

Tingkat Kecemasan Performa Aktor pada Mahasiswa Teater Institut Seni Indonesia Yogyakarta

Kurnia Rahmad Dhani¹

Jurusan Teater, Fakultas Seni Pertunjukan,
Institut Seni Indonesia Yogyakarta

Abstract

The Actor Performance Anxiety of Institut Seni Indonesia Yogyakarta Theatre Major Student.

This study measures the level of performance anxiety experienced by theater students at the Yogyakarta Art Institute as prospective professional actors. This study describes the actor's level of performance anxiety and its correlation with the variable length of training time and gender. The level of anxiety is measured by the theater actor's performance anxiety scale, which the author has previously developed. This study shows no significant difference in the level of performance anxiety between students who have practiced theater for one year, 2-3 years, and >3 years ($p = 0.322$; $p > 0.05$). There was no significant difference between male and female students ($p = 0.110$; $p > 0.05$). Both male and female students experience anxiety in the moderate category. This research proves that rehearsal time does not guarantee that an actor will be free from performance anxiety. This research is expected to be the basis for developing teaching materials and methods in acting courses.

Keywords: actor, theater, performance anxiety, student, psychology scale

Pendahuluan

Pribadi yang ahli dalam bidang tertentu (relatif apapun bidangnya) dapat ditempa dan dibentuk melalui proses belajar dan ekspos terhadap simulasi selama ribuan jam (Gladwell, 2008). Proses pelatihan panjang diyakini dapat membentuk mahasiswa teater menjadi aktor yang mahir dan ahli. Jam latihan dan pengalaman pentas selama masa perkuliahan diharapkan dapat membiasakan mahasiswa dalam situasi panggung dalam berbagai konteks yang nanti akan dihadapi di dunia profesional. Pelatihan ini merupakan salah satu bentuk wujud spesialisasi bidang kesenian yang dipilih oleh mahasiswa. Seperti halnya keahlian atau kemahiran di bidang-bidang lain seperti bidang seni musik, bidang teknis mekanik, hingga olah raga, terdapat suatu adagium atau pepatah yang menyebutkan *practice makes perfect* (latihan menghasilkan kesempurnaan). Pelatihan aktor juga demikian,

membutuhkan upaya yang keras, waktu yang panjang, keinginan kuat untuk berhasil, dan latihan panjang yang sistematis (Stanislavski, 1989).

Mahasiswa teater adalah aktor panggung dalam masa candradimuka. Mahasiswa mendapatkan tidak hanya pelatihan teknis, namun juga teori, estetika, nilai-nilai, wawasan, pengembangan minat dan bakat, serta pengembangan sikap dan ideologi. Kuliah juga merupakan masa untuk membangun kepercayaan diri melalui pengalaman latihan dan jam terbang pentas. Mahasiswa dibiasakan untuk melakukan pertunjukan di hadapan audiens yang bertahap mulai dari sedikit ke jumlah yang lebih besar serta jenis audiens yang homogen dan terbatas menjadi audiens yang lebih beragam dan terbuka luas. Tahapan-tahapan sistematis yang panjang selama masa perkuliahan dirancang dan diberikan untuk menghasilkan mahasiswa teater yang siap

¹ Alamat korespondensi: Jl. Parangtritis Km. 6,5 Kec. Sewon, Kab. Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Tlp. 081362081363, E-mail: kurniadhani@isi.ac.id

menjadi aktor mahir yang siap dengan dunia profesional (Stanislavski, 1989).

Adalah benar bahwa keberhasilan adalah hasil dari komitmen dan konsistensi jangka panjang. Keahlian dicapai tidak melalui proses yang instan. Namun perlu untuk diperhitungkan bahwa seni pertunjukan adalah seni yang kompleks lengkap beserta tantangan-tantangannya. Tantangan yang umumnya dikaji dalam seni teater adalah seperti proses produksi mulai dari proses ideasi, proses perancangan, manajemen produksi, eksekusi pertunjukan, evaluasi, manajemen penonton, hingga pengembangan pasca pertunjukan. Namun demikian, ada salah satu faktor yang tampaknya luput dari perhatian, yaitu aspek internal psikologis dari aktor.

