

## **PENANGANAN KECEMASAN PERFORMA MUSIKAL PADA SOLIS GITAR AHLI KETIKA SEBELUM DAN SAAT TAMPIL DALAM PERLOMBAAN**

**Eko Agus Saputro**

Pengkajian Seni  
Program Pascasarjana Institut Seni Indonesia, Yogyakarta, Indonesia  
Email : ekoagus.6893@gmail.com

### **ABSTRAK**

Kecemasan performa musikal merupakan masalah yang umum terjadi di kalangan musisi. Musisi profesional diketahui memiliki tingkat kecemasan yang lebih optimal dibandingkan dengan musisi pemula atau menengah. Penelitian ini mengeksplorasi gejala serta strategi penanganan kecemasan performa musikal yang dialami dan dilakukan oleh solis gitar profesional khususnya pada genre klasik. Wawancara dilakukan terhadap tiga solis gitar yang telah meraih posisi 3 besar dalam kompetisi gitar klasik selama tahun 2019. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa solis gitar profesional juga mengalami kecemasan performa musikal ketika sebelum dan pada saat tampil dalam pertunjukan, namun mereka dapat mengatasinya sehingga tetap mampu tampil optimal. Kecemasan tertinggi dialami pada saat malam sebelum kompetisi. Gejala yang muncul berupa gejala kognitif, somatik, dan perilaku. Strategi penanganan yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan ini adalah dengan menanggapi teknik permainan, melakukan simulasi pertunjukan secara rutin, membuat afirmasi dan menjaga pikiran tetap positif.

**Kata kunci:** gitar, kecemasan, musikal, performa, solis, penanganan

### **ABSTRACT**

*Music performance anxiety is a common problem among musicians. Professional musicians are known to have a more optimal level of anxiety than beginner or intermediate musicians. This study explores the symptoms and strategies for coping musical performance anxiety experienced and carried out by professional guitar soloists, especially in the classical genre. Interviews were conducted with three guitar soloists who have won the top 3 in classical guitar competitions during 2019. The results of this study indicate that professional guitar soloists also experience musical performance anxiety before and during performances, but they can overcome it so that they are still able to perform. optimal. The highest anxiety is experienced on the night before the competition. Symptoms that appear are cognitive, somatic, and behavioral symptoms. The coping strategy taken to overcome this anxiety is by dealing with game techniques, performing routine performance simulations, making affirmations and keeping the mind positive.*

**Keyword:** Anxiety, coping, guitar, musical, performance, solist

### **PENDAHULUAN**

Musisi dihadapkan dengan tantangan yang kompleks dalam karirnya. Tantangan tersebut meliputi tantangan keterampilan, kesehatan dan kesejahteraan. Tantangan yang menonjol berkaitan dengan kualitas proses pendidikan, tuntutan karir, lingkungan, persaingan sosial, masalah fisik dan psikologis (Pecen, 2018:5).

Isu kesejahteraan psikologis kerap menjadi topik yang sering dibahas baik dikalangan musisi maupun akademisi. Isu ini berkaitan dengan kecemasan performa musikal (Cohen, 2018; Osborne, 2016; Biasutti, 2014; Kenny, 2012). Hanya segelintir penelitian terkait topik ini yang telah dilakukan di Indonesia (Rosalinda & Artissy, 2016;

Pratiknyo, 2016; Pietra, 2019; Fathiawati & Sawitri, 2020). Kecemasan performa musikal (KPM) kerap disebut pula sebagai *music performance anxiety* (MPA), merupakan pengalaman cemas terkait dengan kondisi spesifik yang dimanifestasikan melalui kombinasi gejala afektif, kognitif, somatik serta perilaku (Kenny, 2016: 9).

KPM adalah masalah psikologis yang paling signifikan bagi musisi pertunjukan dari segala usia (Kenny, 2011). Terjadi pada 80% populasi musisi pada saat diminta untuk tampil di hadapan audiensi (Spahn, 2009). KPM meningkat seiring bertambahnya usia, puncaknya terjadi pada usia sekitar 15 tahun. Dua pemicu utamanya yaitu meliputi kognisi (pikiran negatif) dan manifestasi fisiologis kecemasan (kecemasan somatik) Osborne

(2016a). Berdasarkan survei terhadap lebih dari 2000 musisi profesional yang dilakukan oleh International Conference of Symphony and Opera Musicians (ICSOM) diketahui bahwa 24% menderita KPM, 13% diantaranya memiliki tingkat kecemasan yang akut dan 17% depresi (Fishbein et. al, 1988 dalam Matei, 2017:34). KPM tertinggi umumnya dipicu oleh pertunjukan solo (Spahn et al, 2016). Tampil pada pertunjukan yang bersifat evaluatif seperti ujian dan perlombaan juga diketahui dapat lebih membangkitkan kecemasan bagi seorang musisi (Zeidner dalam Elif Guven, 2015).

