

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pelatihan *mindfulness* efektif untuk menurunkan tingkat *performance anxiety* para aktor yang menjalani peran pada pementasan teater kampus. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat *performance anxiety* setelah diberikan pelatihan *mindfulness*. Subjek penelitian ini berjumlah 5 orang dengan skor *performance anxiety* dalam kategori tinggi. Skala *actor performance anxiety* yang digunakan dalam penelitian ini disusun peneliti dengan mengacu berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Osborne dan Kenny (2005). Desain penelitian yang digunakan yaitu *one pre-test post-test group design* dengan teknik analisis data yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon*. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan perbedaan skor *performance anxiety* yang signifikan pada subjek sebelum dan setelah diberikan perlakuan ($t = 0,043$, $p < 0,05$). Berdasarkan penjelasan tersebut, hal ini menunjukkan hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa ada perbedaan skor *performance anxiety* antara setelah subjek diberikan pelatihan dengan sebelum diberikan pelatihan. Skor *performance anxiety* mengalami penurunan setelah diberikan pelatihan *mindfulness*.

Kata Kunci : *Performance Anxiety, Pelatihan Mindfulness, Aktor*

Abstract

This study aims to find out whether effective mindfulness training is used to reduce the level of performance anxiety of the actors who take part in the role of campus theater. The hypothesis proposed in this study is that there are differences in the level of performance anxiety after being given mindfulness training. The subjects of this study were 5 people with performance anxiety scores in the high category. The scale of actor performance anxiety used in this study was compiled by researchers with reference to the aspects proposed by Osborne and Kenny (2005). The research design used was one pre-test post-test group design with data analysis techniques used namely the Wilcoxon test. The Wilcoxon test results showed significant differences in performance anxiety scores on subjects before and after treatment ($t = 0.043$, $p < 0.05$). Based on this explanation, this shows the hypothesis in this study was accepted. The results of this analysis indicate that there are differences in performance anxiety scores between after subjects are given training before being given training. Performance anxiety scores decreased after being given mindfulness training.

Keywords; Performance Anxiety, Mindfulness Training, Actor