Aspek psikologis berupa kesiapan mental aktor seperti kecemasan atau kegugupan merupakan sisi yang belum dieksplorasi oleh para peneliti dalam kajian seni teater. Setiap orang pasti pernah mengalami kegugupan saat akan tampil di atas pentas. Jarang sekali ada orang yang tidak merasa gentar sebelum melangkah ke atas panggung. Intensitas rasa gugup dan gentar itu memang beragam mulai dari tingkat yang rendah hingga di titik ekstrim kecemasan itu dapat membuatnya lumpuh (Powell, 2004).

Pengalaman kecemasan atau kegugupan baik saat hendak maupun saat tampil ini sebenarnya dialami oleh setiap seniman pertunjukan. Mulai dari seniman pemula seperti pelajar, mahasiswa, maupun orang umum, hingga seniman profesional yang sudah bertahun-tahun berpengalaman pentas (Kenny et al., 2014). Gangguan yang diakibatkan oleh kecemasan ini tentunya berdampak serius, antara lain seperti penurunan performa, gangguan kesehatan baik fisik dan mental jangka panjang, menolak untuk tampil, hingga keputusan untuk berhenti dari profesi seniman pertunjukan (Clark & Agras, 1991).

Penelitian ini hendak mengungkap tingkat kecemasan performa pertunjukan yang dialami oleh mahasiswa teater sebagai calon aktor teater profesional. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan psikometri yang akan memberikan deskripsi tingkat kecemasan performa aktor dan

korelasinya dengan variabel lama waktu latihan serta variabel jenis kelamin. Tingkat kecemasan diukur dengan skala kecemasan performa aktor teater yang telah dikembangkan sendiri oleh peneliti. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pembuktian secara ilmiah apakah waktu latihan memiliki korelasi dengan tingkat kecemasan performa seorang aktor, serta hendak melihat apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan performa antara mahasiswa dengan mahasiswi. Penelitian ini nantinya dapat menjadi landasan dalam pengembangan materi dan metode ajar pada mata kuliah keaktoran.

Penelitian Sebelumnya

Belum terdapat penelitian mengenai kecemasan performa pada aktor teater. Kecemasan spesifik pada aktifitas *public performance* sejauh ini masih terbatas pada penelitian mengenai kecemasan wicara pada pidato atau *public speaking* (Buchanan et al., 2014; Lindner et al., 2021; Stein et al., 1996; Stupar-Rutenfrans et al., 2017; Tsang, 2020), kecemasan pada pertunjukan musik (*Music Performance Anxiety*) (Abel & Larkin, 1990; Cupido, 2018; Dobos et al., 2019; Fishbein et al., 1988; Guyon et al., 2020; Kantor-Martynuska & Kenny, 2018; MacAfee & Comeau, 2020; Osborne & Kenny, 2008), kecemasan pada pertunjukan tari (Doğan, 2018; Serra et al., 2020), hingga kecemasan pada performa olah raga (Ford et al., 2017; Johnston et al., 2020; Monsma et al., 2009). Adapun skala yang telah banyak dikembangkan dan diadaptasi ke berbagai konteks negara adalah skala kecemasan pertunjukan musik (*music performance anxiety scale*). Meskipun sama-sama di bidang pertunjukan, namun belum ada penelitian mengenai kecemasan spesifik pada subjek aktor teater. Dengan demikian, masih terdapat *research gap* dalam tema kecemasan performa aktor teater.

Landasan Teori

Kecemasan atau gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) adalah gangguan perilaku yang memiliki ciri-ciri seperti perasaan ketakutan dan kecemasan yang berlebihan

serta gangguan perilaku yang terkait. Kecemasan sendiri merupakan suatu respons persiapan atau suatu bentuk antisipasi dari suatu ancaman yang dipersepsikan akan terjadi. Berbeda dengan perasaan takut, stress, maupun kecemasan biasanya, gangguan kecemasan dapat bertahan dalam waktu relatif yang panjang (biasanya 6 bulan atau lebih). Gangguan kecemasan sendiri terjadi lebih banyak pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki (mendekati setidaknya hingga 2:1) (American Psychiatric Association, 2013, p. 189; Wesner et al., 1990).

