

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN *MUSIC PERFORMANCE ANXIETY* PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SENI MUSIK UNIVERSITAS X

Trisyah Hikmal Zaidan¹, Agustin Handayani²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

*Corresponding Author:

agustin@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara efikasi diri dengan music performance anxiety pada mahasiswa program studi pendidikan seni musik Universitas X. Penelitian ini melibatkan 80 mahasiswa angkatan 2023 yang diperoleh dengan menggunakan teknik cluster random sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua skala, yaitu Generalized Self-Efficacy Scale yang dikembangkan oleh Ralf Schwarzer dan Matthias Jerusalem dan skala Skala Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (MPAI-A) yang disusun oleh Osborne dan Kenny. Skala efikasi diri terdiri dari 10 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,877 dan skala kecemasan penampilan musik terdiri dari 15 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,883. Teknik analisis data menggunakan metode uji korelasi Pearson. Hasil uji hipotesis dengan analisis korelasi Pearson menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan penampilan musik, diperoleh $r_{xy} = 0,282$ dengan taraf signifikansi 0,018 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ditolak.

Kata kunci: efikasi diri, kecemasan penampilan musik, mahasiswa seni musik

Abstract

This study aims to examine the relationship between self-efficacy and music performance anxiety among students of the Music Education Program at University X.. The research involved 80 students from the 2023 cohort, selected using a cluster random sampling technique. Data collection was conducted using two scales: the Generalized Self-Efficacy Scale developed by Ralf Schwarzer and Matthias Jerusalem, and the Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (MPAI-A) developed by Osborne and Kenny. The self-efficacy scale consists of 10 items with a reliability coefficient of 0.877, while the music performance anxiety scale consists of 15 items with a reliability coefficient of 0.883. The data analysis

technique used was the Pearson correlation test. The hypothesis testing results using Pearson correlation analysis indicated that there is no significant negative relationship between self-efficacy and music performance anxiety, with $r_{xy} = 0.282$ and a significance level of 0.018 ($p < 0.05$). This indicates that the research hypothesis is rejected.

Keywords: *self-efficacy, music performance anxiety, music arts students*

1. PENDAHULUAN

Musik merupakan salah satu bentuk ekspresi diri manusia yang memiliki peran penting dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari hiburan, pendidikan, hingga pengembangan emosi dan sosial. Dalam konteks pendidikan, musik tidak hanya dipandang sebagai aktivitas seni semata, tetapi juga sebagai sarana yang mampu meningkatkan konsentrasi, keterampilan sosial, dan keseimbangan emosi (Damar & Phetorant, 2022). Hasil survei yang dilakukan oleh Gading Perkasa pada OnePoll menunjukkan bahwa mendengarkan musik saat belajar memberikan manfaat besar: 80% responden menyatakan musik membantu proses belajar, sementara 81% menyebut bahwa musik membuat belajar menjadi lebih menyenangkan (Perkasa, 2022).

Namun, di balik segala manfaat tersebut, terdapat tantangan psikologis yang tidak dapat diabaikan, khususnya dalam konteks penampilan musik. Banyak musisi, termasuk mahasiswa seni musik, mengalami kecemasan saat tampil di hadapan publik. Kondisi ini dikenal sebagai *Music Performance Anxiety* (MPA), yaitu bentuk kecemasan yang muncul menjelang atau saat seseorang tampil memainkan musik di depan audiens. MPA dapat menimbulkan gejala fisik seperti jantung berdebar, tangan gemetar, bahkan hilangnya konsentrasi yang berdampak pada penurunan kualitas penampilan (Osborne & Kenny, 2005).

Fenomena MPA dialami oleh berbagai kalangan, tidak hanya musisi pemula tetapi juga profesional. Afgan Syahreza, misalnya, menyampaikan bahwa meski sudah belasan tahun berkarier, ia masih sering merasa grogi sebelum konser tunggal, terutama karena harus memikirkan banyak hal teknis dan visual panggung yang memengaruhi performanya secara menyeluruh (Riandi & Maharani, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa MPA merupakan permasalahan universal yang tidak memandang tingkat pengalaman musisi.