Kecemasan diwujudkan melalui kombinasi gejala afektif, kognitif, somatik, dan perilaku (Kenny, 2016). Secara kognitif, seseorang dapat merasa khawatir dan berfikir tentang kemungkinan terburuk dari penampilan yang akan datang. Selain itu, dapat pula merasakan sensasi tubuh yang sangat kuat, antara lain perut mulas, tangan berkeringat, mulut kering atau gemetar. Gejala tersebut dapat memengaruhi perilaku, sehingga dapat menyebabkan seseorang melakukan kesalahan teknis, bahkan menghindari penampilan (Kenny, 2016: 7). Gejala kecemasan pada pemain biola di Indonesia juga diungkapkan dalam literatur Pietra (2019: 86). Gejala KPM tersebut mulai muncul sejak 1 minggu sebelum tampil dalam resital.

Penanganan KPM perlu dilakukan sejak awal masa pembelajaran. Penanganan (*coping*) didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal dan/atau internal tertentu yang dinilai membebani atau melebihi kemampuan seseorang. (Lazarus & Folkman, 1984: 141). Penangan terbaik selalu bersifat preventif. Karena, seperti banyak gangguan psikologis, penyembuhan total tidak selalu memungkinkan (Kenny, 2016:17).

Musisi instrumental, khususnya pemain gitar, memiliki peluang eksistensi di Indonesia. Eksistensi tersebut dapat diraih melalui pertunjukan langsung seperti resital maupun kompetisi. Pemerintah Indonesia telah konsisten menyelenggarakan Festival Lomba Seni Siswa Nasional (FLS2N) yang diperuntukan bagi siswa/i sekolah menengah. Berbagai instansi maupun organisasi pun rutin mengadakan kompetisi gitar solo dengan genre klasik barat yang diperuntukan bagi masyarakat umum. Seluruh kegiatan ini hampir selalu diselenggarakan secara langsung dengan format penampilan solo, bersifat evaluatif dan kompetitif, serta melibatkan audiensi di dalamnya. Bagi setiap individu yang memilih untuk berkarir dengan instrumen gitar bergenre klasik sangat mungkin untuk mengalami KPM. Sehingga diperlukan penanganan serius sejak awal masa pembelajaran, Penelitian ini bertujuan untuk memahami strategi penanganan KPM yang

dilakukan oleh solis gitar ahli. Khususnya pada genre musik klasik ketika sebelum dan saat tampil dalam perlombaan. Selain itu penelitian ini juga mengeksplorasi bentuk serta gejala KPM yang terjadi pada mereka.

## METODE PENELITIAN

Data dalam penelitian ini berasal dari studi kualitatif. Jumlah narasumber dalam penelitian ini sebanyak tiga orang solis gitar klasik laki-laki. Dua narasumber berdomisi di Yogyakarta dan satu narasumber berdomisi di Jakarta. Pemilihan narasumber ditentukan dengan teknik *purposive sampling* agar data yang diperoleh lebih representatif dan homogen. Kriteria keahlian ditentukan berdasarkan latar belakang pendidikan dan pencapaian karir di bidang gitar klasik. Seluruh narasumber telah mempelajari gitar klasik secara intensif selama lebih dari 6 tahun pada pendidikan formal maupun non formal, pernah mengikuti kursus singkat (*master class*) secara aktif dengan solis gitar mancanegara, serta telah meraih posisi 3 besar dalam kompetisi gitar klasik bertaraf nasional maupun internasional pada kategori umum.

Data penelitian ini dikumpulkan menggunakan teknik wawancara langsung secara personal dan *Forum Group Discussion* (FGD) dengan bentuk pertanyaan semi terstruktur, serta satu wawancara personal secara tidak langsung dengan bentuk pertanyaan terstruktur yang dilakukan melalui *email* dan aplikasi *whatsapp*. Penulis mengajukan pertanyaan yang mengacu pada pengalaman terakhir mereka saat mempersiapkan dan bermain dalam ajang perlombaan gitar klasik. Hal tersebut dilakukan untuk memudahkan mereka mengingat dan menjelaskan pengalaman KPM yang mereka alami. Pengalaman sebelum tampil meliputi: saat tahap latihan, 1 hari menjelang tampil dan ketika menanti giliran tampil. Pengalaman pada saat tampil meliputi kondisi ketika duduk di depan panggung dan saat bermain.