Gangguan kecemasan yang berkaitan dengan penampilan di depan publik disebut dengan gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder* - SAD). Kecemasan atau perasaan tidak nyaman yang dialami sehingga seseorang merasa takut atau cemas pada suatu situasi sosial atau menghindari interaksi yang kemungkinan membuat dirinya diteliti atau diperhatikan. Situasi tersebut termasuk interaksi sosial seperti bertemu orang yang tidak dikenal, situasi di mana individu dapat diamati sedang makan atau minum, dan situasi di mana individu tampil di depan orang lain. Proses kognitifnya adalah ketika seseorang merasa seperti sedang dievaluasi secara negatif oleh orang lain, dengan dipermalukan, dihina, atau ditolak, atau kemungkinan dirinya menyinggung orang lain, pada saat seseorang tersebut tampil di depan publik (American Psychiatric Association, 2013, p. 190). Tipe-tipe situasi sosial yang ditakuti (*feared social situations*) dapat dikelompokkan pada tiga jenis, yakni situasi ketika seseorang tampil di hadapan publik (*performance*), situasi umum ketika berinteraksi sosial, dan pada situasi ketika seseorang diobservasi atau menjadi objek observasi (Spokas & Cardaciotto, 2014, p. 250). Kecemasan performa (*performance anxiety*) penting untuk ditelaah lebih lanjut untuk kemudian dapat diantisipasi karena dapat mengganggu kehidupan dan karir seorang pembicara publik, seniman pertunjukan seperti pemusik, penari, atlet (Studer et al., 2011), penyanyi dan aktor (Marchant-Haycox & Wilson, 1992; Steptoe et al., 1995). Kecemasan, atau tekanan (*tension*) dalam istilah yang digunakan oleh

Stanislavski, merupakan penyakit profesi aktor (*"Tension is the actor's occupational disease"*) (Strasberg & Schechner, 1964, p. 219). "Penyakit" yang dapat mengganggu penciptaan karyanya, karena seorang aktor yang mengalaminya akan menjadi tidak dapat berfikir ataupun merasa. Aktor yang mengalami kecemasan akan menjadi sibuk dengan dirinya sendiri, dan kemudian menghasilkan cara atau teknik pada gestur yang tidak tepat seperti memberikan tekanan yang berlebihan pada suara, wajah, bahu atau tangan sebagai cara dalam mengelola kondisi kecemasan itu (McGaw et al., 2007, p. 22). Semakin besar jumlah penontonnya, akan semakin berdampak pada tingkat kecemasan, emosional, orientasi postur dan gestur aktor (Lemasson et al., 2018), yang tentunya dapat mengganggu orientasi akting dan arahan sutradara.

Seperi kecemasan performa musik (*music performance anxiety*) misalnya adalah kondisi mental spesifik berupa rasa takut dan khawatir yang muncul khususnya pada saat pemusik berada di hadapan penonton pada suatu acara pertunjukan (Spahn, 2015). Kecemasan performa musik dicirikan oleh beberapa simptom baik fisik dan emosional. Simptom fisik seperti detak jantung yang cepat, meningkatnya tekanan darah, nafas yang cepat dan dangkal, serta mulut yang kering. Simptom emosional dan kognitif antara lain penyempitan pikiran seperti meningkatnya kewaspadaan dan konsentrasi pada kesalahan dan rasa takut, meningkatnya perasaan antara rasa takut dan senang, serta perilaku khas seperti tindakan repetisi, tendensi mau melarikan diri, dan kegelisahan umum (Spahn, 2015).

