

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa atas segala berkat yang telah diberikan-Nya, sehingga Tugas Akhir ini dapat diselesaikan.

Tugas Akhir dengan judul **“PENGARUH MEDITASI *VIPASSANA* DALAM MENGATASI *PERFORMANCE ANXIETY* PADA MAHASISWA PIANO KLASIK DI UPH *CONSERVATORY OF MUSIC*”** ini ditujukan untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Seni Strata Satu pada Program Studi Musik, Fakultas Ilmu Seni, Universitas Pelita Harapan, Tangerang, Banten.

Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak, Tugas Akhir ini tidak akan dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses pengerjaan Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

1. Indrawan, S.Kom., B.Mus., M.M., M.B.A., selaku Dekan Fakultas Ilmu Seni.
2. Delicia Mandy, S.Sn., M.Mus., selaku Ketua Program Studi Musik.
3. Amelia Santoso, M.Mus., selaku Dosen Major sekaligus Dosen Pembimbing yang selalu mendukung perjalanan musik penulis selama kuliah, telah memberikan bimbingan dan banyak memberikan masukan kepada penulis.

4. Dr. Mario Santoso, selaku Dosen yang mengajar banyak hal, memberikan pandangan pada penulis selama kuliah.
5. Olivia Evelin, M.Mus., selaku Pembimbing Akademik penulis
6. Staf Karyawan Fakultas Ilmu Seni yang telah membantu penulis dalam kegiatan administratif.
7. Keluarga selaku fondasi utama dalam perkembangan penulis dari kecil hingga sekarang dan dukungannya selalu.
8. Teman-teman yang telah menjadi bagian dari lingkungan yang baik dalam perkembangan musik selama perkuliahan.
9. Elaine Christlee, Clara Rita, Marcella Nuradi, Jessica Juliana, Nadia Tumiwa, sebagai partisipan dalam penelitian penulis yang telah berkontribusi dalam membantu dan memberikan masukan.
10. Semua pihak yang namanya tidak dapat disebutkan satu per satu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca akan sangat bermanfaat bagi penulis. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya

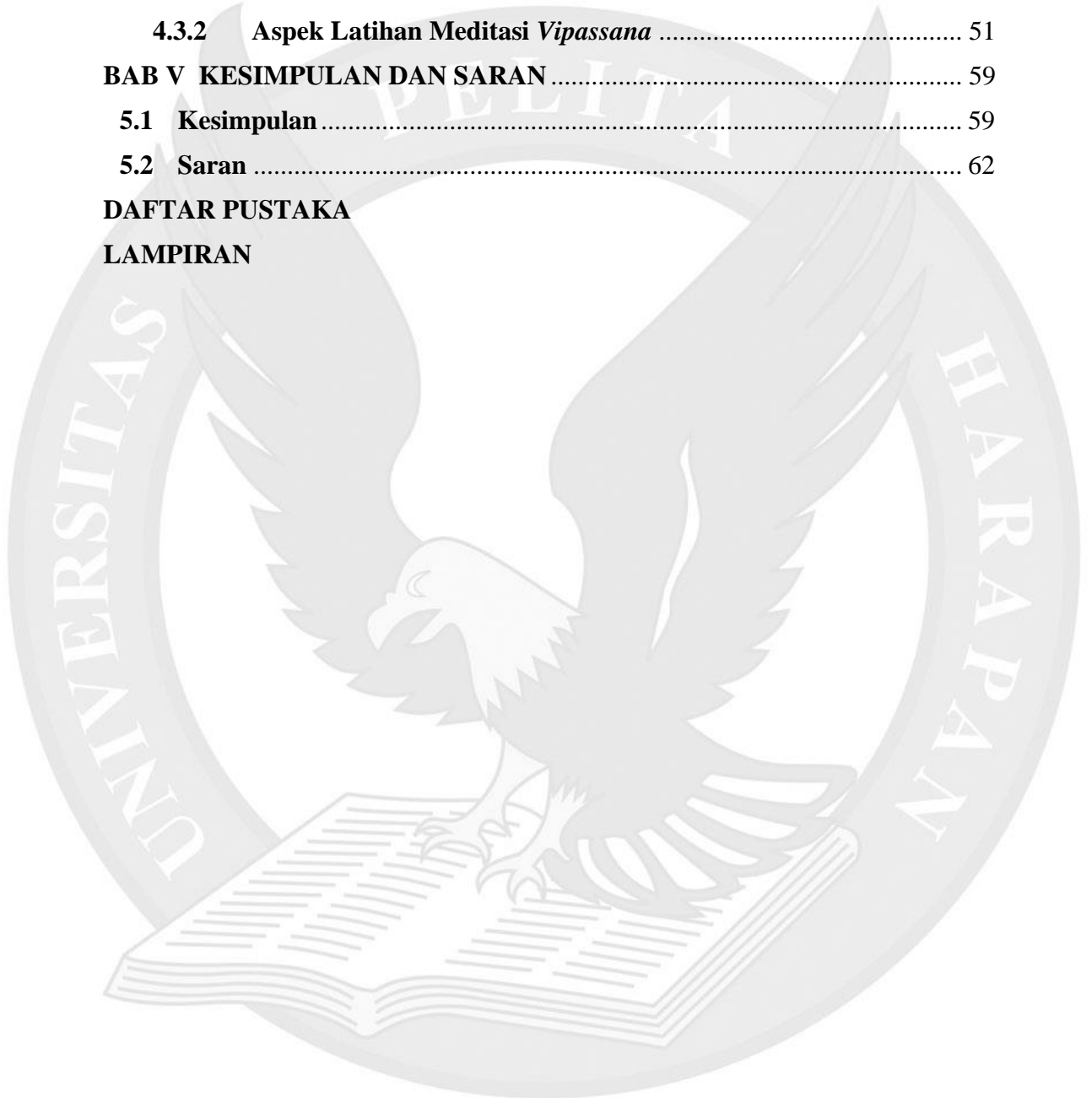
Tangerang, Desember 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN UNGGAH TUGAS AKHIR	
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR	
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Ruang Lingkup	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI	6
2.1 Tinjauan Pustaka	6
2.2 Landasan Teori	8
2.2.1 Kecemasan pada Musisi	8
2.2.2 Meditasi <i>Vipassana</i>	11
2.2.3 Meditasi Pada <i>Performance Anxiety</i>	17
2.2.4 Praktik Meditasi <i>Vipassana</i>	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
3.1 Pendekatan dan Rancangan Penelitian	25
3.3 Variabel Penelitian	28
3.4 Partisipan	28
3.5 Teknik Pengumpulan Data	30
3.5.1 Pengumpulan Data	30
3.5.3 Prosedur Pengumpulan Data.....	31
3.6 Kredibilitas Penelitian	32
3.7 Prosedur Penelitian	32

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
4.3 Hasil dan Interpretasi Jurnal.....	46
4.3.1 Sikap dan Kepribadian Partisipan.....	46
4.3.2 Penurunan <i>Performance Anxiety</i>	48
4.3.2 Aspek Latihan Meditasi <i>Vipassana</i>	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
5.1 Kesimpulan	59
5.2 Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



