

Efikasi Kendiri dan Strategi Latihan dalam Persembahan Muzik: Satu Kerangka Konseptual dalam kalangan Mahasiswa Muzik di Malaysia

Self-Efficacy and Practice Strategies in Music Performance: A Conceptual Framework among Undergraduate Music Students in Malaysia

Resot Iggau^{1*}, Muhammad Idris Bullare @ Bahari² dan Jinky Jane C. Simeon¹

¹Akademi Seni dan Teknologi Kreatif, Universiti Malaysia Sabah, Kota Kinabalu, Sabah

²Fakulti Psikologi dan Kerja Sosial, Universiti Malaysia Sabah, Kota Kinabalu Sabah

*Corresponding author: resot@ums.edu.my

ABSTRAK Psikologi muzik memainkan peranan penting dalam memahami proses pembelajaran muzik yang melibatkan interaksi antara aspek kognitif, emosi, dan tingkah laku pelajar. Dalam pendidikan muzik di peringkat pendidikan tinggi, mahasiswa muzik menghadapi tuntutan pembelajaran yang memerlukan tahap autonomi, disiplin, dan pengurusan sendiri yang tinggi, terutamanya dalam konteks latihan dan persembahan muzik. Kajian ini menggunakan kaedah kajian kepustakaan untuk memperoleh maklumat mendalam mengenai konsep psikologi muzik, dengan merujuk kepada artikel jurnal, buku akademik, dan sumber dalam talian berkaitan dengan bidang psikologi muzik, efikasi kendiri, dan strategi latihan dalam pembelajaran alat muzik. Artikel ini bertujuan untuk menghuraikan peranan efikasi kendiri dan strategi latihan sebagai dua konstruk utama dalam penguasaan persembahan muzik. Berdasarkan teori psikologi dan pendidikan muzik, artikel ini membincangkan bagaimana efikasi kendiri mempengaruhi penglibatan pelajar dalam latihan serta bagaimana strategi latihan berfungsi sebagai mekanisme yang menyokong perkembangan kemahiran dan prestasi muzik dalam persembahan. Artikel ini memberi pemahaman umum mengenai efikasi kendiri dan strategi latihan dalam persembahan muzik serta menyediakan landasan kajian untuk penguasaan persembahan muzik dalam kalangan mahasiswa muzik di Institusi Pengajian Tinggi Awam di Malaysia.

Kata kunci: strategi latihan, efikasi kendiri, mahasiswa muzik, persembahan.

ABSTRACT Music psychology plays a crucial role in understanding the music learning process, which involves the interaction between cognitive, emotional, and behavioral aspects of students. In higher education music education, music students face learning demands that require a high level of autonomy, discipline, and self-management, particularly in the context of practice and musical performance. This study uses a literature review method to obtain in-depth information about the concept of music psychology, by referencing journal articles, academic books, and online sources related to the fields of music psychology, self-efficacy, and practice strategies in musical instrument learning. This article aims to explain the role of self-efficacy and practice strategies as two key constructs in mastering musical performance. Based on theories of psychology and music education, this article discusses how self-efficacy influences student engagement in practice and how practice strategies function as mechanisms that support the development of musical skills and performance. This article provides a general understanding of self-efficacy and practice strategies in musical performance and lays the foundation for further research on mastering musical performance among music students in public higher education institutions in Malaysia.

Keywords: practice strategies, self-efficacy, music students, performance.

Pengenalan

Pembelajaran muzik di peringkat pendidikan tinggi bukan sekadar penguasaan kemahiran teknikal, tetapi merupakan proses kompleks yang menuntut komitmen, ketekunan dan pengurusan sendiri yang tinggi. Literatur pendidikan muzik menegaskan bahawa keberkesanan pembelajaran tidak hanya ditentukan oleh jumlah masa latihan, tetapi turut berkait dengan kualiti latihan serta faktor psikologi yang membentuk tingkah laku latihan dan persembahan (Hallam, 1998; Lehmann & Jørgensen, 2012). Dalam konteks ini, psikologi muzik menyediakan kerangka untuk memahami bagaimana pelajar memproses, mengawal dan menilai pembelajaran serta prestasi muzik secara lebih holistik (McPherson & Zimmerman, 2002).

Di peringkat pendidikan tinggi, mahasiswa muzik sering berhadapan dengan tekanan persembahan dan cabaran emosi yang boleh menjejaskan prestasi, termasuk kebimbangan persembahan, contohnya kajian oleh Papageorgi et al. (2013), menunjukkan bahawa kebimbangan persembahan merupakan fenomena yang meluas dalam kalangan pemuzik termasuk mahasiswa, dan ia boleh menjejaskan kualiti persembahan, terutamanya dalam konteks persembahan solo yang menjurus kepada kesan interaksi kompleks antara aspek kognitif, emosi dan fisiologi.

