

**PENGEMBANGAN TEKNIK *ALEXANDER*
UNTUK MENGATASI GANGGUAN KECEMASAN PEMULA DEWASA
PADA PELATIHAN PIANO**

TESIS

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar
Magister Pendidikan Seni



**Oleh
AULIYA AYU ANNISA
NIM 1707142**

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN SENI
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2019**

**Pengembangan Teknik *Alexander*
untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Pemula Dewasa
pada Pelatihan Piano**

**Oleh
Auliya Ayu Annisa
S.Pd. UPI, 2016**

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Magister Pendidikan (M.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Seni

**©Auliya Ayu Annisa 2019
Universitas Pendidikan Indonesia
Mei 2019**

**Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.**

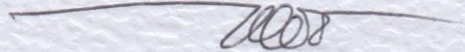
AULIYA AYU ANNISA

NIM 1707142

**PENGEMBANGAN TEKNIK *ALEXANDER*
UNTUK MENGATASI GANGGUAN KECEMASAN PEMULA DEWASA
PADA PELATIHAN PIANO**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Prof. Dr. H. Ishak Abdulhak, M.Pd.
NIP. 19490227 197703 1 001

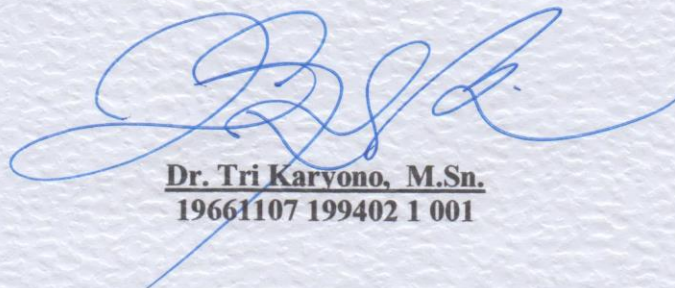
Pembimbing II



Dr. Diah Latifah, M.Pd.
NIP. 19720304 200112 1 002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Seni



Dr. Tri Karyono, M.Sn.
19661107 199402 1 001

ABSTRAK

Penelitian ini didasarkan atas kondisi gangguan kecemasan dua pemula dewasa saat bermain piano di pelatihan piano Rancaekek. Siswa piano dengan usia 18 tahun atau lebih dikategorikan sebagai pemula dewasa. Gangguan kecemasan yang ditemukan pada pemula dewasa adalah *nervous* dan panik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peta konsep, implementasi, hambatan pengajar, keunggulan dan kelemahan penerapan teknik Alexander dalam mengatasi gangguan kecemasan pemula dewasa pada pelatihan piano. Teknik Alexander adalah salah satu metode terapi pikiran-tubuh yang dikembangkan sebelumnya selama lebih dari 120 tahun, membantu seorang individu untuk mengubah kebiasaan postural dan gerakan yang berakibat buruk bagi tubuh untuk memodifikasi respon terhadap rangsangan, yang meliputi rasa sakit dan *stress*. Terdapat beberapa prinsip pada teknik Alexander: *Recognition of Habit, direction, inhibition, primary control and conscious*. Adapun gerakan pada prinsip *primary control* yaitu posisi setengah terlentang, posisi tangan menggenggam dan mendorong sandaran kursi, dan posisi kera. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Design Based Research* dengan pendekatan kualitatif yang berkarakter fenomenologis. Peneliti bertindak sebagai guru piano. Teknik pengumpulan data yang dilakukan yakni wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini adalah penerapan pengembangan teknik Alexander pada dua pemula dewasa dalam pelatihan piano di Rancaekek dapat mengatasi gangguan kecemasan berupa *nervous* dan panik faktor traumatik.