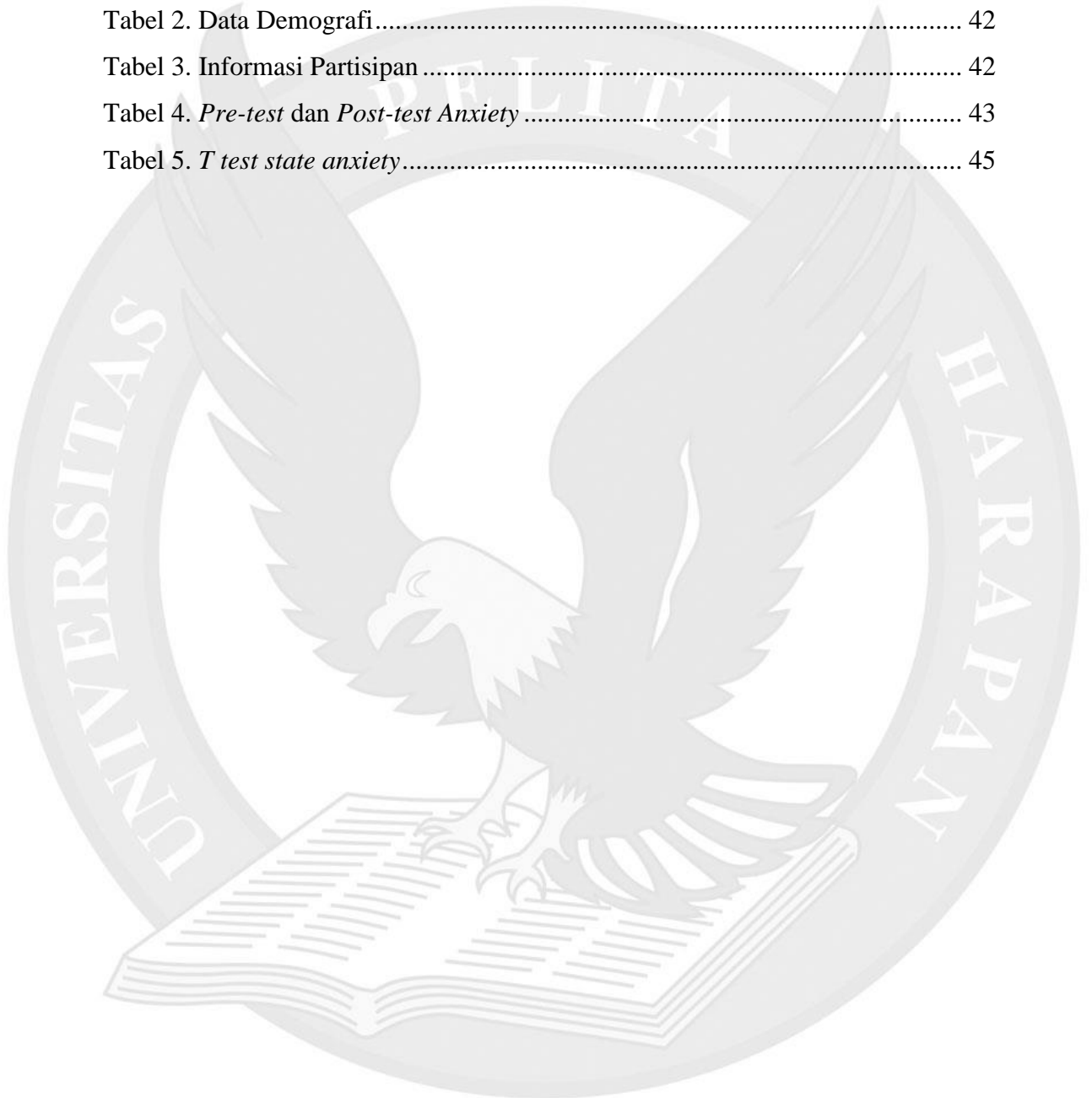
DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Rancangan Metode Campuran Paralel Konvergen	26
Gambar 3.2 Rancangan One-Group Pre-Test Post-Test	27



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perbandingan jumlah mahasiswa yang mengalami <i>performance anxiety</i>	4
Tabel 2. Data Demografi.....	42
Tabel 3. Informasi Partisipan	42
Tabel 4. <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Anxiety</i>	43
Tabel 5. <i>T test state anxiety</i>	45



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	A1
Lampiran B.....	B1-6
Lampiran C.....	C1-3
Lampiran D	D1-5
Lampiran E.....	E1-5
Lampiran F.....	F1-3
Lampiran G	G1-2
Lampiran H	H1-2
Lampiran I.....	J1-2
Lampiran J.....	K1-2
Lampiran K	L1-2