Oleh itu, faktor psikologi seperti efikasi sendiri dan strategi latihan wajar dihuraikan secara konseptual untuk memperkukuh kefahaman tentang pembelajaran muzik yang berkesan (Bandura, 1997; Hallam, 1997; Nielsen, 2001). Artikel konseptual ini bertujuan menghuraikan psikologi muzik dalam konteks pendidikan tinggi dengan memberi fokus kepada efikasi sendiri (Bandura, 1997; McPherson & McCormick, 2006) dan strategi latihan (Hallam, 1997, 1998; Nielsen, 2001, 2004) sebagai dua konstruk utama yang mempengaruhi prestasi persembahan muzik.

Kaedah Kajian

Pendekatan kajian ini menggunakan kaedah kualitatif. Data kajian diperoleh melalui sumber sekunder menerusi kajian kepustakaan, dengan tujuan untuk membina pemahaman yang lebih mendalam dan tersusun tentang konsep psikologi muzik. Rujukan dibuat melalui penelitian terhadap artikel jurnal dan kajian akademik, buku ilmiah, serta laman web rasmi daripada pihak-pihak yang berkaitan bagi memastikan maklumat yang digunakan lebih jelas, tepat dan relevan.

Sorotan Literatur

Efikasi sendiri dan strategi latihan telah lama menjadi tumpuan perhatian dalam kalangan penyelidik dalam bidang psikologi muzik dan pendidikan muzik, khususnya dalam usaha memahami bagaimana faktor kognitif dan afektif mempengaruhi proses pembelajaran serta pencapaian muzik.

Kajian terkini menunjukkan bahawa efikasi sendiri dan strategi pembelajaran merupakan faktor penting yang saling berkait dalam menentukan keberkesanan pembelajaran muzik dalam kalangan pelajar. Jiang (2024) mendapati bahawa efikasi sendiri bukan sahaja berperanan sebagai peramal kepada motivasi dan penglibatan pelajar, malah memediasi hubungan antara pengalaman pembelajaran muzik dengan kesejahteraan psikologi serta pencapaian akademik. Dalam masa yang sama, strategi pembelajaran sendiri seperti penetapan matlamat, pemantauan latihan, refleksi sendiri dan penggunaan maklum balas didapati meningkatkan keberkesanan latihan muzik, khususnya apabila diamalkan secara sistematik.

Hal ini disokong oleh Ou et al. (2025) yang menunjukkan bahawa pembelajaran sendiri melalui maklum balas masa nyata dan panduan berstruktur, sekali gus membantu pelajar mengawal proses latihan dengan lebih berkesan. Sebaliknya, kelemahan dalam efikasi sendiri dan ketiadaan strategi pembelajaran yang jelas

boleh menjejaskan fokus latihan, perkembangan kemahiran, serta pencapaian muzik secara keseluruhan, sekali gus menegaskan kepentingan kedua-dua faktor ini dalam pendidikan muzik di peringkat pengajian tinggi. Kegagalan meneliti dimensi-dimensi ini secara menyeluruh bukan sahaja menghadkan keberkesanan intervensi yang dirangka, malah boleh memburukkan lagi tahap kebimbangan yang dialami, sekali gus memperlihatkan betapa kritikalnya isu ini untuk diberi perhatian dalam konteks pendidikan muzik di peringkat pengajian tinggi.

Bahagian ini membincangkan pendefinisan konsep terhadap penelitian literatur yang dilakukan. Konsep yang dimaksudkan tersebut termasuklah konsep psikologi muzik, efikasi kendiri dan strategi latihan.

Psikologi Muzik

Psikologi muzik merupakan bidang akademik yang menggabungkan pendekatan psikologi dan muzik bagi memahami bagaimana proses mental, emosi dan tingkah laku mempengaruhi pembelajaran, latihan dan persembahan muzik (Hallam, 1998; Lehmann & Jørgensen, 2012; McPherson & Zimmerman, 2002). Bidang ini memberi tumpuan kepada kajian tentang bagaimana individu memproses maklumat muzik, membina kemahiran, mengawal emosi, serta mengekalkan motivasi sepanjang proses pembelajaran muzik yang berterusan.

Dalam konteks pendidikan muzik, psikologi muzik meneliti faktor-faktor seperti efikasi kendiri, motivasi, regulasi kendiri, strategi latihan, dan kebimbangan persembahan, yang mempengaruhi tingkah laku pelajar semasa latihan dan persembahan muzik (Bandura, 1997; Papageorgi, Hallam, & Welch, 2007). Pemahaman terhadap faktor psikologi ini membantu menjelaskan mengapa pelajar muzik menunjukkan perbezaan dalam cara mereka berlatih, mengurus tekanan persembahan, serta mencapai tahap prestasi yang berbeza walaupun menerima latihan teknikal yang sama.

Selain itu, psikologi muzik turut menekankan peranan kepercayaan dan tafsiran individu terhadap pengalaman pembelajaran muzik mereka. McPherson dan McCormick (2006) menjelaskan bahawa kepercayaan pelajar terhadap keupayaan diri mereka memainkan peranan penting dalam menentukan tahap usaha, ketekunan, dan strategi yang digunakan semasa latihan muzik. Dalam hal ini, pemahaman terhadap aspek psikologi yang mempengaruhi tingkah laku pelajar adalah penting bagi memperhalusi amalan pengajaran dan pembelajaran muzik, khususnya di peringkat pendidikan tinggi yang menuntut tahap autonomi pembelajaran yang tinggi.