Di lingkungan akademik, mahasiswa program studi musik di Universitas X juga menghadapi tantangan serupa. Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa mahasiswa, muncul berbagai gejala seperti gugup, lupa lirik, hingga salah bermain alat musik saat ujian praktik maupun konser kampus. Meskipun telah memiliki bekal keterampilan bermusik, tekanan performatif di hadapan dosen, teman sebaya, dan audiens umum dapat memicu kecemasan yang signifikan. Banyak mahasiswa mengaku bahwa kecemasan yang mereka rasakan kerap muncul bahkan sebelum hari pertunjukan, mengganggu persiapan dan menurunkan rasa percaya diri.

Salah satu faktor psikologis yang diduga memiliki hubungan kuat dengan tingkat kecemasan dalam penampilan musik adalah efikasi diri, yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi situasi tertentu

(Bandura, 1997). Efikasi diri berperan penting dalam bagaimana seseorang memandang tekanan dan tantangan. Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih tenang, percaya diri, dan memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik saat menghadapi situasi performative (Schunk & DiBenedetto, 2020).

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan tingkat *Music Performance Anxiety* pada mahasiswa program studi pendidikan seni musik Universitas X. Rumusan masalah yang mendasari penelitian ini adalah: apakah tingkat efikasi diri yang dimiliki mahasiswa berpengaruh terhadap tingkat kecemasan mereka saat tampil musik di hadapan publik?

Penelitian-penelitian terdahulu mendukung pentingnya efikasi diri dalam mengelola MPA. Prabowo (2020) dalam studinya pada komunitas musik independen menemukan bahwa efikasi diri berkorelasi negatif dengan MPA, artinya semakin tinggi efikasi diri, maka semakin rendah kecemasan yang dialami saat tampil (Prabowo, 2020). Penelitian lain oleh Pratama dan Solichah (2022) menunjukkan bahwa efikasi diri berperan dominan dalam menjelaskan tingkat kecemasan tampil pada anggota paduan suara mahasiswa, terutama pada aspek *strength*, yakni seberapa kuat keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tekanan performatif (Pratama, 2022).

Berbeda dari penelitian sebelumnya yang melibatkan populasi umum, komunitas indie, atau menambahkan variabel lain seperti regulasi emosi, penelitian ini secara khusus memfokuskan pada hubungan antara efikasi diri dan MPA pada mahasiswa musik di lingkungan pendidikan formal. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih kontekstual dan relevan dalam pengembangan program intervensi yang bertujuan meningkatkan efikasi diri mahasiswa musik.

Secara praktis, hasil penelitian ini penting bagi institusi pendidikan musik untuk menyusun strategi pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada aspek teknis, tetapi juga pada penguatan aspek psikologis mahasiswa. Pendekatan ini diyakini dapat meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi kecemasan saat tampil, dan pada akhirnya memperbaiki kualitas penampilan musik mahasiswa. Dari sisi akademik, penelitian ini juga berkontribusi dalam memperkaya kajian psikologi pendidikan dan seni, khususnya dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi performa musikal di lingkungan universitas.

