

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pertunjukan musik adalah suatu praktik memainkan alat musik dengan mempersembahkan suatu karya, dimana hal ini tidak hanya berlaku pada saat konser saja, tetapi juga pada ujian penentuan tingkat. Di sekolah musik maupun universitas jurusan musik, ujian tersebut merupakan syarat untuk menilai apakah murid mampu mencapai kualifikasi menuju ke tingkat selanjutnya. Khususnya bagi mahasiswa piano klasik di UPH *Conservatory of Music*, mereka diwajibkan untuk menampilkan sebuah resital sebagai ujian akhir studi mereka. Dalam mempersiapkan sebuah resital, seorang pianis perlu menekuni suatu proses latihan agar dapat mencapai aspek teknik dan musikalitas yang sesuai dengan tingkat kesulitan karya yang dimainkan.

Setelah melalui proses latihan yang meliputi latihan tangga nada *scale*, *etude*, dan repertoar, seorang pianis tidak dapat terlepas dari kecemasan (*anxiety*) yang terjadi yang berupa gangguan mental dan/atau fisik pada saat maupun sebelum *performance*. Gejala dari gangguan kecemasan tersebut berupa detak jantung berdetak kencang, tangan gemetar, takut, panik, kehilangan fokus. Kecemasan mempengaruhi banyak orang tanpa memandang usia, jenis kelamin, pengalaman, atau jam latihan mereka.¹ Bahkan pianis-pianis seperti Frédéric Chopin, Vladimir Horowitz, Arthur Rubinstein dan Sergei Rachmaninoff juga

¹ Kenny, Dianna T. "Defining music performance anxiety." In *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford: Oxford University Press, 2011, 49.

mengalami kecemasan dalam *performance*.² Sebagai contoh Frédéric Chopin menyatakan:

*"I am not fitted to give concerts. The audience intimidates me, I feel choked by its breath, paralyzed by its curious glances, struck dumb by all those strange faces."*³

Anxiety merupakan bentuk emosi alami yang wajar dialami oleh manusia terhadap suatu situasi tertentu, dapat disebabkan oleh kondisi mental, kondisi fisik, efek obat, atau kombinasi dari semuanya.⁴ Kecemasan seorang pianis dapat terjadi pada saat konser ataupun ujian, hal ini dikenal dengan istilah *performance anxiety*. Gejala-gejala kecemasan dapat muncul secara fisik maupun mental seperti anggota tubuh yang gemetar, keringat dingin, atau sakit perut. Secara mental, pianis dapat mengalami serangan panik, stres, gelisah, kesulitan berkonsentrasi, bahkan hilang kesadaran.⁵

Dalam mengatasi kecemasan yang terjadi dalam diri seorang pianis, banyak cara yang dapat dilakukan agar kecemasan yang terjadi di konser ataupun ujian menjadi berkurang. Salah satu caranya adalah dengan meditasi. Meditasi menjadi salah satu cara yang kreatif dalam mempersiapkan sebuah *performance*

² Kenny, Dianna T. "Phenomenology of music performance anxiety" In *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford: Oxford University Press, 2011, 1.

³ Kenny, 1.

⁴ MD, Smitha Bhandari. "Anxiety." WebMD. Accessed April 5, 2019. www.webmd.com/anxiety-panic/guide/causes-anxiety.

⁵ MD, Smitha Bhandari. "Overcoming Performance Anxiety in Music, Acting, Sports, and More." WebMD. Accessed April 23, 2019. <https://www.webmd.com/anxiety-panic/guide/stage-fright-performance-anxiety#2>

dan mengatasi *anxiety* baik pada saat di panggung maupun luar panggung.⁶ Setelah terkumpulnya data yang menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa jurusan piano klasik di UPH *Conservatory of Music* mengalami *performance anxiety*, penulis tertarik untuk menerapkan eksperimen meditasi untuk membantu mengurangi masalah kecemasan tersebut.