Secara keseluruhannya, psikologi muzik menyediakan kerangka konseptual untuk memahami pembelajaran muzik sebagai satu proses yang melibatkan interaksi antara aspek kognitif, emosi dan tingkah laku. Pendekatan ini membolehkan pendidik dan penyelidik meneliti pembelajaran muzik bukan sahaja dari sudut kemahiran teknikal, tetapi juga dari perspektif psikologi pelajar yang mempengaruhi keberkesanan latihan dan prestasi muzik secara menyeluruh.

Psikologi Muzik dalam Pendidikan Tinggi

Psikologi muzik merupakan bidang kajian yang menumpukan kepada pemahaman tentang bagaimana proses mental, emosi dan tingkah laku mempengaruhi pembelajaran, latihan dan persembahan muzik. Dalam konteks pendidikan muzik, psikologi muzik berfungsi sebagai asas teori untuk menjelaskan bagaimana pelajar memproses maklumat muzik, membina kemahiran, mengawal emosi, serta mengekalkan motivasi sepanjang proses pembelajaran yang berpanjangan (Hallam, 1998; Lehmann & Jørgensen, 2012).

Di peringkat pendidikan tinggi, pembelajaran muzik menuntut tahap autonomi yang tinggi daripada pelajar. Mahasiswa muzik bukan sahaja perlu menguasai kemahiran teknikal, tetapi juga bertanggungjawab terhadap perancangan latihan, penetapan matlamat, pemantauan kemajuan, dan penilaian kendiri

terhadap prestasi mereka. Menurut McPherson dan Zimmerman (2002), proses pembelajaran muzik yang berkesan memerlukan pelajar untuk terlibat secara aktif dalam regulasi sendiri, iaitu keupayaan mengawal kognisi, motivasi dan tingkah laku pembelajaran. Dalam hal ini, psikologi muzik menyediakan kerangka untuk memahami bagaimana pelajar mengurus proses pembelajaran mereka secara sadar dan sistematik.

Hallam (2001) menegaskan bahawa perkembangan metakognisi memainkan peranan penting dalam pembelajaran muzik, khususnya dalam kalangan pelajar yang lebih matang di peringkat pendidikan tinggi. Metakognisi merujuk kepada keupayaan individu untuk memahami, memantau dan mengawal proses pemikiran mereka sendiri. Dalam pembelajaran muzik, aspek ini melibatkan kesedaran terhadap kekuatan dan kelemahan teknik, pemilihan strategi latihan yang sesuai, serta kebolehan membuat penyesuaian terhadap pendekatan latihan berdasarkan maklum balas sendiri. Pelajar yang memiliki tahap metakognisi yang tinggi didapati lebih berkesan dalam mengurus latihan dan mencapai peningkatan prestasi.

Selain aspek kognitif, psikologi muzik turut menekankan peranan faktor emosi dalam pembelajaran dan persembahan muzik. Papageorgi, Hallam dan Welch (2007) menjelaskan bahawa emosi seperti kebimbangan persembahan, tekanan dan keyakinan diri memberi kesan langsung terhadap kualiti persembahan muzik. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa muzik sering berdepan dengan tekanan persembahan yang tinggi akibat penilaian formal, jangkaan pensyarah, dan perbandingan dengan rakan sebaya. Tanpa pengurusan emosi yang berkesan, tekanan ini boleh menjejaskan tumpuan, kawalan motor dan ekspresi muzik semasa persembahan.

Psikologi muzik juga berkait rapat dengan aspek motivasi dalam pembelajaran muzik. Bandura (1997) menekankan bahawa kepercayaan individu terhadap keupayaan

diri mereka mempengaruhi tahap usaha, ketekunan dan daya tahan dalam menghadapi cabaran. Dalam pendidikan muzik, motivasi pelajar tidak hanya ditentukan oleh minat terhadap muzik, tetapi juga oleh pengalaman kejayaan atau kegagalan dalam latihan dan persembahan. Kajian menunjukkan bahawa faktor psikologi seperti keyakinan diri dan jangkaan kejayaan memainkan peranan penting dalam menentukan sama ada pelajar akan terus komited terhadap latihan jangka panjang atau sebaliknya (McPherson & McCormick, 2006).

Selanjutnya, dalam konteks pendidikan tinggi, psikologi muzik berfungsi melalui interaksi antara faktor kognitif, emosi dan sosial yang mempengaruhi pembelajaran serta prestasi pelajar muzik. Kajian oleh Barros et al. (2024) menunjukkan bahawa Music Performance Anxiety (MPA) merupakan fenomena utama dalam kalangan pelajar muzik universiti, yang dipengaruhi oleh faktor seperti pengalaman persembahan, jantina, kesihatan, dan strategi daya tindak. Kajian ini menegaskan bahawa tekanan persembahan dalam pendidikan tinggi bukan sahaja memberi kesan kepada prestasi, malah turut mempengaruhi kesejahteraan psikologi pelajar.