Dengan memperhatikan pentingnya faktor efikasi diri dalam mengelola MPA, penelitian ini menjadi langkah awal dalam merancang pendekatan psikologis yang lebih komprehensif dan adaptif bagi mahasiswa musik yang dihadapkan pada tekanan tampil di depan publik.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan *Music Performance Anxiety* (MPA) pada mahasiswa program studi pendidikan seni musik Universitas X. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menguji seberapa kuat hubungan antara dua variabel yang diukur secara numerik, serta untuk memperoleh gambaran mengenai arah dan signifikansi korelasi di antara keduanya (Azwar, 2017).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa program studi pendidikan seni musik angkatan 2023 Universitas X. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah cluster random sampling, dengan jumlah partisipan sebanyak 80 mahasiswa. Teknik ini dipilih untuk menghindari bias dalam pemilihan subjek dan memberikan representasi yang lebih baik terhadap populasi sasaran.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas dua skala psikologis yang telah divalidasi secara empiris. Untuk mengukur efikasi diri, digunakan *Generalized Self-Efficacy Scale* (GSES) yang dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem. Skala ini terdiri atas 10 item dengan rentang respons menggunakan skala Likert 4 poin, dari “sangat tidak sesuai” hingga “sangat sesuai.” Instrumen ini memiliki koefisien reliabilitas tinggi ($\alpha = 0,877$), yang menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik. Sementara itu, untuk mengukur *Music Performance Anxiety*, digunakan instrumen *Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents* (MPAI-A) yang disusun oleh Osborne dan Kenny (2005). Skala ini terdiri atas 15 item yang mencerminkan tiga dimensi utama MPA, yaitu aspek somatik dan kognitif, konteks penampilan, serta evaluasi penampilan. Reliabilitas instrumen ini juga sangat baik dengan koefisien α sebesar 0,883.

Prosedur pengumpulan data dilakukan secara langsung kepada subjek melalui penyebaran kuesioner dalam bentuk hardcopy. Subjek diberikan penjelasan singkat mengenai tujuan dan mekanisme pengisian skala, serta dijamin kerahasiaan data yang mereka berikan. Penelitian dilaksanakan dalam kurun waktu satu minggu, dengan pengawasan langsung dari peneliti untuk memastikan instrumen diisi dengan benar dan tidak ada jawaban yang kosong.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment. Teknik ini digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan linear antara dua variabel interval, yaitu skor efikasi diri dan skor MPA. Sebelumnya, dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan linieritas untuk memastikan bahwa data memenuhi prasyarat analisis parametrik. Uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov–Smirnov, sedangkan linieritas diuji melalui *ANOVA test for linearity*.

Seluruh proses analisis data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25. Hasil korelasi dinyatakan signifikan apabila nilai $p < 0,05$. Jika ditemukan korelasi signifikan antara efikasi diri dengan MPA, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya berkaitan erat dengan tingkat kecemasan yang mereka alami ketika harus tampil dalam konteks akademik maupun pertunjukan umum.

Metode penelitian ini dirancang untuk memberikan hasil yang dapat dipercaya dan relevan secara teoritis maupun praktis dalam upaya memahami faktor-faktor psikologis yang memengaruhi performa mahasiswa musik. Dengan mengukur dua konstruk utama secara kuantitatif dan sistematis, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan dasar yang kuat bagi intervensi pendidikan dan psikologis di lingkungan akademik seni.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov Z pada SPSS versi 25. Data dianggap memiliki distribusi normal apabila nilai signifikansi > 0,05. Sebaliknya, jika nilai signifikansi < 0,05, data dikategorikan tidak berdistribusi normal. Berikut disajikan hasil uji normalitas pada penelitian ini:

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket
<i>Music Performance Anxiety</i>	25,842	3,128	0,149	0,001	<0,05	Tidak Normal
Efikasi Diri	29,628	2,543	0,105	0,053	>0,05	Normal

Uji normalitas menunjukkan bahwa variabel MPA tidak berdistribusi normal (K-S Z = 0,149; p = 0,001), sedangkan Efikasi Diri berdistribusi normal (K-S Z = 0,105; p = 0,053). Karena salah satu variabel tidak normal, dilakukan uji residual dan hasilnya signifikan (p = 0,172 > 0,05), sehingga data kedua variabel dinyatakan normal.

Tabel 2. Uji Normalitas Nilai Residual

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket
<i>Unstandarde Zed Residual</i>	0,000	3,001	0,097	0,172	>0,05	Normal

b. Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antara variabel dependen dan variabel independen yang diteliti. Hubungan tersebut dianggap linear jika nilai signifikansi < 0,05 (p < 0,05), sedangkan signifikansi > 0,05 (p > 0,05) menunjukkan tidak adanya hubungan antarvariabel.