Informasi yang telah terkumpul disalin secara verbatim ke dalam bentuk tulisan, kemudian dilakukan pengodean data wawancara sebanyak 2 tahap guna mengklasifikasikan informasi. Hal tersebut dilakukan agar mendapatkan klasifikasi data kesimpulan tentang strategi penanganan KPM pada solis gitar profesional ketika sebelum dan saat tampil dalam perlombaan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Gejala Kecemasan*

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap seluruh narasumber, diketahui bahwa solis gitar klasik profesional tetap dapat mengalami KPM. Temuan ini mendukung temuan

yang diungkapkan oleh Kenny & Osborne 2006, bahwa KPM merupakan kondisi yang memengaruhi baik musisi ahli maupun non-ahli. Kecemasan tersebut sudah muncul sejak latihan mempersiapkan karya yang akan dimainkan, menjelang hari perlombaan dan saat menanti giliran tampil di ruang tunggu. Temuan ini sesuai dengan temuan Pietra (2019) yang menyatakan bahwa KPM pada musisi yang hendak melakukan pertunjukan evaluatif (resital) telah mengalami kecemasan sejak beberapa hari menjelang pertunjukan.

Pada saat latihan, Kendala teknik dapat menjadi pemicu timbulnya kecemasan. Tuntutan teknik permainan yang belum dapat ditangani secara langsung dapat meresahkan pemain, sehingga, mereka perlu segera mencari cara untuk menanganinya.

"Yang jelas aku lebih takut teknik yang susah sih, mas. Tapi gimana caranya, harus cari solusinya itu. Kadang dulu pas *repclass* tangannya gak 'klek' gitu loh, gak enak. Terus kepirian "nantu bagaimana kalau di panggung tangannya seperti ini."

Selain kendala teknik, ketersediaan waktu yang dimiliki juga dapat memicu tingkat kecemasan. Memiliki waktu latihan yang cukup, dapat mengoptimalkan hasil latihan.

"Kemarin karena kendala waktu, aku jadi gak ada temen latihan. Sehingga pada saat tampil, terasa kurang optimal".

Untuk mendapatkan gairah fisiologis yang optimal, musisi perlu memilikinya pada tingkatan sedang. Gairah ini juga bergantung pada faktor-faktor seperti tingkat penguasaan tugas yang mereka miliki (Kokotsaki & Davidson, 2003).

Menjelang hari perlombaan merupakan momen saat pemain mengalami kecemasan tertinggi. Sehingga, pemain secara sadar merasakan bahwa mereka berada pada konteks yang bersifat evaluatif.

"tingkat kekhawatirannya yang paling tinggi itu menjelang hari-H."

Gejala kecemasan yang dialami oleh mereka sesuai dengan pernyataan dalam literatur Kenny (2016) yang menyatakan bahwa kecemasan diwujudkan melalui kombinasi gejala afektif, kognitif, somatik, dan perilaku. Secara kognitif timbul dugaan-dugaan tentang kemampuan kompetitor yang lainnya. Dugaan-dugaan tersebut muncul ketika satu malam sebelum hari penampilan. Selain itu, terjadi gangguan somatik berupa sakit perut, peningkatan detak jantung, merasa kehilangan kemampuan otot, hingga gangguan tidur.

"Kalau mendekati hari-H pasti ada rasa kegelisahan yang dirasakan ... Perasaan kayak grogi, perutnya gak enak, tidurnya susah, deg-degan pada saat malamnya ... Jadi lemas otot-ototnya."

"Kita menebak-nebak kekuatan peserta lain. Tapi gak pesimis ya."

Tiba pada hari perlombaan, saat mereka sedang menanti giliran tampil, mereka khawatir mengalami gangguan kognitif, somatik dan emosi. Secara kognitif, rentan timbul pikiran tentang masalah terburuk yang mungkin dapat terjadi di panggung. Selain itu, kerap pula timbul gejala somatik seperti sakit perut.

"Pas lagi nunggu, pikiran yang sering datang, kepikiran masalah terburuk di panggung sih, sama gangguan perut."

Secara perilaku, kekhawatiran mengalami gairah latihan berlebih juga sempat dialami oleh salah satu narasumber. Gairah latihan yang terlalu berlebihan ketika menjelang tampil, dapat berdampak buruk bagi pemain pada saat tampil di panggung. Pemain akan melakukan latihan dengan mengerahkan seluruh persediaan tenaga mereka sehingga dapat mengalami kelelahan dan beban pikiran.

"Pas di Saigon itu, kan kompetitor yang lain latihan semangat. Jadi di situ aku kepancing emosinya 'aku harus latihan, aku harus lebih kenceng' ada rangsangan gitu. tapi itu malah jadi bumerang sendiri. Capek, ada beban pikiran. Malah jadi hancur segala-galanya."

Namun demikian, tingkat kecemasan yang dirasakan pada saat hendak tampil berada pada tingkatan yang rendah.