Secara keseluruhannya, psikologi muzik dalam pendidikan tinggi menyediakan kerangka konseptual yang menyeluruh untuk memahami pembelajaran muzik sebagai satu proses yang melibatkan interaksi antara kognisi, emosi dan motivasi. Pendekatan ini menegaskan bahawa keberkesanan pembelajaran muzik tidak boleh dinilai semata-mata berdasarkan kemahiran teknikal atau jumlah masa latihan, tetapi perlu dilihat dari perspektif psikologi pelajar secara holistik. Oleh itu, pemahaman terhadap psikologi muzik menjadi asas penting dalam meneliti peranan efikasi sendiri dan strategi latihan, justeru ia merupakan dua komponen utama dalam pembelajaran dan prestasi mahasiswa muzik di peringkat pendidikan tinggi.

Efikasi Kendiri dalam Kalangan Mahasiswa Muzik

Efikasi kendiri merupakan konsep teras dalam teori kognitif sosial yang diperkenalkan oleh Bandura (1997), dan merujuk kepada kepercayaan individu terhadap keupayaan diri mereka untuk merancang dan melaksanakan tindakan yang diperlukan bagi mencapai hasil yang diinginkan. Dalam konteks pembelajaran muzik, efikasi kendiri memainkan peranan penting kerana penguasaan kemahiran muzik memerlukan usaha berterusan, latihan jangka panjang, serta keupayaan menghadapi kegagalan dan cabaran teknikal yang kompleks.

Bandura (1997) menegaskan bahawa tahap efikasi kendiri mempengaruhi cara individu berfikir, merasa dan bertindak. Individu yang memiliki efikasi kendiri yang tinggi cenderung untuk menetapkan matlamat yang lebih mencabar, menunjukkan ketekunan yang lebih tinggi, serta mengekalkan usaha walaupun berhadapan dengan kesukaran. Sebaliknya, individu dengan efikasi kendiri yang rendah lebih mudah berasa ragu-ragu terhadap kebolehan diri, mengelakkan tugas yang mencabar, dan cepat berputus asa apabila menghadapi kegagalan. Prinsip ini sangat relevan dalam pembelajaran muzik, di mana kemajuan sering berlaku secara perlahan dan memerlukan daya tahan psikologi yang tinggi.

Dalam bidang psikologi muzik, efikasi kendiri telah dikenal pasti sebagai faktor penting yang mempengaruhi prestasi muzik. McPherson dan McCormick (2006) mendapati bahawa pelajar muzik yang memiliki tahap efikasi kendiri yang tinggi menunjukkan prestasi persembahan yang lebih baik berbanding pelajar yang kurang yakin terhadap keupayaan mereka. Efikasi kendiri bukan sahaja mempengaruhi hasil prestasi, tetapi turut mempengaruhi persediaan latihan, tahap kebimbangan persembahan, dan cara pelajar mentafsir pengalaman kejayaan atau kegagalan dalam muzik.

Selain itu, kajian oleh McPherson dan Zimmerman (2002) menunjukkan bahawa efikasi kendiri berkait rapat dengan keupayaan regulasi

kendiri dalam pembelajaran muzik. Pelajar yang yakin terhadap keupayaan diri mereka lebih cenderung untuk merancang latihan secara sistematik, memantau kemajuan, serta menilai keberkesanan strategi latihan yang digunakan. Efikasi kendiri dalam konteks ini berfungsi sebagai pemacu psikologi yang menggalakkan pelajar untuk terlibat secara aktif dan sedar dalam proses pembelajaran muzik.

Efikasi kendiri dalam muzik juga tidak bersifat umum, tetapi bergantung kepada konteks dan tugas tertentu. Ritchie dan Williamon (2011) menegaskan bahawa efikasi kendiri muzik boleh dibezakan kepada beberapa dimensi, seperti efikasi kendiri latihan, efikasi kendiri persembahan, dan efikasi kendiri pembelajaran. Perbezaan ini menunjukkan bahawa seorang mahasiswa muzik mungkin yakin semasa latihan, tetapi kurang yakin ketika persembahan, atau sebaliknya. Pemahaman terhadap pelbagai bentuk efikasi kendiri ini penting dalam pendidikan tinggi kerana ia membantu pendidik mengenal pasti aspek psikologi yang memerlukan sokongan khusus.

Kajian longitudinal oleh McPherson dan Renwick (2001) turut menunjukkan bahawa efikasi kendiri pelajar berkembang seiring dengan pengalaman pembelajaran dan latihan muzik. Pengalaman kejayaan kecil yang konsisten, maklum balas positif, serta sokongan persekitaran pembelajaran yang kondusif didapati menyumbang kepada peningkatan efikasi kendiri pelajar. Sebaliknya, pengalaman kegagalan berulang tanpa bimbingan yang sesuai boleh melemahkan keyakinan diri pelajar dan menjejaskan komitmen terhadap latihan muzik.