Kecemasan aktor sendiri sebenarnya dapat digolongkan sebagai salah satu tipe gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*), sebagaimana kecemasan performa musik (Spahn, 2015). Kecemasan yang ditimbulkan dari suatu pertunjukan teater adalah karena adanya perasaan takut spesifik pada kondisi suatu aktifitas pertunjukan, atau dengan kata lain berada pada situasi penampilan di depan publik. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth*

Edition (DSM-5) menyebutkan bahwa kecemasan sosial adalah suatu perasaan ketakutan atau kecemasan bermakna terhadap satu atau lebih situasi di mana seseorang dihadapkan pada kemungkinan adanya pengawasan orang lain. Beberapa situasi interaksi sosial yang dimaksud anatara lain seperti melakukan percakapan dengan orang lain, atau ketika tampil di hadapan orang lain untuk memberikan pidato (American Psychiatric Association, 2013, p. 202).

Terdapat tipe gangguan kecemasan yang spesifik pada hanya konteks pertunjukan atau penampilan di depan publik saja yang kemudian disebut *performance only type of social anxiety*. Istilah yang merujuk pada kecemasan di depan publik ini adalah seperti “takut tampil” (*fear of performing*), “kecemasan podium” (*podium anxiety*), “demam panggung” (*stage fright*), dan “kecemasan performa” atau kecemasan kinerja (*performance anxiety*). Tipe gangguan ini biasanya paling mengganggu kehidupan profesional seorang performer atau seniman pertunjukan seperti para musisi, penari, aktor teater, atlet, dan performer yang membutuhkan berbicara di depan umum. Gangguan ini berbeda dengan tipe gangguan lainnya, yang secara khas ditandai dengan timbulnya kecemasan hanya pada saat pertunjukan atau penampilan saja dan tidak merasa kecemasan atau menghindari situasi sosial non-pertunjukan di depan umum (American Psychiatric Association, 2013, p. 203).

Gangguan kecemasan performa atau *performance anxiety* merupakan kekhawatiran dan rasa takut pada konsekuensi dari ketidakmampuan melaksanakan suatu tugas atau melaksanakannya pada level yang akan meningkatkan ekspektasi pencapaian tugas yang lebih baik. Jika ketakutan yang dirasakan adalah terkait dengan rasa khawatir atau kecemasan pada suatu penilaian negatif, perasaan malu, atau penghinaan dari orang lain maka kecemasan itu termasuk pada fobia sosial (“APA Dictionary of Psychology,” 2015, p. 778). Indikasi fisik atas kecemasan sosial tipe performa tampak dari adanya perasaan rangsangan berlebihan atau *hyper arousal* pada saat situasi penampilan atau pertunjukan.

Kondisi ini ditandai dengan respons detak jantung yang lebih tinggi pada saat berbicara di depan publik, respons keterkejutan yang lebih tinggi, sensitivitas kulit yang meningkat, dan detak jantung yang meningkat ketika membayangkan situasi terburuk yang mereka bayangkan (de Vente et al., 2014, p. 100).

Kecemasan spesifik pada performa atau penampilan di depan publik memiliki akar dari rasa takut dan cemas dari evaluasi sosial, sehingga tentunya juga dibentuk oleh pengaruh kultural yang lebih luas yang sangat menentukan ukuran kepantasan perilaku-perilaku sosial yang dapat diterima publik dan tentunya serta konsekuensi-konsekuensi apabila melanggar norma sosial tersebut (Patel & Hinton, 2020, p. 67). Individu dari latar belakang budaya kolektifis cenderung lebih takut pada kondisi dan situasi yang berpotensi untuk membuatnya malu, tersipu atau nampak bermuka merah dibandingkan dengan individu dari latar budaya individualis.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif (non-eksperimen). Penelitian ini menjelaskan hubungan antara variabel kecemasan performa aktor teater, variabel jenis kelamin, dan variabel lama latihan. Kecemasan performa aktor teater (*theatre actors performance anxiety*) adalah kekhawatiran dan rasa takut pada konsekuensi dari ketidakmampuan dalam pelaksanaan keaktoran panggung. Variabel jenis kelamin, yaitu mahasiswa (laki-laki) dan mahasiswi (perempuan). Variabel- waktu pelatihan keaktoran yaitu lama mahasiswa berlatih keaktoran atau pemeranan panggung yang dibagi menjadi tiga (0-1 Tahun, 2-3 Tahun, dan >3 Tahun).