Teknik meditasi yang akan digunakan dalam penelitian ini berasal dari ajaran Buddha, yaitu *Vipassana Bhavana*. *Vipassana* dalam bahasa Pali berarti pandangan terang (*mindfulness*), sedangkan *Bhavana* berarti pengembangan batin (kemudian dikenal dengan istilah “meditasi”), jika digabungkan berarti meditasi pandangan terang (“*mindfulness meditation*”). Dalam melaksanakan meditasi *vipassana*, terdapat suatu objek yang menjadi pusat perhatian. Salah satu objek yang umum digunakan dalam mengembangkan kesadaran bagi pemula maupun yang sudah mahir adalah objek pernapasan.⁷

Kuesioner mengenai latihan dan *performance* pada piano diberikan secara acak kepada mahasiswa piano klasik lintas angkatan di UPH *Conservatory of Music*, untuk mengetahui apakah kecemasan dalam *performance* adalah hal yang kerap terjadi. Data-data yang telah didapatkan berjumlah 31 mahasiswa piano dari Angkatan 2015 hingga 2018. Hasil pengumpulan data survei menunjukkan bahwa 27 dari total 31 mahasiswa mengalami kecemasan dalam *performance*, atau 87% lebih banyak dibandingkan yang tidak mengalami.

⁶ Oyan, Sheri. “Mindfulness Meditation: Creative Musical Performance through Awareness,” 2006. Accessed April 25, 2019. https://digitalcommons.lsu.edu/gradschool_dissertations/3922.

⁷ “Bhavana: Pengertian, Faedah Dan Cara Melaksanakan.” Samaggi Phala. October 28, 2003. Accessed April 5, 2019. <https://samaggi-phala.or.id/naskah-dhamma/bhavana-pengertian-faedah-dan-cara-melaksanakan/>

Angkatan	Mengalami Kecemasan	Persentase	Tidak Mengalami Kecemasan	Persentase
2015	1	100%	0	-
2016	11	85 %	2	15%
2017	7	78%	2	22%
2018	8	100%	0	0%
Total	27	87%	4	13%

Tabel 1. Perbandingan jumlah mahasiswa yang mengalami *performance anxiety*

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa *performance anxiety* adalah fenomena yang banyak terjadi pada mahasiswa piano klasik di UPH *Conservatory of Music*. Hal inilah yang mendorong penulis untuk meneliti lebih lanjut mengenai bagaimana meditasi *vipassana* dapat berpengaruh dalam mengatasi *performance anxiety* yang umum dialami oleh para mahasiswa.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendalami pengaruh meditasi *vipassana* dalam mengatasi *performance anxiety*. Penelitian ini menggunakan rancangan metode campuran konvergen. Rancangan ini merupakan jenis rancangan di mana data kuantitatif dan kualitatif dikumpulkan secara terpisah, dan kemudian digabungkan. Dalam penelitian ini, eksperimen pra-eksperimen yaitu Rancangan Pra-Tes Pos-Tes pada Satu Kelompok (*One-Group Pre-Test Post-Test Design*) akan digunakan untuk menguji Meditasi *Vipassana* yang memprediksi pengaruh meditasi *vipassana* akan secara positif memengaruhi kecemasan dalam *performance* untuk kelima partisipan di UPH *Conservatoy of Music*. Jurnal akan mengeksplorasi fenomena dan pengalaman kelima partisipan. Alasan pengumpulan data kuantitatif dan kualitatif adalah untuk dapat memahami

masalah penelitian dengan mengkonvergensi serta membandingkan dua database. Data kuantitatif menyediakan hasil tingkat kecemasan, sedangkan data kualitatif mengeksplorasi pengaruh dari meditasi *vipassana* pada pengalaman.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apa saja aspek dari latihan meditasi *vipassana* yang berperan dalam mengatasi *performance anxiety* berdasarkan pengalaman para partisipan?
2. Apa pengaruh meditasi *vipassana* dalam mengatasi *performance anxiety* bagi para pianis dalam mempersiapkan sebuah pertunjukan?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendalami pengaruh meditasi *vipassana* dalam mengatasi *performance anxiety* yang terjadi pada para pianis di UPH *Conservatory of Music*.

1.4 Ruang Lingkup

Penelitian ini dijalankan dengan melakukan eksperimen meditasi *vipassana* (berfokus pada objek pernapasan), yang melibatkan lima mahasiswa piano klasik angkatan 2015, 2016 dan 2017 di UPH *Conservatory of Music*.