi *self-oriented perfectionism* dan faktor *psychological vulnerability*. Kaitan antara kedua dimensi dan faktor yang dominan ini adalah jika seseorang memiliki kecenderungan untuk menuntut diri sendiri untuk sempurna secara berlebihan dan mengkritik diri sendiri terlalu kritis, maka seseorang akan semakin merasa putus asa, cemas dan merasa depresi. Hal ini sesuai dengan pendapat Antony dan Swinson (2009) yang menyatakan bahwa, pikiran dan perilaku seseorang yang perfeksionis sering kali berperan terhadap depresi. Orang yang perfeksionis sering menetapkan standar yang sangat tinggi untuk diri mereka sendiri dalam pekerjaan mereka, hubungan pribadi, atau aspek lainnya (Antony dan Swinson, 2009). Dan jika standar-standar ini terus-menerus tidak terpenuhi, orang perfeksionis mungkin mulai merasa tidak mampu, kecewa, atau bahkan putus asa atau tidak berharga.

Sedangkan berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata *perfectionism* dan MPA dari masing-masing dimensi dan faktor yang, dapat diketahui bahwa dimensi dan faktor yang memiliki nilai rata-rata paling rendah adalah dimensi *other-oriented perfectionism*. dan faktor *early relationship context*. Kaitan antara kedua dimensi dan faktor ini adalah jika seseorang semakin menuntut orang lain untuk sempurna, maka ia juga memiliki kecemasan yang bersifat *genetik* atau turun temurun serta empati orangtuanya yang rendah. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Serretti et al., (dalam Antony dan Swinson, 2009), yang menyatakan sejumlah penelitian telah menemukan bahwa genetika berperan dalam perkembangan berbagai sifat kepribadian (Serretti et al. dalam Antony & Swinson, 2009), dan bukti terbaru menunjukkan bahwa *perfectionism* termasuk

salah satunya (Tozzi et al. dalam Antony & Swinson, 2009). Selain itu, hukuman merupakan salah satu aspek yang memengaruhi *perfectionism* dan kritik dari orang lain merupakan salah satu bentuk hukuman (Antony & Swinson, 2009). Namun, jika seseorang terus-menerus mengkritik orang lain, orang lain akan cenderung menjadi terluka (Antony & Swinson, 2009). Kritik adalah penyebab paling umum dari perasaan yang terluka dan bertanggung jawab atas pengalaman yang menyakitkan (Leary et al., Dalam Leary, 2001). Lebih lanjut Leary (2001) menyatakan, kritik tampaknya melukai perasaan orang-orang terutama ketika kritik tersebut menyiratkan penurunan nilai suatu hubungan. Menurut Grill dan Hanna (2018) orangtua yang mengkritik anaknya secara terus menerus tanpa mempertimbangkan sudut pandang anak merupakan wujud dari kegagalan empati.

Berdasarkan analisis data tambahan, diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan *perfectionism* yang signifikan ditinjau dari jenis musisi, yaitu musisi *covers band* dan musisi *function band*. Partisipan yang merupakan musisi *covers band* memiliki nilai rata-rata *perfectionism* lebih tinggi dibandingkan partisipan yang merupakan musisi *function band*. Hal tersebut mungkin dapat disebabkan karena keterikatan musisi *covers band* dengan tuntutan pekerjaan lebih tinggi dibandingkan musisi *function band*. Musisi *covers band* terikat perjanjian pekerjaan oleh pihak yang memesannya seperti pihak restoran atau kafe. Sedangkan musisi *function band* bermain secara tidak tetap. Selain itu, musisi *covers band* mungkin mengharapkan uang sebagai gaji pada pihak yang menampungnya. Uang tersebut merupakan suatu *reward*. Antony dan Swinson (2009) mengemukakan salah satu faktor yang memengaruhi seseorang cenderung menjadi perfeksionis adalah *reward and reinforcement*.