Subjek dalam penelitian ini adalah 75 orang mahasiswa program sarjana Jurusan Teater, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta dengan kriteria minimal telah melaksanakan ujian akhir semester mata kuliah keaktoran dan atau telah ikut membantu dalam pementasan Karya Tugas Akhir Mahasiswa pada rentang tahun ajaran 2021/2022.

Pengumpulan data menggunakan skala kecemasan performa aktor teater yang telah dikembangkan oleh peneliti. Skala Kecemasan Performa Aktor Teater yang dikembangkan oleh peneliti sendiri memiliki nilai V Aiken yang diperoleh adalah sebesar 0,921 (nilai terendah = 0,875 dan tertinggi = 0,958). Berdasarkan tabel nilai Rating Skor Aiken's, untuk jumlah rater 6 orang dengan kategori penilaian skor isi berjumlah 5, nilai skor V yang baik adalah 0,83 dengan p 0,010. Dengan besar skor 0,921, maka aitem skala Kecemasan Performa Aktor Teater ini dapat dikatakan sangat valid. Uji reliabilitas menunjukkan bahwa reliabilitas Skala Kecemasan Performa Aktor Teater yang berjumlah 38 aitem tersebut memiliki nilai Cronbach's Alpha 0,953.

Subjek mengisi skala tujuh poin respons pengalaman yang mengindikasikan pengalaman yang dirasakan oleh subjek. Pilihan pernyataan berisi rentang 0 (SANGAT TIDAK SESUAI) hingga 6 (SANGAT SESUAI).

Tabel 1. Isian respons skala

Sangat Tidak Sesuai							Sangat Sesuai		
0	1	2	3	4	5	6			

Pembahasan

Subjek berjumlah 75 orang yang terdiri dari 42 orang mahasiswi dan 33 orang mahasiswa. Uji parametrik Npar Test menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) 0,194 > 0,05, maka dengan demikian data skor berdistribusi normal dan dapat diukur menggunakan uji parametrik.

Tabel 2. Uji T

		Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means				95% Confidence Interval of the Difference	
VAR		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
0002	Equal variances assumed	,145	,704	1,620	73	,110	15,20779	9,38898	-3,50442	33,92001
	Equal variances not assumed			1,636	71,153	,106	15,20779	9,29382	-3,32286	33,73845

Dari hasil uji T (tabel 2) kemudian diketahui bahwa nilai Sig. Levene's test for equality variances adalah sebesar 0,704 > 0,05 maka dengan demikian varians data mahasiswi dan mahasiswa adalah tidak signifikan atau dengan kata lain data adalah homogen atau sama. Selanjutnya dari tabel Equal variances

assumed diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,110 > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara rata-rata tingkat kecemasan pada mahasiswa dengan mahasiswi teater ISI Yogyakarta.

Tabel 3. Analisis varians

KECEMASAN	ANOVA				
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	3813,651	2	1906,826	1,150	,322
Within Groups	119382,269	72	1658,087		
Total	123195,920	74			

Hasil uji Anova (tabel 3 dan tabel 4) menunjukkan nilai 0,322 > 0,05 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara mahasiswa yang telah berlatih teater selama 1 tahun, 2-3 tahun, dan >3 tahun. Selanjutnya kita dapat mengategorisasikan tingkat rerata kecemasan tersebut berdasarkan Kategorisasi Tingkat Kecemasan Teoritik dari pengembangan alat ukur kecemasan performa aktor teater yang dikembangkan oleh penulis (tabel 5).

Dari tabel kategorisasi teoritik dapat dilihat bahwa baik mahasiswi 93,571 (n= 42) maupun mahasiswa teater 78,363 (n=33) ISI Yogyakarta, rerata kecemasan performa pada mahasiswi dan mahasiswa teater berada pada kategori sedang ($76 \leq X < 152$).