"untuk kecemasannya sendiri pas mau perform waktu itu cenderung rendah sih itungannya."

Setelah mereka duduk di depan panggung dan bersiap untuk bermain, kekhawatiran mereka cenderung berbentuk pikiran-pikiran yang tidak relevan terhadap musik. Di antara mereka juga ada yang masih mengkhawatirkan pikiran negatif jika mereka tidak dapat memenuhi ekspektasi juri. Kehadiran orang tertentu juga terkadang dapat memicu timbulnya KPM.

"Ketika ada orang yang nonton dan kenal dekat, kadang malah gelisah 'pak ini nonton'. Kadang sih, tapi cuma sedikit kayak gitu".

### **Penanganan Kecemasan**

Solis gitar melakukan penanganan KPM secara preventif sejak masa latihan. Proses penanganan berbagai tuntutan teknik permainan serta bagian-bagian kompleks dalam suatu repertoar menjadi prioritas utama. Penangan

kendala teknik perlu dicapai sejak awal guna menghindarkan mereka dari resiko timbulnya gejala kecemasan yang bersifat kognitif, serta membantu mereka untuk membangun pikiran realistik yang dapat mengoptimalkan KPM.

"Strateginya, penguasaan repertoar secara teknis. Kalau kita teknisnya oke, kita sudah bisa di bagian-bagian tertentu yang susah, itu bakal ngurangi kecemasan."

Selain berguna untuk mengoptimalkan KPM, penanganan berbagai tuntutan teknik serta bagian-bagian kompleks penting untuk mendukung proses pembentukan aspek interpretatif (misal, dinamika).

"Ketika tekniknya sudah dapat, maka bisa garap yang lebih, tapi ketika tekniknya belum dapat mau garap yang kayak dinamik dan lain-lain tu masih belum mantap."

Untuk menanganinya secara efektif, narasumber mengelola ketersediaan waktu yang dimiliki dengan membuat jadwal latihan secara teratur yang terbagai dalam beberapa waktu. Jadwal perlu ditulis pada media yang mudah untuk diakses. Penanganan secara preventif merupakan upaya terbaik yang dapat dilakukan (Kenny, 2016). Tindakan tersebut mampu membentuk cara musisi dalam membangun interpretasi mereka terhadap pertunjukan. Interpretasi positif atau negatif individu dari kecemasan dimediasi oleh riwayat performa mereka, pengalaman sebelumnya dengan tingkat gairah yang meningkat, tingkat keterampilan atau penguasaan tugas, kepercayaan diri untuk melaksanakan tugas dengan benar, dan kontrol atas fisik dan gejala kecemasan kognitif (Gill, Murphy, & Rickard, 2006; Kenny, 2011; Rapee & Medoro, 1994 dalam Osborne, 2016a).

"Biasanya saya bagi-bagi dalam satu hari: satu jam, lalu istirahat; lalu lagi dua jam, lalu satu jam, lalu dua jam lagi, seperti itu. Total biasanya bisa sampai 5 sampai 8 jam."

Pada tahap ini, di dalam jadwal yang telah dibuat, disertakan pula tujuan/target yang harus dicapai pada setiap sesi latihannya. Secara umum target yang dibuat antara lain adalah penanganan teknik dan pengolahan musik. Rutinitas ini merupakan urutan operasi mental dan tindakan perilaku yang membantu dalam pengembangan keadaan mental yang optimal untuk pelaksanaan keterampilan dan pemeliharaan kontrol perhatian selama kinerja sehingga dapat memfasilitasi fokus pada isyarat yang relevan dengan tugas serta membangun gairah fisiologis yang optimal dan perilaku (motorik) yang sesuai (Kenny, 2016). Penentuan target latihan pada setiap sesinya juga turut memprediksi pencapaian dan hasil pendidikan terkait cara mereka menilai tantangan pertunjukan (McGregor & Elliot, 2002), serta memprediksi hasil akademis jangka panjang (Harackiewicz et al., 2002).

"Biasanya buat *goal*. *Goal*nya itu biasanya latihan lambat pertama. Apa yang mau dilatih, apa yang harus ditonjolin dalam sesi latihan. Dibagi setiap waktunya. *Goal*nya biasanya berupa penggarapan ide-ide musikal yang teknis di dalam *passage-passage* tertentu. Dengan melakukan hal tersebut, kelihatan keefektifan latihannya".

Berada pada lingkungan yang suportif memberikan pengaruh positif pula terhadap motivasi narasumber untuk melakukan penampilan di hadapan audiensi. Kepedulian dosen dan senior terhadap perkembangan dan kemajuan narasumber mampu meningkatkan semangat serta kepercayaan diri.