Hasil penelitian diatas juga didukung berdasarkan hasil analisis data, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dimensi *other-oriented perfectionism* yang signifikan antara musisi *covers band* dan *function band*. Musisi *covers band* menunjukkan kecenderungan untuk menuntut kesempurnaan terhadap orang lain yang lebih tinggi, dibandingkan musisi *function band*. Hal ini mungkin dapat diartikan, tuntutan tersebut dimaksudkan kepada rekan kerja atau anggota grup di dalam satu grup musisi *covers band*. Agar bekerja dengan maksimal dan menampilkan hasil yang sempurna, musisi *covers band* menuntut rekannya untuk bermain secara sempurna juga. Selain itu, hasil analisis data juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dimensi *socially-prescribed* yang signifikan pada musisi *covers band* dan *function band*. Dapat diketahui musisi *covers band* lebih memiliki kecenderungan untuk merasa dituntut oleh orang lain dengan standar yang tinggi, dibandingkan musisi *function band*. Hal ini mungkin dapat disebabkan karena tuntutan pekerjaan berdasarkan pihak pemberkerjanya, yang mengharapkan musisi dapat tampil dengan baik agar menghibur para pelanggan.

Selain itu, berdasarkan analisis data tambahan, diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan MPA yang signifikan diinjau dari jenis musisi yaitu musisi *covers band* dan *function band*. Partisipan yang merupakan musisi *covers band* memiliki nilai rata-rata MPA yang lebih tinggi dibandingkan partisipan yang merupakan musisi *function band*. Hasil penelitian ini mungkin dapat disebabkan karena sebagai pekerjaan tetap, musisi *covers band* takut kehilangan pekerjaannya sehingga mengalami MPA dibandingkan musisi *function band* yang tidak terikat.

Berdasarkan pengolahan data, tidak ada perbedaan yang signifikan pada *perfectionism* antara laki-laki dan perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Margot dan Rinn (dalam Stoeber, 2018), bahwa tidak ada perbedaan *perfectionism* pada gender. Selain itu Parker dan Mills (dalam Stoeber 2018) juga menyatakan bahwa tidak ada perbedaan *perfectionism* pada perempuan dan laki-laki.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada *Music Performance Anxiety* antara laki-laki dan perempuan. Hal tersebut tidak sejalan dengan penelitian Kenny dan Osborne (2006) yang menyatakan bahwa perempuan memiliki skor yang lebih signifikan pada MPA dibandingkan laki-laki. Kemudian penelitian Huston dan Steiner (dalam Kenny & Osborne, 2006) juga menunjukkan, yaitu level MPA secara umum lebih besar pada wanita dibandingkan laki-laki. Selain itu, penelitian lain mengenai *perfectionism* dan kecemasan, menunjukkan anak perempuan lebih cemas dan lebih perfeksionis daripada anak laki-laki (Milena, 2015). Hal tersebut mungkin dapat disebabkan karena partisipan wanita dalam penelitian ini berjumlah lebih sedikit dibandingkan partisipan laki-laki.

Berdasarkan hasil data uji beda selanjutnya, penelitian ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan dari *Music Performance Anxiety* pada partisipan musisi *full-time* dan *part-time*. Hal tersebut tidak sejalan dengan pernyataan Bonshor (2017), yang menyatakan bahwa musisi *full-time* mengalami *Music Performance Anxiety* yang lebih tinggi dibandingkan musisi *part-time*. Hal tersebut mungkin dapat dikarenakan jumlah partisipan musisi *full-time* dalam penelitian ini, berjumlah lebih sedikit dibandingkan partisipan musisi *part-time*.

Dalam penelitian ini, peneliti memiliki keterbatasan, yaitu jumlah partisipan laki-laki dan wanita tidak seimbang, sehingga mengaruhi gambaran korelasi perfectionism dan MPA pada musisi dewasa awal. Peneliti juga mengalami kesulitan mencari referensi/jurnal mengenai musisi yang terbaru. Dalam penelitian ini, gambaran *perfectionism* dan MPA hanya dilihat dari berbagai aspek tertentu, seperti jenis kelamin, usia, waktu bekerja dan jenis musisi.

### **5.3 Saran**

#### **5.3.1 Saran Teoretis**

Saran teoretis yang pertama adalah peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan penelitian dengan menggunakan metode kualitatif melalui wawancara agar lebih memperdalam dan memperluas penelitian mengenai *perfectionism* ataupun *Music Perfectionism Anxiety* pada musisi. Hal tersebut guna menyumbang wawasan informasi yang lebih dalam dan luas pada bidang psikologi terutama psikologi seni dan psikologi klinis yang kemudian dapat menjadi landasan.

Saran kedua dari peneliti bagi peneliti selanjutnya adalah, untuk mencari jumlah partisipan yang sesuai dengan kriteria yang lebih banyak, namun juga memerhatikan kuantitas partisipan berdasarkan data tambahan. Hal tersebut guna mendapatkan hasil data untuk diolah yang lebih akurat lagi. Dengan demikian, peneliti juga menyarankan pada peneliti selanjutnya untuk menggunakan waktu penelitian secara efektif yaitu dengan memulai pencarian data lebih awal. Agar mendapatkan partisipan yang lebih banyak.