Tabel 4. Komparasi antar kelompok lama waktu latihan

Multiple Comparisons						
Dependent Variable: KECEMASAN						
Tukey HSD						
(I)	(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
	LAMA_LAT				Lower Bound	Upper Bound
1THN	>3THN	1,625	12,468	,991	-28,21	31,46
	>3THN	15,343	10,641	,325	-10,12	40,81
2-3THN	1THN	-1,625	12,468	,991	-31,46	28,21
	>3THN	13,718	12,847	,537	-17,03	44,46
>3THN	1THN	-15,343	10,641	,325	-40,81	10,12
	2-3THN	-13,718	12,847	,537	-44,46	17,03

Hal ini merupakan temuan yang unik, karena umumnya jam terbang latihan diyakini sebagai satu faktor kuat yang dapat menghilangkan atau paling tidak mereduksi kecemasan performa. Keyakinan mengenai perbandingan terbalik antara waktu latihan dan kecemasan performa, yaitu semakin lama pengalaman latihan akan mengurangi kecemasan performa dan sebaliknya semakin sedikit waktu latihan akan semakin tinggi kecemasan performa, terbukti tidak benar. Penelitian ini membuktikan bahwa waktu

latihan tidak menjadi jaminan seorang aktor akan terlepas dari kecemasan performa.

Simpulan

Penelitian ini memberikan beberapa penjelasan mengenai kecemasan performa yang dialami oleh mahasiswa Institut Seni Indonesia Yogyakarta sebagai calon aktor profesional. Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kecemasan performa antara mahasiswa dengan mahasiswi. Mahasiswa maupun mahasiswi mengalami tingkat kecemasan performa yang sama, yaitu pada kategori kecemasan performa sedang. Dengan demikian, asumsi bahwa perempuan (mahasiswi) mengalami kecemasan performa yang lebih tinggi dibanding laki-laki adalah tidak terbukti.

Tabel 5. Kategorisasi Teoritik Tingkat Kecemasan Performa Aktor Teater

	$X < M - 1 \text{ SD}$
Rendah	$X < 114 - 38$ $X < 76$
Sedang	$M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$ $114 - 38 \leq X < 114 + 38$ $76 \leq X < 152$
Tinggi	$X \geq M + 1 \text{ SD}$ $X \geq 114 + 38$ $X \geq 152$

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara mahasiswa yang telah berlatih teater selama 1 tahun, 2-3 tahun, dan >3 tahun. Kecemasan performa dengan demikian, dialami oleh semua mahasiswa baik yang baru berlatih teater maupun yang telah relatif telah lama berlatih teater. Variabel lama latihan teater tidak menjamin seorang mahasiswa teater untuk terlepas dari pengalaman kecemasan performa panggung. Keyakinan mengenai perbandingan terbalik antara waktu latihan dan kecemasan performa, yaitu semakin lama pengalaman latihan akan mengurangi kecemasan performa dan sebaliknya semakin sedikit waktu latihan akan semakin tinggi kecemasan performa, terbukti tidak benar.

Kesiapan psikologis aktor maupun calon aktor selama ini belum mendapat perhatian yang cukup dalam materi dan metode

ajar keaktoran. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam pengembangan materi dan metode ajar pada mata kuliah keaktoran. Dengan demikian perlu penelitian lebih lanjut untuk membahas mengenai faktor-faktor apa saja yang bermanfaat untuk kesiapan psikologis aktor sehingga dapat mendukung performa aktor ketika di atas panggung pertunjukan pada khususnya dan kesejahteraan psikologis aktor dalam jangka panjang pada umumnya.

