

ABSTRAK

William (00000024141)

PENGARUH MEDITASI *VIPASSANA* DALAM MENGATASI *PERFORMANCE ANXIETY* PADA MAHASISWA PIANO KLASIK DI UPH *CONSERVATORY OF MUSIC*

(xii + 66 halaman: 2 gambar; 5 tabel; 11 lampiran)

Meditasi *vipassana* adalah praktik meditasi tertua dari ajaran Buddha yang bertujuan untuk mencapai pencerahan. Terlepas dari tujuan utama tersebut, meditasi *vipassana* juga dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai perhatian penuh (*mindfulness*) setiap saat. Dalam meneliti *performance anxiety* yang merupakan masalah yang terjadi pada pianis terutama mahasiswa piano klasik di UPH *Conservatory of Music*, maka diperlukan penelitian dengan mendalami pengaruh meditasi *vipassana* dalam mengatasi *performance anxiety* pada mahasiswa piano klasik di UPH *Conservatory of Music*. Partisipan dalam penelitian ini adalah lima mahasiswa piano klasik di UPH *Conservatory of Music*. Penelitian eksperimen mencakup satu kelompok yang diobservasi pada tahap *pre-test*, kemudian diberikan *treatment* dan *post-test*. Kelima partisipan menerima serangkaian delapan kelas meditasi *vipassana*. Data-data yang dikumpulkan berupa instrumen penilaian kecemasan dan jurnal *post-test* partisipan. Hasil data kuantitatif menunjukkan penurunan *performance anxiety* pada kelima partisipan. Jurnal partisipan menunjukkan adanya penurunan gejala kecemasan *performance*, perubahan pandangan terhadap *performance*, peningkatan kesadaran dan konsentrasi setelah mendalami meditasi *vipassana*.

Kata kunci: *performance anxiety*, meditasi *vipassana*

Referensi: 12 (2003-2019)