### 5.3.2 Saran Praktis

Dalam penelitian ini, berdasarkan beberapa butir pertanyaan dalam kuesioner “Saya menuntut kesempurnaan dari diri saya sendiri”, “saya menjadi gelisah ketika melihat kesalahan dalam hasil kerja saya” dan , peneliti ingin memberikan saran bagi para musisi khususnya untuk musisi covers band, untuk menghargai hasil usaha yang sudah dilakukan, tidak menetapkan standar yang terlalu tinggi dan belajar memahami bahwa tidak apa-apa untuk melakukan kesalahan. Apabila rasa tidak puas dan gambaran negatif terhadap diri sendiri terus berlanjut, akan menyebabkan efek-efek negatif dalam aspek psikologis musisi, yang salah satunya adalah rasa cemas secara berlebihan. Pada dasarnya *perfectionism* dan *kecemasan* dibutuhkan untuk mempersiapkan performa yang baik. Namun, apabila rasa cemas dan juga sifat *perfectionism* sudah mengganggu, peneliti menyarankan musisi untuk melakukan tindakan yaitu penanganan yang tepat dengan para ahli seperti psikolog atau psikiater.

## ABSTRACT

**Firanti Dwi Handayani (705150162)**

**The Relationship between Perfectionism and Music Performance Anxiety in Early Adulthood Musicians.**

**Agustina, M.Psi., Psi.; Undergraduate Program in Psychology, Universitas Tarumanagara, (i-xii; 74 Pages, P1-P5, L1-L-40)**

Early adulthood is a stage of development where one gets greater demands on aspects of work (Antony & Swinson, 2009). In the early adult stage a person can choose his profession or job as a musician. Job demands make a musician become perfectionist to get rewards and avoid criticism. The tendency of musicians to be perfect can make musicians experience Music Performance Anxiety (MPA). This study aims to look at the relationship between perfectionism and MPA in early adult musicians. This research is a quantitative non-experimental study with a questionnaire method, namely through google-form. The sampling technique is non-probability sampling and snowball sampling. This study involved 269 participants aged 18-19 years. The results of this study indicate that there is a significant relationship between perfectionism and MPA in early adult musicians. In addition, there were no significant differences between the two variables based on gender, age, and working time and there were significant differences between the two variables based on the type of musician (covers band and function band musicians).

Kata kunci: *Perfectionism, Music Performance Anxiety*, Musician, Early Adulthood.

## DAFTAR PUSTAKA

- Allan, D. (2011). Perfectionism and Music Performance Anxiety. Retrieved November 10, 2018. Retrieve from <http://www.musicpeakperformance.com/-perfectionism-and-music-performance-anxiety>
- Antony, M. M., & Swinson R. P. (2009). *When Perfect Isn't Good Enough* (2<sup>nd</sup> Version). New Harbinger: United States.
- Bennett, D. E. (2013). *Understanding the classical music profession: the past, present and the strategy for the future*. Ashgate: USA.
- Castiglion, C., Ramouullo A., & Cardullo S (2018). Self Representations and Music performance Anxiety: A Study With Professional and Amateurs Musicians. *Europe's Journal of Psychology*. 792-805
- Christba (2015, 17 November). Panas-Dingin demam panggung., Retrived September 13, 2018, Retrive from <http://musicalprom.com/2015/11/17/panas-dingin-demam-panggung/>
- Crosseyedpianist.com (2017). The Perfectionism Trap, retrieved September August 2018 from <https://crosseyedpianist.com/2017/03/27/the-perfectionism-trap/>
- Cupido, C (2018). Music Performance Anxiety, Perfectionism and Its Manifestation in the Lived Experiences of Singer-Teachers. *Jouenal of Music Research in Africa*. 3-23
- Dariyo, A. (2003). *Psikologi perkembangan dewasa muda*. Grasindo: Jakarta.