Kepustakaan

- Abel, J. L., & Larkin, K. T. (1990). Anticipation of Performance Among Musicians: Psychological Arousal, Confidence, and State-Anxiety. *Psychology of Music*, 18, 171–182. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177%2F0305735690182006>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association.
- APA Dictionary of Psychology. (2015). In G. R. VandenBos (Ed.), *Dictionary of the old low and central Franconian psalms and glosses* (2nd ed.). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1515/9783111704227.1>
- Buchanan, T. W., Laures-Gore, J. S., & Duff, M. C. (2014). Acute stress reduces speech fluency. *Biological Psychology*, 97(1), 60–66. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2014.02.005>
- Clark, D. B., & Agras, W. S. (1991). The Assessment and Treatment of Performance Anxiety in Musicians. *Am J Psychiatry*, 148(May), 598–605. <https://doi.org/doi:10.1176/ajp.148.5.598>
- Cupido, C. (2018). Music Performance Anxiety, Perfectionism and Its Manifestation in the Lived Experiences of Singer-Teachers. *Muziki*, 15(1), 14–36. <https://doi.org/10.1080/18125980.2018.1467367>
- de Vente, W., Madjandzic, M., & Bogels, S. (2014). The Pathophysiology of Social

- Anxiety. In J. W. Weeks (Ed.), *The Wiley Handbook of Social Anxiety Disorder*. Wiley-Blackwell.
- Dobos, B., Piko, B. F., & Kenny, D. T. (2019). Music performance anxiety and its relationship with social phobia and dimensions of perfectionism. *Research Studies in Music Education, 41*(3), 310–326.
<https://doi.org/10.1177/1321103X18804295>
- Doğan, P. K. (2018). Examining the Relation Between the Fear of Negative Evaluation and the Anxiety for Social Appearance in Folk Dancers. *Journal of Education and Training Studies, 6*(3), 59–65.
<https://doi.org/10.11114/jets.v6i3.2916>
- Fishbein, M., Middlestadt, S. E., Ottati, V., Straus, S., & Ellis, A. (1988). Medical problems among ICSOM musicians: overview of a national survey. *Medical Problems of Performing Artists, 3*(1), 1–8.
<http://www.sciandmed.com/mppa/journalviewer.aspx?issue=1145&article=1451&action=3%5Cnpapers3://publication/uuid/92C09D53-9B87-477D-A622-67F201EF17D8>
- Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: current insights. *Journal of Sports Medicine, 8*, 205–212.
<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.2147%2FOAJSM.S125845>
- Gladwell, M. (2008). *Outliers: The story of success*. Little, Brown and Company.
- Guyon, A. J. A. A., Studer, R. K., Hildebrandt, H., Horsch, A., Nater, U. M., & Gomez, P. (2020). Music performance anxiety from the challenge and threat perspective: psychophysiological and performance outcomes. *BMC Psychology, 8*(87), 1–13.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s40359-020-00448-8>
- Johnston, S. A., Roskowski, C., He, Z., Kong, L., & Chen, W. (2020). Effects of team sports on anxiety, depression, perceived stress, and sleep quality in college students. *Journal of American College Health, 1–7*.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1707836>
- Kantor-Martynuska, J., & Kenny, D. T. (2018). Psychometric properties of the Kenny-Music Performance Anxiety Inventory modified for general performance anxiety. *Polish Psychological Bulletin, 49*(3), 332–343.
<https://doi.org/10.24425/119500>
- Kenny, D., Driscoll, T., & Ackermann, B. (2014). Psychological well-being in professional orchestral musicians in Australia: A descriptive population study. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 42*(2), 210–232.
<https://doi.org/10.1177/0305735612463950>
- Lemasson, A., André, V., Boudard, M., Lippi, D., & Hausberger, M. (2018). Audience size influences actors' anxiety and associated postures on stage. *Behavioural Processes, 157*(September), 225–229.
<https://doi.org/10.1016/j.beproc.2018.10.003>
- Lindner, P., Dagö, J., Hamilton, W., Miloff, D. (2020). Dance & Theatre Review | volume 5
re therapy for public speaking anxiety in routine care: a single-subject effectiveness trial. *Cognitive Behaviour Therapy, 50*(1), 67–87.
<https://doi.org/10.1080/16506073.2020.1795240>
- MacAfee, E., & Comeau, G. (2020). Exploring music performance anxiety, self-efficacy, performance quality, and behavioural anxiety within a self-modelling intervention for young musicians. *Music Education Research, 22*(4), 457–477.
<https://doi.org/10.1080/14613808.2020.1781074>
- Marchant-Haycox, S. E., & Wilson, G. D. (1992). Personality and stress in performing artists. *Person. Individ. Diff, 13*(10), 1061–1068.
[https://doi.org/doi:10.1016/0191-8869\(92\)90021-g](https://doi.org/doi:10.1016/0191-8869(92)90021-g)
- McGaw, C., Stilson, K. L., & Clark, L. D. (2007). *Acting Is Believing* (11th ed.). Wadsworth.