Kata Kunci: Teknik Alexander, Gangguan Kecemasan, Pemula Dewasa, Pelatihan Piano

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN HAK CIPTA TESIS	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR FOTO	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Struktur Organisasi Tesis	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Kajian Penelitian yang Relevan	6
2.2 Model Pelatihan Piano pada Pemula Dewasa	6
2.3 Karakteristik Gangguan Kecemasan Pemula Dewasa pada Pelatihan Piano	13
2.4 Teknik Alexander	18

BAB III METODE PENELITIAN	29
3.1 Desain Penelitian	29
3.2 Partisipan dan Tempat Penelitian	34
3.3 Instrumen Penelitian	35
3.4 Teknik Pengumpulan Data	36
3.5 Analisis Data	38
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	39
4.1 Temuan	39
4.2 Pembahasan	187
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	198
5.1 Simpulan	198
5.2 Implikasi	200
5.3 Rekomendasi	200
DAFTAR PUSTAKA	202
LAMPIRAN	206
RIWAYAT HIDUP	223

DAFTAR PUSTAKA

- ABRSM. (2017). *Piano Exam Pieces*. Singapore: The Associated Board of The Royal School of Music.
- Agay, Denes. (1982). *Teaching Piano*. New York: Yorktown Music Press Inc.
- Alvarez, K., Eduardo S., dan Christina M.G. (2004). An Integrated Model of Training Evaluation and Effectiveness. *Human Resourch and Development Review, Sage Publication* 3(4) hlm. 385-416.
- Amiel, T., dan Reeves, T.C. (2008). Design-Based Research and Educational Technology: Rethinking Technology and the Research Agenda. *Educational Technology and Society*, 11.
- Amos, Heather. (2016). *The Effect of Alexander Technique on The Performance of Music Students*. (Tesis). USA: Eastern Kentucky University.
- Anderson, Terry dan Jullie Sattuck. (2012). Design Based Research: A Decade of Progress in Education Research. *American Educational Research dan SAGE Publication* DOI: 10.3102/0013189X11428813.
- Armstrong. (1975). *Effects of The Alexander Principle in Dealing with Stress In Music Performance*. (Tesis). USA: Tufts University.
- Beyer, Ferdinand. (2010). *Beyer Op. 101*. London: Schimer's Library of Musical Classics.
- Brée, Malwine. (1997). *The Leschetizky Method: A Guide to Fine and Correct Piano Playing*. New York: Dover Publications, Inc.
- Cacciatore, T.W., Fay B.H., dan Sharon M.H. (2005). Improvement in Automatic Postural Coordination Following Alexander Technique Lessons in a Person With Low Back Pain. *NIH Public Access Phys Ter*, 85 (6), 565-578.
- Chon, Jinhwa. (2012). *Mind, Body, and Piano: Synergitic Approach to Teaching Piano to Beginners*. (Disertasi). Washington: University of Washington.
- Clark, S.K. (2013). Research by Design: Design based Research and the Higher Degree Research Student. *Journal of Learning Design* 6(2) hlm. 26-32.
- Daryanto dan Bintoro. (2014). *Manajemen Diklat*. Yogyakarta: Gava Media.
- Database right Oxford University Press. (2005). *Oxford Leaener's Pocket Dictionary*. China: Oxford University Press.
- Dattilio, Frank M. Dan Jesus A. S. (2000). *Panic Disorder*. Arizona: Zeig Tucker & CO., INC.
- David. (2017). Analisis Sikap dan Tingkat Kepuasan Konsumen Braga Music Studio Cabang BTC. *Jurnal Manajemen Universitas Maranatha*.
- Davidson J.W., Sloboda J.A., dan Howe, M.J.A. (1996). The Role Parents and Teachers In The Success and Failure of Instrumental Learners. *Bulletin for The Council of Research in Music Education*, 127(15), 40-44.
- DBRC. (2003). Design-based research: What we learn when we engage in design. *The Journal of the Learning Sciences*, 11(1), 105-121.
- Dede, Chris. (2005). Why Design-Based Research is Both Important and Difficult. *Journal Storage*, 45(1), 5-8.
- Delvinasari, D. (2015). Hubungan Antara Konsep Diri dan Kecemasan Siswa di sekolah. (Tesis). Malang: Universitas Islam Negeri Malang.
- Easterday, M.W., Daniel L. Dan Elizabeth M.G.. (2014). Design-Based Research Process Problem Phases and Applications. *ICLS Proceedings*.