Tabel 3. Hasil Uji Linieritas

Variabel	<i>F</i> linear	Sig	Keterangan
Efikasi Diri dan <i>Music Performance Anxiety</i>	6,441	0,014	Linier

Hasil uji linearitas antara skala Efikasi Diri dan skala *Music Performance Anxiety* menunjukkan koefisien F linear sebesar 6,441 dengan nilai signifikansi 0,014 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan linear antara Efikasi Diri dan *Music Performance Anxiety*.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara Efikasi Diri dan *Music Performance Anxiety*. Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, diperoleh koefisien $r_{xy} = 0,282$ dengan nilai signifikansi 0,018 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara Efikasi Diri dan *Music Performance Anxiety*. Namun, karena hipotesis penelitian yang diajukan adalah adanya hubungan negatif, maka hipotesis tersebut dinyatakan ditolak.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan *Music Performance Anxiety* (MPA) pada mahasiswa program studi pendidikan seni musik Universitas X. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji korelasi Pearson diperoleh nilai $r = 0,282$ dengan signifikansi $p = 0,018$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan MPA. Artinya, mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi justru tetap mengalami kecemasan tampil yang tinggi. Temuan ini sekaligus menolak hipotesis awal penelitian yang memprediksi adanya hubungan negatif, yaitu semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan tampil.

Hasil penelitian ini cukup menarik karena berbeda dengan mayoritas penelitian sebelumnya. Secara umum, efikasi diri dipandang sebagai faktor protektif yang mampu menurunkan kecemasan, karena individu dengan efikasi diri tinggi diyakini memiliki keyakinan untuk mampu menghadapi tantangan dan menampilkan performa yang optimal. Namun, data penelitian ini memperlihatkan dinamika yang berbeda. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi justru mengalami tekanan psikologis lebih besar, yang tercermin dari tingginya kecemasan tampil.

Ada beberapa faktor yang dapat menjelaskan fenomena ini. Pertama, mahasiswa dengan efikasi diri tinggi biasanya memiliki standar performa yang lebih tinggi terhadap dirinya sendiri. Mereka tidak hanya yakin akan kemampuannya, tetapi juga menetapkan ekspektasi yang ketat terhadap hasil performa. Dalam konteks tampil di depan publik, standar tinggi tersebut justru membuat mereka lebih sensitif terhadap kemungkinan kesalahan kecil, kritik audiens, maupun evaluasi dosen. Hal ini sejalan dengan pandangan Kenny (2011) bahwa MPA dipengaruhi oleh keterikatan ego terhadap performa. Individu yang sangat percaya diri, tetapi juga sangat peduli pada penilaian orang lain, rentan merasakan kecemasan meskipun memiliki kemampuan yang baik.

Kedua, konteks pendidikan formal seperti konser kampus, ujian praktik, atau resital menambah dimensi evaluatif pada performa musik. Tekanan akademik membuat mahasiswa merasa dituntut untuk selalu tampil sempurna. Wawancara informal dengan beberapa mahasiswa juga mendukung hal ini: mereka yang sudah

sering tampil justru mengaku lebih khawatir penampilannya dinilai buruk oleh dosen maupun teman sejawat. Artinya, pengalaman dan keyakinan diri tidak secara otomatis menurunkan kecemasan, karena ekspektasi pribadi dan sosial meningkat seiring bertambahnya rasa percaya diri.

Selain itu, hasil penelitian ini dapat dikaitkan dengan konsep *maladaptive self-efficacy*. Menurut Dweck (2006), keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan diri tidak selalu adaptif, terutama jika disertai pola pikir tetap (*fixed mindset*). Individu dengan pola pikir ini cenderung menilai kegagalan sebagai ancaman terhadap harga dirinya. Ketika mahasiswa dengan efikasi diri tinggi gagal memenuhi ekspektasi pribadi maupun sosial, hal tersebut justru menimbulkan kecemasan yang lebih besar. Dengan demikian, efikasi diri yang tinggi tanpa fleksibilitas emosi dapat berubah menjadi sumber tekanan, bukan kekuatan protektif (Dweck, 2006).