Dalam konteks pendidikan tinggi, efikasi kendiri mahasiswa muzik juga berkait rapat dengan cara mereka mentafsir kejayaan dan kegagalan. Pajares (2003) menegaskan bahawa individu yang memiliki efikasi kendiri yang tinggi cenderung untuk mentafsir kegagalan sebagai peluang pembelajaran, manakala individu yang mempunyai efikasi kendiri rendah melihat kegagalan sebagai bukti ketidakupayaan diri. Dalam pembelajaran muzik, perbezaan

tafsiran ini memberi kesan langsung terhadap kesinambungan latihan dan perkembangan kemahiran pelajar.

Seterusnya, kajian sistematik oleh Mazzarolo et al. (2023) menegaskan bahawa pendekatan pedagogi pensyarah merupakan faktor penting dalam mengurus aspek psikologi pelajar muzik di pendidikan tinggi. Strategi seperti sokongan emosi, latihan mental dan pendekatan berpusatkan pelajar didapati berkesan dalam mengurangkan kebimbangan persembahan serta meningkatkan keyakinan diri. Sokongan emosi melalui maklum balas konstruktif, empati dan galakan berterusan mewujudkan persekitaran pembelajaran yang kondusif, manakala latihan mental seperti visualisasi dan kawalan pernafasan membantu meningkatkan kesiapsiagaan psikologi semasa persembahan. Di samping itu, pendekatan berpusatkan pelajar yang menekankan autonomi, penetapan matlamat dan refleksi sendiri turut memperkukuh efikasi sendiri serta daya tahan psikologi pelajar. Justeru, pensyarah berperanan bukan sahaja sebagai penyampai ilmu, tetapi juga sebagai fasilitator yang menyokong kesejahteraan psikologi pelajar muzik.

Secara keseluruhannya, literatur menunjukkan bahawa efikasi sendiri merupakan faktor psikologi yang signifikan dalam pembelajaran dan prestasi muzik di peringkat pendidikan tinggi. Efikasi sendiri bukan sahaja mempengaruhi hasil persembahan, tetapi turut membentuk sikap pelajar terhadap latihan, tahap ketekunan, serta kesediaan untuk menggunakan strategi pembelajaran yang berkesan. Oleh itu, pemahaman yang mendalam terhadap peranan efikasi sendiri adalah penting sebelum meneliti bagaimana faktor ini berinteraksi dengan strategi latihan muzik, yang akan dibincangkan dalam bahagian seterusnya.

Strategi Latihan Muzik dalam Pendidikan Tinggi

Strategi latihan muzik merujuk kepada pendekatan, teknik dan kaedah yang digunakan oleh pelajar untuk merancang, melaksanakan dan

menilai proses latihan mereka secara sistematik. Dalam pendidikan muzik di peringkat pendidikan tinggi, strategi latihan menjadi komponen yang kritikal kerana mahasiswa muzik diharapkan untuk berlatih secara berdikari dan bertanggungjawab terhadap perkembangan kemahiran mereka sendiri (Hallam, 1998; Lehmann & Jørgensen, 2012). Oleh itu, keberkesanan latihan bukan sahaja bergantung kepada tempoh masa latihan, tetapi juga kepada kualiti dan strategi yang digunakan semasa latihan.

Hallam (1997) menegaskan bahawa latihan muzik yang berkesan melibatkan penggunaan strategi yang terancang dan berfokus, termasuk penetapan matlamat latihan yang jelas, pemecahan tugas yang kompleks kepada bahagian yang lebih kecil, serta pemantauan kesilapan secara berterusan. Pendekatan ini membolehkan pelajar memberi tumpuan kepada aspek teknikal dan muzikal yang spesifik, sekali gus meningkatkan keberkesanan latihan berbanding latihan yang bersifat pengulangan semata-mata tanpa tujuan yang jelas.

Kajian oleh Nielsen (2001) menunjukkan bahawa pelajar muzik yang mengamalkan strategi latihan yang sistematik cenderung untuk menunjukkan tahap regulasi sendiri yang lebih tinggi. Strategi seperti perancangan latihan, pemantauan sendiri dan penilaian sendiri membantu pelajar mengenal pasti kelemahan dalam permainan mereka serta membuat penyesuaian yang bersesuaian terhadap pendekatan latihan. Dalam konteks pendidikan tinggi, keupayaan untuk mengawal proses latihan ini adalah penting kerana bimbingan langsung daripada pensyarah adalah terhad berbanding peringkat awal pendidikan muzik.

Selain itu, Nielsen (2004) mendapati bahawa strategi latihan bukan sahaja berkait dengan kemahiran teknikal, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologi seperti efikasi sendiri. Pelajar yang yakin terhadap keupayaan diri mereka lebih cenderung untuk menggunakan strategi latihan yang mencabar, bersifat reflektif dan berorientasikan penambahbaikan jangka panjang. Sebaliknya,

pelajar yang kurang yakin sering menggunakan strategi latihan yang bersifat minimum dan mengelakkan tugas yang dianggap sukar, yang akhirnya menjejaskan perkembangan prestasi muzik mereka.