- Emond, Bruno dan Gilles C. (2012). *Cognitive Modelling of Early Music Reading Skill Acquisition for Piano*. Canada: University of Ottawa.
- Ericsson, K.A., Krampe, R.T., dan Tesch- Romer, C. (1993). The Role of Deliberate Practice in The Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406.
- Francolli, Jennifer Roig. *Performance Anxiety-A Way to Deal With It That's Works*.
<https://www.alexandertechnique.com/resources/PerformanceAnxietyGuide.pdf>
- Girdlestone, Cuthbert. (1969). *Jean Philippe Rameau: His Life and Work*. New York: Dover Publications, Inc.
- Gustina, Susi., Henry Virgan dan Sandi Gunara. (2005). *Bahan Ajar Alat Keyboard: Tangga Nada Mayor dan Minor*. Bandung: Departemen Pendidikan Seni Musik.
- Hall, Calvin S. Dan Gardner Lindzey. (1993). *Teori-Teori Sifat dan Behavioristik*. Yogyakarta: Kanisius.
- Heirich, Jane. (2005). *Voice and Alexander Technique*. United States of America: Mornum Time Press.
- Humphries, Carl. (2002). *The Piano Hand Book*. USA: Hal Leonard Corporation.
- Isbel, Dan. (2011). Learning Theories: Insight for Music Educators. *National Association for Music Education*, 25(2), 19-23. Doi: 10.1177/1048371311425684 <http://gmt.sagepub.com>
- Jacobson, Jeanine Mae. (2015). *Professional Piano Teaching*. USA: Alfred Music.
- Jatman, Daryanto. (2000). *Psikologi Jawa*. Yogyakarta: Yayasan Bentang Budaya.
- Kali, Y. (2008). The Design Principles Database as means for promoting design-based research. In A. Kelly, R., Lesh & J. Back (Eds). *Handbook of design research methods in education* (hlm. 423-438). London Routledge.
- Kim, Soo- Yeon dan Soon Gi Baek. (2014). The effect of Alexander Technique Training Program: A Qualitative Study of Ordinary Behavior Application. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 10(6), 357-361.
- King, Hilary. (2013). Alexander Technique and Anxiety Conditions. [Online]. Diakses dari <http://www.hilaryking.net/alexander-tejchnique/alexander-technique-and-anxiet.html>.
- Klein S.D., Claudia B. Dan Ursula W. (2014). The Alexander Technique amd Musicians: a systematic review of controlled trials. *BioMed Central Journal*, 14(414) hlm. 1-11.
- Kleinman, J. Dan Buckoke, P. (2013). *The Alexander Technique for musicians*. New York: Bloomsbury Publishing Plc.
- Levin, Ben dkk. (2013). *The Impact of Reseach In Education*. Inggris: The Policy Press.
- Lofnes, Ingrid. (2010). *Dealing with Nervousness*. Oulu University of Science, Finland.
- Loo, Fung Ying, Gabriel I.E., Mohd N.H. Dan Fung C.L. (2015). Tension Release In Piano Playing: Teaching Alexander Technique to Undergraduate Piano Majors. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 174, 2413-1417.