"Gak dipungkiri juga, pengaruh dosen juga kuat banget. Dulu kan diajak dosen juga, sering dibilangin motivasi, jadi buat saya lebih semangat".

Kepedulian yang diberikan oleh senior terhadap narasumber adalah berupa pengaturan waktu latihan yang akan dilakukan oleh narasumber.

"Jadi dari situ dibuatin jadwal latihannya, jadwal *replclass*nya sama kakak kelas. Jadinya ikut arahan dari kakak kelas."

Berbagai bentuk kepedulian baik yang diberikan oleh dosen maupun senior memiliki peran positif terhadap optimalitas KPM solis gitar. Penggunaan praktik pengajaran yang ideal yang melibatkan penetapan tujuan, teknik praktik yang baik, dan rutinitas kinerja merupakan salah satu prinsip pedagogi yang perlu diterapkan (Kenny, 2016).

Ketika menjelang hari kompetisi, narasumber aktif melakukan simulasi pertunjukan secara rutin. Simulasi pertunjukan memberikan manfaat untuk meningkatkan pembelajaran dan keterampilan kinerja musisi, mengelola KPM dan/atau masalah pertunjukan lainnya (Williamon, 2014).

"Saat saya kuliah saya ikut berpartisipasi di dalam *replclass*. Biasanya saat menjelang *performance*, entah itu kompetisi, *concert*, ujian. Atau terkadang jadi agenda bulanan walau gak ada konser."

Aktivitas ini bertujuan untuk meningkatkan keberanian melakukan penampilan di muka umum melalui pembiasaan diri terhadap latar pertunjukan yang evaluatif. Keterlibatan narasumber dalam aktivitas ini memungkinkan pula untuk mendapatkan berbagai evaluasi guna lebih memahami serta mengembangkan kemampuannya.

"Ikut *replclass* tu yang jelas untuk nyiapin mental dulu, mas ... Maksudnya siap menerima kritikan segala macam."

Pada aktivitas tersebut narasumber juga melakukan percobaan berbagai strategi pertunjukan. Tidak hanya melakukan aktivitas pertunjukan, namun juga aktivitas pra pertunjukan. Tidak dilakukan untuk memahami kausalitas dari upaya persiapan yang dilakukan. Melalui pelatihan simulasi, musisi dapat dengan sengaja berlatih mengatasi pemicu KPM yang bersifat internal dan eksternal. Sehingga mereka siap terlibat dalam pertunjukan (Greene, 2002; Williamson, Aufegger, & Eiholzer, 2014 dalam Kenny, 2016).

"Ada kayak *trial error* persiapan sebelum repclass yang juga ku coba. Aku pernah coba latihan gila-gilaan sebelum *repclass*. Setelah itu, main, ternyata hasilnya kayak 'gini'. Misalnya gak puas, akhirnya cari lagi. Sebelum repclass aku gak latihan, tidur. Terus hasilnya kayak 'gini'. Mencoba segala kemungkinan."

Selain melakukan simulasi pertunjukan, narasumber juga mengubah dan mengurangi jumlah latihan mereka ketika semakin mendekati hari kompetisi. Pada titik ini seluruh narasumber tidak lagi melatih kendala teknik. Namun, cenderung berlatih memainkan karya secara utuh dengan tempo yang lambat maupun sesungguhnya. Tujuan dari tindakan tersebut adalah untuk menjaga stamina, menghindari timbulnya *mood* yang buruk serta mempertahankan "kesegaran" rasa musikal. Berpikir positif saja tidaklah cukup untuk menangani KPM. Diperlukan perilaku dan tindakan konstruktif yang sejalan dengan tujuan penampilan seseorang untuk mencapai kesuksesan (Osborne, 2016).

"Kalau sudah bagus, menjelang hari-H malah dikurangi. Seminggu sebelum kompetisi lebih sering *run through*. Sudah gak mikir masalah tehnik yang belum dikuasai. Pokoknya, langsung latihan yang kayak di panggung."

Untuk mencapai tujuan tersebut, narasumber juga meningkatkan kualitas istirahat guna menjaga kebugaran fisik.

"Istirahatnya jadi lebih. Itu memang disengaja. Terus gak pegang gitar. Tidurnya dienakin aja. Jadi lebih ke fisik sih, jaga kondisi fisik."

Narasumber mengalami kecemasan tertinggi pada saat malam sebelum tampil. Untuk mengatasinya dilakukan upaya pengalihan pikiran dengan cara bermain gawai seperti *chatting*, menonton video, ataupun berjalan-jalan. Bahkan, tidak bermain atau mendengarkan musik gitar. Tindakan tersebut dilakukan untuk membatasi pikiran negatif yang mungkin dapat terpikirkan dan menimbulkan kecemasan. Ini sesuai dengan pernyataan yang diungkapkan dalam literatur Osborne (2016) bahwa laki-laki memang cenderung menggunakan aktivitas fisik sebagai mekanisme penanganan KPM untuk mengalihkan perhatian

mereka dari situasi pertunjukan yang akan datang, yang juga dapat membantu mereka mempertahankan detak jantung yang lebih rendah.