- Diaz F. M (2018). Relationships Among Mediation, Perfectionism, Mindfulness and Performance Anxiety Among Collagiate Music Students. *Journal of Research in Music Education*. 1-18
- Fox, J., & Cooper, C., L. (2011). *Handbook of stress in the occupation*. Edward Elgar: UK.
- Gould, J. (2012). *Overcoming perfectionism*. Bookboon.com
- Green, L. (2002). *How Popular Musician Learns: A Way Ahead for Music Education*. Ashgate Publishing Company: USA.
- Grill, K., & Hanna, J. (2018). *The routledge handbook of the philosophy of paternalis*, Routledge: USA
- Grow, Kory (2018). Ozzy Osbourne Most Surprising Thing He's Seen on the Road. from <https://www.rollingstone.com/music/music-features/ozzy-osbourne-reveals-most-surprising-thing-hes-seen-on-the-road-199162/>
- Hannan, M (2003). *The Australian Guide to Careers in Music*. University of New South Wales Press: Australia.
- Hewitt, P.L., & Flett, G.L. (1990). Perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 423-438.
- Huda, M. N. (2018). Hasil Penelitian, Nonton Konser Musik dapat Meningkatkan Kesehatan Tubuh dan Kebahagiaan, from <https://jateng.tribunnews.com/-2018/03/28/hasil-penelitian-nonton-konser-musik-dapat-meningkatkan-kesehatan-tubuh-dan-kebahagiaan>

- Hurlock, E. B. (2011). Psikolog Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Ismalia, Syifa (2019). Cukup Lama Jadi Musisi Tulus Akui Masih Demam Panggung. From <https://www.fimela.com/news-entertainment/read/3888425/-cukup-lama-jadi-musisi-tulus-akui-masih-demam-panggung>
- Kaegayama, N. (2010). A few things every musician ought to know about stage fright. Retrieved August 24, 2018, from <https://bulletproofmusician.com/what-every-musician-ought-to-know-about-stage-fright/>
- Kenny, D (2009). The Factor Structure of the revised Kenny Music Performance Anxiety Inventory. International Symposium on Performance Science
- Kenny, D (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety (1th ed)*. Oxford University Press: USA.
- Kenny, D. (2018). Validation of the Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI): A cross-cultural Confirmation of its Factorial Structure. *Psychology of Music*. 46(4) 551–567
- Kenny, D. T, Fortune, J. M & Ackermann (2011). Predictors of Music Performance Anxiety during Skilled Performance in Tertiary Flute Players. *Psychology of Music*. 41(3) 306–328
- King, L. A. (2014). *The science of psychology: an appreciative view (3th ed.)*. McGraw-Hill Education: New York.
- Lanin, I. (2015). Musisi atau Musikus., from <https://beritagar.id/artikel/tabik/-musisi-atau-musikus>
- Leary, M. R., (2001). Interpersonal rejection. Oxford University Press

- Linnett, R. J. (2016). The relationship between Multidimensional Perfectionism and Burnout in Amateur and Professional Musicians.
- Nurin, F (2019). Rizky Febian Akui Masih Alami Demam Panggung, retrieved April 21 2019 from <https://www.suara.com/entertainment/2019/02/21/094802/-rizky-febian-akui-masih-alami-demam-panggung>
- Paliaukiene, V. (2018). Music performance anxiety among students of the academy in lithuania. *Music Education Research*, 2-8.
- Papalia, D. E., & Fieldman, R. D. (2012). Experience human development (2th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Patston, T., & Osborne, M. S. (2015). The developmental features of music performance anxiety and perfectionism in school age music student. *Performance Enhancement & Health*.
- Rockingham, G. (2016, 28 November). How does stage fright affect musicians?. Retrieved Augustus 24 2018, from <https://www.thespec.com/whatson-story/6987513-how-does-stage-fright-affect-musicians/>
- Reich H (2010). Magic in Music for Frank Sinatra Jr. from <https://www.chicagotribune.com/entertainment/ct-xpm-2010-02-12-ct-ott-0212-mkoj-20100211-story.html>
- Silver, A (2010). Frank Sinatra 1988. Retrieved April 21 2019 from <http://entertainment.time.com/2010/12/16/top-10-larry-king-moments/slide/-frank-sinatra-1988/>
- Spahn, C. (2010). Music performance anxiety in opera singers. *Logopedics Phoniatrics Vocology*, 35: 175-182.

Stoeber, J. (2012). Perfectionism and performance. In S. M. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 294-306). New York: Oxford University Press.

Ulfa, Maria (2018). Nonton Konser Musik Bisa Secara Rutin Memperpanjang Usia, retrieved September 10 2018, from <https://tirto.id/nonton-konser-musik-bisa-secara-rutin-memperpanjang-usia-dc>