- Maydwell. Faith. (2007). *Piano Teaching; A Guide for Nurturing Independence*. Perth. New Art Press.
- Mei, Huei-Wei. (2008). *The Effect of Performance-Oriented Music Appreciation Class on Beginning Adult Piano Study*. (Disertasi). University of Illinois, Urbana.
- Noyes, Russel dan Rudolf Hoehn-Saric. (2006). *The Anxiety Disorders*. New York: Cambridge University Press.
- Oktariska, B., Anselmus J.E.T. Dan Susilaningsih. (2018). Studi Kasus Penerapan Teori Belajar Behavioristik dalam Menumbuhkan Perilaku Peduli Lingkungan Hidup Siswa di SMKN 6 Malang. *JKTP*, 1(2), 159-168, e-ISSN: 2615-8787.
- Parncutt, Richard dan Gary, E.M. (2002). *The Science of Psychology of Music Performance*. New York: Oxford University Press.
- Plomp, Tjeerd dan Nienke Nieveen. (2007). An Introduction to Educational Design Research. *SLO Netherlands Institute for Curriculum Development, Proceeding of The Seminar Conducted at The East China Normal University*.
- Pool, Jessica dan Dorothy Laubscher. (2016). Design-based research: is this suitable methodology for short-term projects?. *Journal Educational Media International*, 53 (1), 42-52. Doi: <https://doi.org/10.1080/09523987.2016.1189246>.
- Quist, Stephanie M. (2015). *Utilizing Mental Practice to Combat Performance Anxiety in Performing Musicians*. (Undergraduate Theses and Professional papers). USA: University of Montana.
- Raynor, Cecile. (2010) The Alexander Technique, Non-Doing, and Expanded Awareness. *Journal Feature Am SAT News*, Issue 183.
- Rodriguez J. Dan Cristina P.B. (2013). Design Based Research in Call. *Calicio Monograph Series*, 11, ISSN 1085-2999.
- Rollin, Catherine. (2003). *Pathway to Artistry: Technique Book 2*. USA: Alfred Publishing CO., Inc.
- Santoso, Budi. (2010). *Skema dan Mekanisme Pelatihan*. Jakarta: TERANGI.
- Setiana, Agus. (2015). *Tuntunan Bermain Single Keyboard CNR-40/ Piano*. Jakarta: Yayasan Musik Indonesia.
- Shattuck, J., & Anderson, T. (2013). Using a design-based research study to identify principles for training instructors to teach online. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 14(5). Doi: <https://doi.org/10.19173/irrodl.v14i5.1626>.
- Soar, Tim. (1999). *Defining The Alexander Technique*. London: Author.
- Stuart, S.A.J. (2013). The Union of Two Nervous System: Neurophenomenology, Enkinaesthesia, and the Alexander Technique. *Constructivist Foundation*, 8(3), 314-322.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Tabrizi, Hossein B., dkk. (2013). *Comparing the Static and Dynamic Balance and Their Relationship with The Anthropometeical Characteristics in The Athletes of Selected Sport*. Iran: Islamic Azad University.
- Tepoh, Ivana. (2016). *Languange Anxiety: Tearchers' and Learner's Perspective*. (Tesis). University of Zagreb: Zagreb.

- Tim Pengembang Ilmu Pendidikan FIP-UPI. (2007). *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan*. Bandung: PT IMTIMA.
- University of Oxford. (2005). *Oxford Learner's Pocket Dictionary*. China: Oxford University Press.
- Valentine, Elizabeth R., dkk. (1995). The Effect of Lessons in the Alexander Technique on Music Performance in High and Low Stress Situations. *SAGE Journals*, 23(2), 129-141
- Wang F. Dan Hannafin, M. (2005). Design-based research and technology-enhances learning environments. *Educational Technology Research and Development*, 43(4), 5-23.
- Warsiman. (2016). *Membumikan Pembelajaran Sastra yang Humanis*. Malang: UB Press
- Wong, L.H., Boticki I.S.J. Dan Looi C.K.. (2011). Improving the scaffolds of a mobile-assisted Chinese character forming game via a design-based research cycle. *Computers in Human Behavior*, 24, 1783-1793.
- Woodman, J.P. Dan Moore N.R. (2012) The Evidence for the effectiveness of lessons in the Alexander Technique in medical and health related conditions: a systematic review. *International Journal of Clinical Practice*, 66, 98-112..
- Wragg, Gerald. (2017). *Towards Vocal Freedom: Alexander Technique and the Use of The Singing Voice*. London: Mouritz.
- Yamaha Music Foundation. (2014). *Piano & Electone Performance Grade 13-11*. Japan: Yamaha Music Foundation.
- Yamaha Piano Course. (1999). *Piano Study 1*. Japan: Yamaha Music Foundation.
- Yamaha Piano Course. (2009). *Piano Forte 3*. Japan: Yamaha Music Foundation.
- Zhao, Pheiyu. (2017). An Optimized Ability Model Construction of Skill in Piano Performance Teaching. *Revista de la facultad de Ingenieria U.C.V.*, 32(9), 636-641.