"Aku coba ngatasin malemnya gak pegang gitar, gak dengerin musik gitar. Malah waktu Valerio, malemnya aku ke Malioboro, itu aku sengaja. Nyari suasana yang beda, gitu. Sama HP sih paling, nonton youtube, instagram, Facebook cari hiburan. nonton Youtube, Instagram, Facebook."

Temuan ini berkaitan pula dengan strategi behavioral dalam studi penanganan kecemasan musisi profesional di Australia yang mengungkapkan bahwa musisi di Australia juga melakukan olah pernafasan, relaksasi dan tidur untuk meredakan rasa cemas (David Roland, 1994).

Ketika tiba hari kompetisi, sebelum tampil, narasumber akan menanti di ruang tunggu beserta peserta yang lainnya. Apabila narasumber masih memiliki kendala teknis permainan pada kondisi tersebut, mereka memilih untuk tidak melatihnya secara khusus. Tindakan tersebut dipilih karena mereka menyadari bahwa ketersediaan waktu yang dimiliki tidak mencukupi untuk menangani kendala yang ada. Selain itu, tindakan tersebut juga dilakukan untuk mencegah timbulnya pikiran negatif yang dapat memicu stres.

"Kalau latihan teknik yang susah, sudah *nggak*. Karena sebelumnya sudah pernah coba. Sebelum kompetisi coba *tak* latih bagian yang susah, Jadinya malah kepikiran, stres malah. Ketika sudah hari-H kalau ada bagian yang susah dan gak bisa-bisa, ya sudah. Sudah gak bisa mau diapain lagi, udah gak ada waktu. Realistis."

Pada kondisi tersebut mereka cenderung memilih untuk melakukan pemanasan penjarian secara umum, kemudian diikuti dengan memainkan seluruh repertoar secara utuh, baik dengan tempo yang lambat maupun sesungguhnya. Selain untuk menghindarkan jari dari kekakuan otot dan sendi, memainkan karya dengan tempo lambat pun memberikan ketenangan tersendiri serta meningkatkan keyakinan diri terhadap kemampuan jari. Peregangan, pemanasan jari, merupakan cara yang banyak di gunakan oleh para musisi profesional dalam mempersiapkan permainannya sebelum tampil (David Roland, 1994).

"*Run through* dari lambat. Kalau ngerasain dari beberapa kompetisi sebelumnya, kalau kayak gitu lebih tenang, mas. Lebih yakin sama jari, sama diri sendiri."

Mengontrol diri untuk tidak terpengaruh oleh permainan peserta lain sehingga dapat memicu timbulnya gairah latihan berlebih, juga penting dilakukan guna mencegah timbulnya gairah latihan berlebih sehingga menyebabkan terjadinya kelelahan serta beban pikiran.

Upaya lain yang dengan sengaja dilakukan oleh narasumber untuk meminimalisir KPM adalah berupaya untuk tidak memikirkan apapun terkait pertunjukan. Narasumber mengalihkan pikiran terhadap objek-objek lain dengan cara berjalan-jalan, bermain gawai, menghubungi seseorang ataupun bercakap-cakap dengan peserta lainnya.

"Sebenarnya gak pikirin apa-apa. Kita coba kosongin pikiran aja."

"Supaya santai malah gak mikirin apa-apa, cuma kosong. Cuma jalan, turun. Kalau aku mesti berdiri ganti tempat ganti suasana gitu."

"Kalau timbul gejala perut yang gak enak, ya mengalihkan pikiran sih. Kayak main HP, chat, ngobrol sama peserta lain. Supaya gak kepikiran."

Untuk lebih menenangkan diri, mereka juga mengatur nafas, melemasakan otot, tertentu maupun membuat afirmasi positif agar tidak mengalami sugesti-sugesti buruk yang dapat timbul sewaktu-waktu.

"Kalau untuk merelaksakan itu biasanya ya dengan duduk, coba kendurin otot-otot, lemesin bagian-bagian otot lengan, punggung dan sebagainya. Lalu atur nafas biasanya itu yang saya lakukan kalau lagi nunggu giliran tampil. Ya sebenarnya kalau ungkapan-ungkapan positif si ada ya. tapi kalau mendekati pas tampil sih nggak banyak-banyak ungkapan-ungkapan sih."

