

ABSTRAK

Abnergail Lorraine Narwastu (01061180036)

MENINGKATKAN KESADARAN PIANIS KLASIK AKAN LATIHAN MENTAL DALAM MENGATASI *PERFORMANCE ANXIETY* SECARA OPTIMAL

(xi + 46 halaman; 15 gambar; 2 tabel)

Performance anxiety terjadi pada semua musisi (pianis klasik) karena *performance anxiety* merupakan sesuatu yang wajar dan diluar kendali atau tidak dapat dikontrol. Akibat dari *performance anxiety* yang tidak terkendali dapat berujung fatal seperti mengakibatkan trauma yang berkepanjangan. *Performance anxiety* juga dialami secara pribadi oleh penulis, akan tetapi penulis berhasil dalam mengatasinya dengan menggunakan adaptasi pedagogi akan latihan mental untuk pianis klasik dari seorang konser pianis Indonesia ternama yang juga merupakan guru piano dan dosen penulis selama 10 tahun. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran pianis klasik akan pentingnya latihan mental secara terintegrasi dalam mengatasi *performance anxiety* agar dapat berkomunikasi secara artistik dalam sebuah pertunjukan piano klasik. Dalam penelitian ini, penulis menganalisis pengalamannya dalam menggunakan latihan mental terhadap repertoar klasik era Barok dan Klasik-Romantik dan mendapatkan kesimpulan bahwa latihan mental merupakan suatu bentuk latihan yang baik dan penting dilakukan untuk mengatasi *performance anxiety* dengan lebih terstruktur dan optimal.

Kata kunci : Latihan Mental, Pianis Klasik, *Performance Anxiety*

Referensi : 21 (2004-2021)