

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Dewasa ini semakin banyak masyarakat di kota Bandung yang ingin mempelajari instrumen musik (David, 2017, hlm.1). Hal ini juga terbukti dari semakin *menjamurnya* lembaga kursus maupun jasa pelatihan individual yang menawarkan berbagai macam pembelajaran instrumen musik, salah satunya adalah piano yang diminati oleh anak-anak maupun orang dewasa. Meskipun pelatihan piano tingkat pemula biasanya dipelajari oleh anak-anak, tetapi kenyataan menunjukkan bahwa piano tingkat pemula juga diminati oleh orang-orang dewasa (Erricson, Kampre dan Tesch-Romer, 1993; Davidson, Sloboda dan Howe, 1996). Kalangan dewasa dengan usia 18 tahun ke atas yang menginginkan belajar piano termasuk ke dalam kategori pemula dewasa. Hal ini sesuai dengan salah satu kategori siswa piano pemula dewasa yang dikemukakan oleh Denis Agay (1982, hlm. 253) bahwa, “*The eighteen-year-old high school graduate or college student who ‘likes’ music and wants to take some piano lessons*”. Agay mengemukakan bahwa salah satu definisi kategori pemula dewasa dalam bermain piano adalah seseorang dengan usia 18 tahun atau mahasiswa yang menyukai musik dan ingin mengikuti pelatihan piano.

Penelitian ini dilaksanakan karena terdapatnya fakta faktual dua siswa pemula dewasa pada pelatihan piano di Rancaekek yang mengalami kondisi kekakuan jari tangan, *nervous* dan panik saat proses belajar piano khususnya ketika belajar bersama guru. Kondisi yang dialami pemula dewasa saat memainkan piano adalah jari gemetar, berkeringat dingin, tangan dingin, muka memerah, dan pemula dewasa mengalami kekakuan jari tangan berupa tangan yang tidak berbentuk bulat, bahu yang cenderung naik dan tegang, dan pergelangan tangan yang cenderung turun ketika memainkan piano. Gejala-gejala ini terindikasi sebagai gejala gangguan kecemasan dan kekakuan jari tangan. Karena permasalahan tersebut, pemula dewasa tidak bisa menyelesaikan materi pelatihan piano dengan optimal.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, maka perlu diadakan suatu solusi atau pemecahan masalah. Didasarkan atas hasil identifikasi masalah, maka yang menjadi solusi permasalahan tersebut adalah teknik Alexander. Pada penelitian ini, teknik Alexander merupakan teknik yang tepat untuk diimplementasikan pada pemula dewasa karena teknik Alexander dapat membantu individu untuk merubah kebiasaan dari gerakan destruktif yang dapat memperbaiki respon rasa sakit dan *stress*. Hal ini sesuai dengan teori Woodman dan Moore (dalam Kim & Soon, 2014, hlm. 1) yang menjelaskan bahwa,

Alexander Technique is one of the originally developed Mind-Body therapy methods for more than 120 years, helping an individual to change postural habits and self-destructive movements to modify responses to stimuli, which can include pain and stress.

Woodman dan Moore menjelaskan bahwa teknik Alexander merupakan 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 dan Conscious*. Pada prinsip *primary control*, terdapat beberapa jenis gerakan: Posisi setengah terlentang, posisi tangan menggenggam dan mendorong sandaran kursi, dan posisi kera. Gerakan *primary control* yang digunakan pada penelitian ini disesuaikan dengan masalah kekakuan jari tangan juga masalah gangguan kecemasan yang dialami pemula dewasa. Pada penelitian ini, peneliti bertindak sebagai guru piano yang menerapkan pengembangan teknik Alexander. Dengan demikian peneliti menerapkan serta mengkaji pengembangan teknik Alexander ini lebih lanjut dengan judul penelitian ***“Pengembangan Teknik Alexander Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Pemula Dewasa Pada Pelatihan Piano.”***

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian ini maka, diperoleh masalah dalam penelitian ini berkaitan dengan pengembangan teknik Alexander untuk mengatasi gangguan kecemasan pemula dewasa pada pelatihan piano. Untuk memudahkan peneliti dalam mengkaji permasalahan tersebut maka, diajukan beberapa pertanyaan penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana peta konsep teknik Alexander yang diterapkan pada pemula dewasa dalam pelatihan piano?
2. Bagaimana implementasi teknik Alexander untuk mengatasi gangguan kecemasan pada pemula dewasa?
3. Apa hambatan pengajar pada penerapan teknik Alexander dalam mengatasi gangguan kecemasan pemula dewasa?
4. Apa saja keunggulan teknik Alexander dalam mengatasi gangguan kecemasan pemula dewasa pada pelatihan piano?
5. Apa saja kelemahan teknik Alexander dalam mengatasi gangguan kecemasan pemula dewasa pada pelatihan piano?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan dari penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui peta konsep teknik Alexander yang diterapkan pada pemula dewasa dalam pelatihan piano.
2. Untuk mengetahui implementasi teknik Alexander dalam mengatasi gangguan kecemasan pada pemula dewasa.
3. Untuk mengetahui hambatan pengajar pada penerapan teknik Alexander dalam mengatasi gangguan kecemasan pada pemula dewasa.
4. Untuk mengetahui keunggulan teknik Alexander dalam mengatasi gangguan kecemasan pemula dewasa pada pelatihan piano.
5. Untuk mengetahui kelemahan teknik Alexander dalam mengatasi gangguan kecemasan pemula dewasa pada pelatihan piano.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Bagi mahasiswa Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia khususnya Jurusan Pendidikan Seni konsentrasi Pendidikan Musik, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai konsep teori untuk mengatasi gangguan kecemasan pada pemula dewasa dalam pelatihan piano tingkat pemula dewasa.

2. Kebijakan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi lembaga kursus musik yang menawarkan program pelatihan piano untuk dijadikan sebagai kebijakan baru dalam penanganan gangguan kecemasan pada pemula dewasa.

3. Praktik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai alternatif sudut pandang atau solusi untuk guru piano dalam memecahkan masalah gangguan kecemasan pada pemula dewasa.

1.5 Struktur Organisasi Tesis

Struktur organisasi tesis yang berjudul Pengembangan Teknik Alexander Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Pemula Dewasa Pada Pelatihan Piano, disusun berdasarkan konsep penulisan ilmiah yang disesuaikan dengan data-data penelitian yaitu:

1. BAB I Pendahuluan membahas tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis.
2. BAB II Kajian Pustaka membahas tentang konteks yang jelas terhadap topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian yaitu, kajian penelitian yang relevan, model pelatihan piano pada pemula dewasa, karakteristik gangguan kecemasan pemula dewasa pada pelatihan piano, dan teknik Alexander.
3. BAB III Metode Penelitian membahas tentang metode yang digunakan dalam penelitian melalui paparan penjelasan desain penelitian, partisipan dan tempat penelitian, pengumpulan data, serta analisis data.

4. BAB IV Temuan dan Pembahasan memaparkan hasil iteraktif siklus melalui metode DBR dan membahas analisis temuan yang dikaitkan dengan konteks yang dipaparkan pada kajian pustaka.
5. BAB V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian ini.