Ketika mereka melihat permainan peserta lain, narasumber membuat ungkapan optimisasi diri serta mempersepsi bahwa kopetitor lainnya merupakan bagian yang positif dari kompetisi yang diikuti.

"Jadi misal bandingin 'oh dia bawa ini, oh dia main kayak gini'. Setelah *compare*, terus masukin sugesti positif 'Halah, *isoh, isoh*<sup>1</sup> udah kayak gitu aja."

"Sudah makin ke sini Saya nggak terlalu mikirin (kompetitor lain) sih. Peserta yang lain juga sebagai bagian yang positif juga untuk saya dan untuk dia. Ada hal-hal yang menurut saya bisa diambil untuk kebaikan permainan saya juga."

Penerapan sugesti positif terhadap diri sendiri merupakan hal yang umum dilakukan oleh musisi guna meredakan kecemasan, hal tersebut merupakan salah satu bentuk strategi kognitif (David Roland, 1994).

Solis gitar sudah harus memiliki kecemasan yang optimal ketika berada di panggung. Adapun cara yang dilakukan ialah mengatur nafas sambil menata posisi bermain, menala senar, serta berdoa.

"Kan kita maju dengan rasa degdegan, nafas terengah-engah. Ada momen buat menata *footstool*, stem gitar, itu buat atur nafas dulu mas. udah nafasnya normal baru berdoa. Abis itu nafas, mulai jalan (bermain)."

Ketika sedang bermain, kerap kali seorang penampil mengalami pergeseran fokus perhatian, sehingga menyebabkan timbulnya berbagai kendala permainan. Salah satu bentuk pergeseran tersebut ialah khawatir terhadap evaluasi negatif yang mungkin muncul dari juri bahkan penonton. Pada saat sedang bermain, narasumber mengantisipasi timbulnya pikiran tersebut dengan cara menjaga fokusnya terhadap musik yang mereka mainkan. Mereka tidak memedulikan penilaian juri dan tanggapan penonton terhadap permainan mereka.

"Saya membatasi pikiran-pikiran saya saat sudah duduk di atas panggung dengan cara hanya berpikir tentang bagian-bagian yang akan saya mainkan."

"Bagaimana saya bisa memikirkan juri sama penonton? Orang saya lagi berusaha keras untuk fokus sama musik yang saya mainkan. Itu gak penting untuk dipikirkan pada saat saya lagi main. Begitu juga dengan tanggapan penonton."

Ketika hendak membunyikan nada pertama lagu yang akan dimainkan, mereka menyanyikan terlebih dahulu beberapa nada awal lagu tersebut, setelah itu barulah mereka memulai permainannya. Jika di tengah permainan mereka mengalami salah, mereka berusaha untuk tidak memikirkan kesalahan tersebut. Jika hal tersebut terlalu dipikirkan, justru akan menyebabkan mereka mengalami kesalahan di bagian-bagian selanjutnya.

"Tiba-tiba salah aja, setelah itu kalau mikir kesalahannya, malah terbeban 'aduh, *eman-eman*' nah dari situ malah nambah lagi (kesalahannya), nambah lagi. Biasanya kayak gitu sih".

## PENUTUP

Penelitian ini bertujuan untuk memahami strategi penanganan KPM yang dilakukan oleh solis gitar ahli serta gejala KPM yang muncul pada rangkaian proses menjelang dan saat tampil. Meskipun gitaris klasik profesional telah banyak memiliki pengalaman pertunjukan, mereka juga kerap mengalami gejala kecemasan dalam situasi dan tingkat tertentu. Mereka telah mengalami berbagai bentuk kecemasan dan mencoba berbagai cara untuk menanganinya. Kecemasan akan teratasi jika musisi mau melakukan evaluasi terhadap masalah-masalah yang dialami.

Dalam mempersiapkan penampilan dalam perlombaan, musisi profesional telah mengalami kecemasan sejak dalam proses latihan. Kecemasan itu mulai dari ketersediaan waktu yang dimiliki, kesanggupan penguasaan teknik, kesiapan mental bermain di depan umum, menjaga kondisi fisik, *mood* dan pikiran positif.

<sup>1</sup> Istilah bahasa jawa yang artinya "dapat melakukan".

Upaya-upaya yang telah dilakukan oleh mereka juga bermacam-macam. Penanganan kecemasan para musisi juga dibantu oleh dosen dan rekan-rekan karir yang berkontribusi dengan memberikan evaluasi pada saat *repleas*. Membuat perencanaan program latihan beserta tujuannya dapat membantu musisi mengefektifkan kesediaan waktu. Membiasakan berfikir positif dan realistis juga akan dapat mengurangi dugaan-dugaan negatif yang belum tentu terjadi dalam pertunjukan. Mengatur pola hidup dengan meningkatkan kualitas istirahat dan tidur mampu menjadikan fisik menjadi lebih siap menghadapi perlombaan.