Hasil penelitian Musawwir dan Minarni (2024) serta Athari dkk. (2024) turut mendukung temuan ini. Mereka menemukan bahwa efikasi diri tidak berdiri sendiri dalam memengaruhi kecemasan tampil, tetapi sangat dipengaruhi faktor lain seperti perfeksionisme dan regulasi emosi (Athari dkk., 2024). Mahasiswa perfeksionis yang memiliki efikasi diri tinggi sering kali justru merasa lebih tertekan karena ingin menampilkan performa terbaik dan takut melakukan kesalahan. Apabila keterampilan regulasi emosi mereka rendah, kombinasi ini dapat memicu kecemasan tampil yang lebih intens.

Dari sisi teoritis, hasil ini menunjukkan bahwa efikasi diri bukan konstruk yang linier terhadap kecemasan. Greenberger dan Padesky (2016) menekankan bahwa kecemasan merupakan respons multidimensional yang melibatkan interaksi antara kognisi, emosi, perilaku, dan konteks situasional. Mahasiswa yang secara kognitif yakin pada kemampuan bermusik tetap bisa mengalami gejala kecemasan somatik, seperti gemetar atau jantung berdebar, ketika harus tampil dalam konteks evaluatif (Greenberger & Padesky, 2016).

Lebih jauh, hasil penelitian ini menekankan pentingnya memahami dimensi efikasi diri. Bandura (1997) membaginya menjadi tiga, yaitu level, generality, dan strength. Ada kemungkinan mahasiswa dalam penelitian ini memiliki efikasi diri tinggi pada aspek strength (keyakinan kuat terhadap diri), namun tidak pada aspek generality (cakupan berbagai situasi) maupun level (tingkat kesulitan tugas). Dengan demikian, mereka merasa percaya diri terhadap kemampuan dasar bermusik, tetapi tetap cemas dalam situasi sulit atau saat berada di bawah tekanan evaluasi akademik.

Jika dibandingkan dengan penelitian Pratama dan Solichah (2022), aspek strength memang menjadi prediktor terkuat terhadap MPA, namun pengaruhnya dapat bersifat positif maupun negatif tergantung pada kondisi psikologis lain yang menyertainya. Mereka juga menekankan pentingnya regulasi emosi sebagai faktor kunci agar efikasi diri tidak menjadi sumber tekanan (Pratama & Solichah, 2022).

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah bahwa peningkatan efikasi diri pada mahasiswa seni musik tidak bisa dilakukan secara parsial. Penguatan efikasi diri tetap penting, tetapi harus disertai dengan intervensi yang berfokus pada manajemen stres, pelatihan *mindfulness*, serta pengembangan pola pikir berkembang (*growth mindset*). Selain itu, institusi pendidikan perlu memberikan dukungan sosial dan ruang aman

bagi mahasiswa untuk berlatih dan tampil tanpa takut gagal. Dengan cara ini, efikasi diri dapat menjadi sumber daya psikologis yang adaptif, bukan pemicu kecemasan tambahan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperluas pemahaman bahwa efikasi diri dalam konteks performa musik bukanlah faktor tunggal yang selalu menurunkan kecemasan. Sebaliknya, efikasi diri yang tinggi dapat berubah menjadi sumber tekanan baru apabila tidak diimbangi dengan kesiapan emosional, fleksibilitas kognitif, dan keterampilan regulasi diri. Oleh karena itu, strategi peningkatan efikasi diri di kalangan mahasiswa musik sebaiknya dirancang secara seimbang antara penguatan keyakinan diri dengan pelatihan menghadapi stres penampilan.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan *Music Performance Anxiety* (MPA) pada mahasiswa program studi pendidikan seni musik Universitas X. Berdasarkan hasil analisis korelasi dan pembahasan, diperoleh beberapa kesimpulan utama yang menggambarkan dinamika psikologis mahasiswa dalam konteks penampilan musik.

1. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara efikasi diri dan MPA, dengan nilai korelasi sebesar $r = 0,282$ dan nilai signifikansi $p = 0,018$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi, tetap bisa merasakan kecemasan. Dengan kata lain, hipotesis penelitian antara efikasi diri dan MPA ini tidak terbukti atau ditolak, karena hubungan yang ditemukan justru bersifat positif.
2. Efikasi diri yang tinggi dalam konteks ini tidak selalu berfungsi sebagai pelindung dari kecemasan, melainkan dapat menjadi tekanan tambahan. Mahasiswa yang percaya diri terhadap kemampuannya sering kali memiliki standar performa yang tinggi dan merasa harus tampil sempurna, sehingga justru lebih sensitif terhadap kemungkinan kegagalan atau penilaian dari audiens. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa kepercayaan diri tanpa dukungan keterampilan regulasi emosi dapat memicu kecemasan performatif yang lebih besar.
3. Implikasi praktis dari temuan ini adalah pentingnya pendekatan yang seimbang dalam pengembangan efikasi diri di lingkungan pendidikan musik. Peningkatan efikasi diri perlu disertai pelatihan manajemen stres, pembentukan pola pikir berkembang, serta penguatan kesiapan emosional untuk menghadapi situasi tampil. Dengan demikian, efikasi diri tidak hanya menjadi keyakinan terhadap kemampuan, tetapi juga kekuatan adaptif untuk menghadapi tekanan performatif secara sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Athari, J. R., Musawwir, & Minarni. (2024). Gambaran music performance anxiety pada musisi dewasa awal di kota makassar. *Jurnal Psikologi Konseling*, 4(2), 521–526. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3765>
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (II). Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. In *W.H Freeman and Company New York* (Vol. 43, Nomor 9).
- Damar, A., & Phetorant, D. (2022). *Buku Seni Musik*. Pusat Perbukuan Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Dweck, C. S. (2006). Mindset: The new psychology of success. In *Random House*.
- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2016). *Mind over mood, second edition: change how you feel by changing the way you think*. Guilford Publications.
- Osborne, M. S., & Kenny, D. T. (2005). Development and validation of a music performance anxiety inventory for gifted adolescent musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(7), 725–751. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.09.002>
- Perkasa, G. (2022). *Manfaat belajar sambil mendengarkan musik, menurut survei*. Kompas.com. <https://lifestyle.kompas.com/read/2022/12/19/160000120/manfaat-belajar-sambil-mendengarkan-musik-menurut-survei?page=all>
- Prabowo, K. L. (2020). Hubungan self efficacy dan music performance anxiety pada komunitas salatiga jamaican sounds (music indie). *Repositori Perpustakaan Universitas Kristen Satya Wacana*, 1(1), 1–25. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/21139>
- Pratama, A. L. (2022). Pengaruh efikasi diri dan regulasi emosi terhadap music performance anxiety pada anggota paduan suara mahasiswa gema gita bahana uin maulana malik ibrahim malang. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2.
- Pratama, A. L., & Solichah, N. (2022). Pengaruh self-efficacy dan emotional-regulation terhadap kecemasan pertunjukan musik pada paduan suara mahasiswa Universitas X. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 2(2), 253–270. <https://doi.org/10.18860/jips.v3i2.18271>
- Riandi, A. P., & Maharani, D. (2023). *15 tahun berkarier, Afgan masih grogi saat akan tampil di atas panggung*. <https://www.kompas.com/hype/read/2023/06/29/064700166/15-tahun-berkarier-afgan-masih-grogi-saat-akan-tampil-di-atas-panggung->
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832.