Jørgensen (2004) pula menekankan bahawa strategi latihan yang melibatkan kesedaran metakognitif yang tinggi, di mana pelajar mampu menilai keberkesanan latihan mereka sendiri dan membuat keputusan yang tepat tentang apa yang perlu dilatih, bagaimana latihan perlu dijalankan, dan bila perubahan strategi diperlukan. Kesedaran ini membolehkan pelajar mengoptimalkan masa latihan yang terhad dan menyesuaikan latihan dengan keperluan individu serta tuntutan persembahan.

Dalam konteks pendidikan tinggi, strategi latihan juga berkait rapat dengan konsep *deliberate practice* seperti yang dihuraikan oleh Ericsson, Krampe dan Tesch-Römer (1993). *Deliberate practice* menekankan latihan yang berstruktur, berfokus kepada penambahbaikan kelemahan tertentu, serta melibatkan maklum balas berterusan. Walaupun konsep ini sering dikaitkan dengan pembangunan kepakaran jangka panjang, prinsip latihan *deliberate practice* turut diaplikasikan dalam pendidikan muzik bagi meningkatkan keberkesanan latihan mahasiswa muzik.

Secara keseluruhannya, literatur menunjukkan bahawa strategi latihan muzik yang berkesan merupakan gabungan antara perancangan yang sistematik, kesedaran metakognitif dan penglibatan aktif pelajar dalam proses latihan. Dalam pendidikan tinggi, penggunaan strategi latihan yang sesuai bukan sahaja membantu meningkatkan prestasi muzik, tetapi juga menyokong perkembangan regulasi sendiri dan keyakinan pelajar terhadap keupayaan diri mereka. Oleh itu, strategi latihan muzik perlu difahami bukan sekadar sebagai teknik latihan, tetapi sebagai satu proses psikologi yang saling berkait dengan efikasi sendiri, yang akan dihuraikan dalam bahagian seterusnya.

Hubungan antara Efikasi Kendiri dan Strategi Latihan dalam Pembelajaran Muzik

Literatur dalam bidang psikologi muzik menunjukkan bahawa efikasi sendiri dan strategi latihan bukanlah dua konstruk yang terasing, sebaliknya saling mempengaruhi dalam proses pembelajaran muzik. Efikasi sendiri berfungsi sebagai asas motivasi dan kognitif yang membentuk cara mahasiswa muzik merancang, melaksanakan dan menilai strategi latihan mereka, manakala pengalaman menggunakan strategi latihan yang berkesan pula menyumbang kepada pengukuhan efikasi sendiri pelajar (Bandura, 1997; McPherson & Zimmerman, 2002).

Menurut Bandura (1997), individu yang memiliki tahap efikasi sendiri yang tinggi cenderung untuk menunjukkan tahap usaha yang lebih konsisten, ketekunan yang lebih tinggi, dan kesediaan untuk menghadapi cabaran. Dalam konteks pembelajaran muzik, kepercayaan terhadap keupayaan diri ini mendorong mahasiswa muzik untuk menggunakan strategi latihan yang lebih mencabar dan berorientasikan penambahbaikan, seperti menetapkan matlamat latihan yang jelas, memecahkan tugas kompleks, serta memantau kesilapan secara kritikal. Sebaliknya, efikasi sendiri yang rendah sering dikaitkan dengan penghindaran tugas sukar dan penggunaan strategi latihan yang minimum.

Kajian oleh McPherson dan Zimmerman (2002) menunjukkan bahawa pelajar muzik yang mempunyai efikasi sendiri yang tinggi lebih cenderung untuk terlibat dalam proses regulasi sendiri, termasuk perancangan latihan, pemantauan kemajuan dan penilaian sendiri. Regulasi sendiri ini membolehkan pelajar menggunakan strategi latihan secara lebih berkesan dan fleksibel, bergantung kepada keperluan pembelajaran dan tuntutan persembahan. Dalam hal ini, efikasi sendiri berfungsi sebagai pemacu utama yang mengaktifkan penggunaan strategi latihan yang bersifat reflektif dan sistematik.

Dapatan Nielsen (2004) turut menyokong hubungan ini dengan menunjukkan bahawa

pelajar muzik yang yakin terhadap keupayaan diri mereka lebih kerap menggunakan strategi latihan yang berfokus, terancang dan bersifat metakognitif. Pelajar yang memiliki efikasi sendiri yang tinggi didapati lebih berani mencuba strategi latihan baharu, menilai keberkesanan latihan secara kritikal, dan membuat penyesuaian apabila pendekatan sedia ada tidak berkesan. Sebaliknya, pelajar yang kurang yakin cenderung untuk bergantung kepada strategi latihan yang pasif dan kurang berkesan.

Hallam (1997, 2001) menegaskan bahawa keberkesanan strategi latihan muzik sangat bergantung kepada kesedaran dan kawalan pelajar terhadap proses pembelajaran mereka sendiri. Dalam konteks ini, efikasi sendiri mempengaruhi sejauh mana pelajar percaya bahawa usaha latihan yang dirancang secara sistematik akan membawa kepada peningkatan prestasi. Kepercayaan ini seterusnya menentukan sama ada pelajar bersedia untuk melaburkan masa dan usaha dalam latihan yang memerlukan tumpuan tinggi dan disiplin yang konsisten.