- Monsma, E., Mensch, J., & Farroll, J. (2009). Keeping your head in the game: Sport-specific imagery and anxiety among injured athletes. *Journal of Athletic Training*, 44(4), 410–417. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-44.4.410>
- Osborne, M. S., & Kenny, D. T. (2008). The role of sensitizing experiences in music performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of Music*, 36(4), 447–462. <https://doi.org/10.1177/0305735607086051>
- Patel, A., & Hinton, D. (2020). Two Peas in a Pod? Understanding Cross-Cultural Similarities and Differences in Anxiety Disorders. In E. Biu, M. E. Charney, & A. W. B. (Eds.), *Cross-Cultural Differences in Anxiety Disorders*. Kurnia Rahmad Dhani, Institut Seni Indonesia bergen, M. S. (2017). Beat the Fear of Public Speaking: Mobile 360° Video Virtual Reality Exposure Training in Home Environment Reduces Public Speaking Anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(10), 624–633. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0174>
- Powell, D. H. (2004). Treating Individuals with Debilitating Performance Anxiety: An Introduction. *Journal of Clinical Psychology*, 60(8), 801–808. <https://doi.org/10.1002/jclp.20038>
- Serra, M. M., Spadafora, L. S., Valle, A. A., Coll, E. F., & de Ves, S. G. (2020). Student Moods Before and After Body Expression and Dance Assessments. Gender Perspective. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.612811>
- Spahn, C. (2015). Treatment and prevention of music performance anxiety. *Progress in Brain Research*, 229, 129–140. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2014.11.024>
- Spokas, M. E., & Cardaciotto, L. (2014). Heterogeneity Within Social Anxiety Disorder. In J. W. Weeks (Ed.), *Blackwell Handbook of Social Anxiety Disorder*. Wiley-Blackwell.
- Stanislavski, C. (1989). *An Actor Prepares*. Routledge.
- Stein, M. B., Walker, J. R., & Forde, D. R. (1996). Public-Speaking Fears in a Community Sample. *Arch Gen Psychiatry*, 53(2), 169–174. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1996.01830020087010>
- Steptoe, A., Malik, F., Pay, C., Pearson, P., Price, C., & Win, Z. (1995). The impact of stage fright on student actors. *British Journal of Psychology*, 86, 27–39. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1995.tb02544.x>
- Strasberg, L., & Schechner, R. (1964). Working with Live Material. *The Tulane Drama Review*, 9(1), 117–135. <http://www.jstor.org/stable/1124784>
- Studer, R., Gomez, P., Hildebrandt, H., Arial, M., & Danuser, B. (2011). Stage fright : its experience as a problem and coping with it. *Int Arch Occup Environ Health*, 84, 761–771. <https://doi.org/10.1007/s00420-010-0608-1>
- Tsang, A. (2020). The relationship between tertiary-level students' self-perceived presentation delivery and public speaking anxiety: A mixed-methods study. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, 45(7), 1060–1072. <https://doi.org/10.1080/02602938.2020.1718601>
- Wesner, R. B., Noyes, R., & Davis, T. L. (1990). The occurrence of performance anxiety among musicians. *Journal of Affective Disorders*, 18, 177–185. [https://doi.org/10.1016/0165-0327\(90\)90034-6](https://doi.org/10.1016/0165-0327(90)90034-6)