Cara-cara penanganan kecemasan yang telah dipaparkan di atas dapat dijadikan sebagai acuan bagi musisi-musisi gitar klasik yang sedang dalam tahap berkembang, sehingga dengan melakukan cara-cara tersebut dapat meminimalisir salah satu masalah pertunjukan yaitu kecemasan performa musikal.

Penelitian selanjutnya mungkin dapat mengkaji lebih spesifik terkait sumber stress dan strategi penanganan KPM yang dilakukan. Pemilihan instrument juga dapat diperluas dengan tidak hanya melibatkan solis gitar bergenre klasik. Penelitian tentang perbandingan strategi penanganan serta gejala yang timbul di antara solis gitar klasik maupun non-klasik juga menarik untuk dikaji lebih lanjut.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Biasutti, M., & Concina, E. (2014). The role of coping strategy and experience in predicting music performance anxiety. *Musicae Scientiae*, 18(2), 189–202. <https://doi.org/10.1177/1029864914523282>
- Cohen, S., & Bodner, E. (2019). Music performance skills: A two-pronged approach – facilitating optimal music performance and reducing music performance anxiety. *Psychology of Music*, 47(4), 521–538. <https://doi.org/10.1177/0305735618765349>
- Fathiwati, A. S., & Sawitri, D. R. (2020). Hubungan Antara Perfeksionisme dan Music Performance Anxiety Pada Mahasiswa Pemain Orkestra. *Jurnal Empati*, 10(2), 94–100.
- Folkman S. (2013) Stress: Appraisal and Coping. In: Gellman M.D., Turner J.R. (eds) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, New York, NY. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9\\_215](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215)
- Gufen, Elif. (2015). *Levels of music performance anxiety and test anxiety of Turkish prospective music teachers in piano exams*. *International Journal of Music Education*.
- Harackiewicz, Judith & Barron, Kenneth & Tauer, John & Elliot, Andrew. (2002). Predicting Success in College: A Longitudinal Study of Achievement Goals and Ability Measures as Predictors of Interest and Performance From Freshman Year Through Graduation. *Journal of Educational Psychology*. 94. 562-575. 10.1037/0022-0663.94.3.562.
- Kenny, Dianna & Driscoll, Timothy & Ackermann, Bronwen. (2012). Psychological well-being in professional orchestral musicians in Australia: A descriptive population study. *Psychology of Music*. 42. 210-232. 10.1177/0305735612463950.
- Kenny, D.T. (2016). *Music performance anxiety: Theory, assessment and treatment*. LAP LAMBERT Academic Publishing
- Kokotsaki, D. and Davidson, J. W. (2003) 'Investigating musical performance anxiety among music college singing students: a quantitative analysis.', *Music education research.*, 5 (1). pp. 45-59.
- Matei, Raluca & Ginsborg, Jane. (2017). Music performance anxiety in classical musicians – what we know about what works. *British Journal of Psychiatry International*. 14. 33-35. 10.1192/S2056474000001744.
- Mcgregor, Holly & Elliot, Andrew. (2002). Achievement Goals as Predictors of Achievement-Relevant Processes Prior to Task Engagement. *Journal of Educational Psychology - J EDUC PSYCHOL*. 94. 381-395. 10.1037/0022-0663.94.2.381.
- Osborne, Margaret. (2016). *Psychological Skills to Support Performance Under Pressure*.
- Osborne, Margaret. (2016). *Building performance confidence*. 10.1093/acprof:oso/9780198744443.003.0023.
- Pecen, E., Collins, D. J., & MacNamara, Á. (2018). "It's Your Problem. Deal with It." *Performers' Experiences of Psychological Challenges in Music*. *Frontiers in Psychology*, 8.
- Pietra, Jane. (2019). Intervensi Guided Imagery untuk Menurunkan Kecemasan Performa Musikal pada Siswa-siswi yang Mengalami Kecemasan Performa Musikal. *Journal of Psychological Science and Profession*
- Pratiknyo, Yosephine Livia. (2016). Analisis Faktor Music Performance Anxiety pada Pelajar Musik Remaja di Surabaya. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*.
- Roland, David. (1994). *How Professional Performers Manage Performance Anxiety*. Sage Journals.
- Rosalinda, Irma & Artissy, Michelle. (2016). Traits Kepribadian "The Big Five" dan Musical Performance Anxiety (MPA) Pada Musisi. *Jppp - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*. 5. 57-62. 10.21009/Jppp.052.01.

Spahn, C., Walther, J.-C. & Nusseck, M. (2016) The effectiveness of a multimodal concept of audition training for music students in coping with music performance anxiety. *Psychology of Music*, 4, 893–90