Hubungan antara efikasi sendiri dan strategi latihan juga dapat dilihat sebagai satu proses dua hala. Pengalaman kejayaan hasil daripada penggunaan strategi latihan yang berkesan menyumbang kepada peningkatan efikasi sendiri pelajar, manakala pengalaman kegagalan tanpa sokongan atau refleksi yang sesuai boleh melemahkan keyakinan diri dan mengganggu kesinambungan latihan (McPherson & Renwick, 2001). Proses ini menunjukkan bahawa efikasi sendiri bukanlah sifat statik, tetapi berkembang melalui interaksi berterusan antara pengalaman latihan dan hasil prestasi.

Dalam pendidikan muzik di peringkat pendidikan tinggi, hubungan ini menjadi semakin signifikan kerana mahasiswa muzik dituntut untuk berdikari dalam mengurus latihan mereka. Tanpa efikasi sendiri yang kukuh, pelajar mungkin memiliki pengetahuan tentang strategi latihan yang berkesan tetapi gagal mengaplikasikannya secara konsisten. Sebaliknya, efikasi sendiri yang tinggi tanpa penggunaan strategi latihan yang sesuai juga tidak menjamin peningkatan prestasi

yang optimum. Oleh itu, literatur menekankan keperluan untuk memahami efikasi sendiri dan strategi latihan sebagai dua komponen yang saling melengkapi dalam pembelajaran muzik.

Secara keseluruhannya, sintesis literatur menunjukkan bahawa efikasi sendiri memainkan peranan penting dalam mempengaruhi pemilihan, penggunaan dan keberkesanan strategi latihan muzik, manakala strategi latihan yang berkesan berfungsi sebagai mekanisme utama untuk membina dan mengekalkan efikasi sendiri pelajar. Hubungan timbal balik ini menyediakan asas teori yang kukuh untuk memahami pembelajaran muzik dalam pendidikan tinggi sebagai satu proses psikologi yang dinamik dan bersepadu, serta menjadi landasan penting bagi implikasi pendidikan muzik yang akan dibincangkan dalam bahagian kesimpulan.

Kesimpulan

Sorotan literatur ini menegaskan bahawa psikologi muzik memainkan peranan yang signifikan dalam memahami proses pembelajaran dan latihan muzik di peringkat pendidikan tinggi. Pembelajaran muzik bukan sekadar melibatkan penguasaan kemahiran teknikal, tetapi merupakan satu proses kompleks yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor kognitif, emosi dan motivasi pelajar (Hallam, 1998; Lehmann & Jørgensen, 2012). Dalam konteks ini, efikasi sendiri dan strategi latihan dikenal pasti sebagai dua konstruk psikologi utama yang saling berkait dan memberi kesan langsung terhadap keberkesanan pembelajaran serta prestasi mahasiswa muzik.

Dapatan literatur menunjukkan bahawa efikasi sendiri berfungsi sebagai asas psikologi yang mempengaruhi tahap keyakinan, ketekunan dan kesediaan mahasiswa muzik untuk menghadapi cabaran pembelajaran. Mahasiswa yang memiliki tahap efikasi sendiri yang tinggi cenderung untuk menetapkan matlamat latihan yang lebih jelas, menunjukkan komitmen latihan yang lebih konsisten, serta menggunakan strategi

latihan yang lebih berkesan (Bandura, 1997; McPherson & McCormick, 2006). Sebaliknya, efikasi sendiri yang rendah boleh menjejaskan motivasi, menggalakkan penghindaran tugas sukar, dan akhirnya menghambat perkembangan prestasi muzik.

Selain itu, sorotan ini turut menegaskan kepentingan strategi latihan muzik sebagai mekanisme utama yang menyokong perkembangan kemahiran dan prestasi mahasiswa muzik. Literatur menunjukkan bahawa latihan yang berkesan memerlukan perancangan yang sistematik, penggunaan strategi metakognitif, serta penglibatan aktif pelajar dalam memantau dan menilai kemajuan pembelajaran (Hallam, 1997; Nielsen, 2001; Jørgensen, 2004). Dalam pendidikan tinggi, di mana pelajar dituntut untuk berlatih secara berdikari, penggunaan strategi latihan yang sesuai menjadi faktor penentu kepada keberkesanan pembelajaran muzik.

Sintesis literatur juga menunjukkan bahawa hubungan antara efikasi sendiri dan strategi latihan bersifat dua hala dan dinamik. Efikasi sendiri mempengaruhi pemilihan dan penggunaan strategi latihan, manakala pengalaman kejayaan atau kegagalan hasil daripada latihan tersebut pula menyumbang kepada pembentukan dan pengukuhan efikasi sendiri pelajar (McPherson & Zimmerman, 2002; McPherson & Renwick, 2001). Hubungan timbal balik ini menekankan keperluan untuk memahami pembelajaran muzik sebagai satu proses psikologi yang bersepadu, dan bukan sekadar hasil daripada pengulangan latihan atau bakat semula jadi semata-mata.

Dari segi implikasi pendidikan, sorotan literatur ini mencadangkan bahawa pensyarah muzik di peringkat pendidikan tinggi perlu memberi perhatian yang lebih sistematik terhadap pembangunan efikasi sendiri dan penggunaan strategi latihan dalam kalangan mahasiswa muzik. Pensyarah dan pendidik bukan sahaja berperanan mengajar kemahiran teknikal, tetapi juga membimbing pelajar dalam menetapkan matlamat latihan yang realistik, membina keyakinan diri melalui maklum balas yang

konstruktif, serta menggalakkan penggunaan strategi latihan yang reflektif dan berkesan. Pendekatan ini selari dengan pandangan bahawa pembelajaran muzik yang berkualiti memerlukan sokongan psikologi yang kukuh di samping pengajaran teknikal yang berkesan.

Akhir sekali, artikel ini mencadangkan agar kajian lanjutan dijalankan bagi mengkaji hubungan antara efikasi sendiri dan strategi latihan dalam konteks pendidikan muzik di Malaysia secara lebih mendalam, sama ada melalui pendekatan kualitatif, kuantitatif atau kaedah campuran. Kajian empirikal sedemikian bukan sahaja dapat mengesahkan dapatan literatur antarabangsa dalam konteks tempatan, tetapi juga menyumbang kepada pembangunan amalan pendidikan muzik yang lebih kontekstual dan berkesan di institusi pengajian tinggi.

Rujukan

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Barros, S., Marinho, H., França, A. B., & Pereira, A. (2024). Music performance anxiety: A study of anxiety predictors in higher education music students in Portugal. *Psychology of Music*. <https://doi.org/10.1177/02557614241280040>.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, *100*(3), 363–406. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>
- Hallam, S. (1997). What do we know about practising? Toward a model synthesising the research literature. In H. Jørgensen & A. C. Lehmann (Eds.), *Does practice make perfect?* (pp. 179–231). *Norges musikkhøgskole*.
- Hallam, S. (1998). *Instrumental teaching: A practical guide to better teaching and learning*. Heinemann.

- Hallam, S. (2001). The development of metacognition in musicians: Implications for education. *British Journal of Music Education, 18*(1), 27–39. <https://doi.org/10.1017/S0265051701000122>.
- Jiang, J. (2024). Impact of music learning on students' psychological development with mediating role of self-efficacy and self-esteem. *PLOS ONE, 19*(9), e0309601. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0309601>.
- Jørgensen, H. (2004). Strategies for individual practice. In A. Williamon (Ed.). *Musical excellence: Strategies and techniques to enhance performance* (pp. 85–103). Oxford University Press.
- Lehmann, A. C., & Jørgensen, H. (2012). Practice. In G. E. McPherson & G. F. Welch (Eds.). *The Oxford handbook of music education, 1*, 677–693.
- Mazzarolo, I., Burwell, K., & Schubert, E. (2023). Teachers' approaches to music performance anxiety management: A systematic review. *Frontiers in Psychology, 14*, 1205150. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1205150>
- McPherson, G. E., & McCormick, J. (2006). Self-efficacy and music performance. *Psychology of Music, 34*(3), 322–336. <https://doi.org/10.1177/0305735606064844>
- McPherson, G. E., & Renwick, J. M. (2001). A longitudinal study of self-regulation in children's musical practice. *Music Education Research, 3*(2), 169–186. <https://doi.org/10.1080/14613800120089212>
- McPherson, G. E., & Zimmerman, B. J. (2002). Self-regulation of musical learning: A social cognitive perspective. In R. Colwell & A. C. Richardson (Eds.). *The new handbook of research on music teaching and learning* (pp. 327–347). Oxford University Press.
- Nielsen, S. G. (2001). Self-regulating learning strategies in instrumental music practice. *Music Education Research, 3*(2), 155–167. <https://doi.org/10.1080/14613800120089223>
- Nielsen, S. G. (2004). Strategies and self-efficacy beliefs in instrumental and vocal individual practice. *Music Education Research, 6*(2), 183–200. <https://doi.org/10.1080/1461380042000208328>
- Ou, J., Nogueira, J., & Qin, C. (2025). Exploring the impact of AI-assisted practice applications on music learners' performance, self-efficacy, and self-regulated learning. *Frontiers in Psychology, 16*, 1675762. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1675762>.
- Pajares, F. (2003). Self-efficacy beliefs, motivation, and achievement in writing. *Reading & Writing Quarterly, 19*(2), 139–158. <https://doi.org/10.1080/10573560308222>
- Papageorgi, I., Hallam, S., & Welch, G. F. (2007). A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research Studies in Music Education, 28*(1), 83–107. <https://doi.org/10.1177/1321103X070280010207>
- Papageorgi, I., Creech, A., & Welch, G. F. (2013). Perceived performance anxiety in advanced musicians. *Psychology of Music, 41*(1), 18–41. <https://doi.org/10.1177/0305735611408995>
- Ritchie, L., & Williamon, A. (2011). Measuring distinct types of musical self-efficacy. *Psychology of Music, 39*(3), 328–344. <https://doi.org/10.1177/0305735610381126>