

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### 1.1 Simpulan

Penerapan pengembangan teknik Alexander diimplementasikan kepada kedua pemula dewasa melalui tujuh siklus dengan menerapkan prinsip teknik Alexander pada setiap siklusnya, yaitu:

1. Siklus I, penerapan prinsip *recogniton of habit*, hasilnya pemula dewasa menyadari gejala-gejala kekakuan jari tangan dan gangguan kecemasan yang dialaminya tidak sesuai dengan estetika bermain piano.
2. Siklus II, penerapan prinsip *direction*, hasilnya kedua pemula dewasa duduk dan berdiri dengan gerakan yang benar.
3. Siklus III, penerapan prinsip *inhibition*, hasilnya meskipun terkadang bahunya seringkali naik, kedua pemula dewasa biasanya segera menurunkan bahunya tanpa diingatkan peneliti. Selain itu kedua pemula dewasa dapat mengontrol telapak kakinya untuk menapaki lantai.
4. Siklus IV, penerapan prinsip *primary control* gerakan posisi setengah terlentang dilakukan sebanyak 2 kali. Perbedaan penerapan tindakan pada siklus ini terletak pada penerapan ke-2, peneliti menambahkan tindakan psikologis pada pemula dewasa ke-1 karena perubahan perilakunya menjadi tenang cenderung kurang serta tangannya masih basah karena nervous. Hasilnya, peneliti menjumpai perubahan ke arah positif pada kedua pemula dewasa. Bahu pada kedua pemula dewasa cenderung lebih relaks. Pada pemula dewasa ke-2, *nervous* cenderung sudah bisa diatasi. Sedangkan pada pemula dewasa ke-1, panik dan *nervous* sudah cenderung berkurang.
5. Siklus V, penerapan prinsip *primary control* gerakan tangan menggenggam dan mendorong sandaran kursi dilakukan sebanyak 2 kali. Siklus ini dilakukan sebanyak 2 kali karena pada pemula dewasa ke-1, ketika awal memainkan piano, jarinya berbentuk bulat (*round shape*) tetapi pada pertengahan karya, tangannya cenderung datar, dan kembali pada posisi yang benar sesaat kemudian. Sedangkan pada pemula dewasa ke-2, jari tangannya terkadang sudah berbentuk bulat, namun ketika perhatiannya terfokus pada karya yang

masih belum lancar untuk dimainkan, tangannya tidak bulat (*round shape*) lagi. Oleh karena itu peneliti mengulang siklus ini pada pertemuan selanjutnya. Pada pelaksanaan tindakan siklus V ke-2, peneliti menemukan pemula dewasa ke-1 mengalami kesulitan untuk mengatur tempo yang stabil pada karya Beyer No. 5. Sehingga peneliti memberikan tindakan *musical conditioning* tanpa melodi yaitu dengan menerapkan pelatihan pola ritme melalui bertepuk tangan. Setelah diterapkannya metode tersebut, pemula dewasa ke-1 dapat memainkan karya Beyer No.5 dengan lancar. Setelah diterapkan sebanyak 2 kali, peneliti menjumpai jari tangan kedua pemula dewasa cenderung sudah bulat.

6. Siklus VI, penerapan prinsip *primary control* gerakan *the monkey*. Siklus ini diterapkan sebanyak 2 kali. Pada pertemuan yang pertama siklus VI, peneliti menjumpai kekakuan jari tangan pada pergelangan tangan kedua pemula dewasa cenderung berkurang. Pada pemula dewasa ke-2 misalnya, pada awal pertemuan posisi pergelangan tangan sudah tepat, namun pada beberapa bagian karya pergelangan tangannya turun dan naik. Oleh karena itu peneliti kembali menerapkan gerakan tersebut pada pertemuan berikutnya. Setelah diterapkan kembali, terlihat perubahan yang cukup signifikan pada kedua pemula dewasa. Pergelangan tangan pemula dewasa sudah cenderung stabil dan relaks
7. Siklus VII, penerapan prinsip *conscious*. Siklus ini diterapkan sebanyak 3 kali. Pada pertemuan pertama, pemula dewasa ke-1 mengalami *nervous* saat memainkan karya *March of Toys* dengan tempo yang tidak stabil. Sehingga guru memberikan tindakan *contiotioning* rasa musikal tanpa piano melalui ritmik. Sedangkan pemula dewasa ke-2 mengalami *nervous*, peneliti menjumpai pemula dewasa salah menekan *tuts* lebih dari 3 kali ketika memainkan tangga nada E minor, sehingga peneliti menenangkan pemula dewasa ke-2 dengan memberikan motivasi. Oleh karena itu peneliti mengulang prinsip *conscious* pada pertemuan berikutnya. Pada siklus VII ke-2, peneliti sesekali menjumpai pemula dewasa ke-2 mengalami *nervous* saat memainkan *sight playing*, hal ini terlihat dari pemula dewasa memainkannya 1 oktaf lebih tinggi daripada semestinya. Selain itu pemula dewasa mengulangnya sebanyak 3 kali. Sedangkan pada pemula dewasa ke-1 *sight playing* diulangi sebanyak 4 kali. Berdasarkan pengamatan peneliti tersebut, maka peneliti melanjutkan

prinsip ini pada pertemuan berikutnya. Pada siklus VII ke-3, peneliti menjumpai kedua pemula dewasa sudah memiliki *self control* yang baik. Meskipun berdasarkan penuturan pemula dewasa ke-1, terkadang masih *deg-degan* ketika akan memainkan piano. Pemula dewasa ke-1 berhasil melaluinya dengan baik. Sehingga peneliti mencukupkan penelitian ini selesai pada siklus VII ke-3.

Berdasarkan hasil penerapan pengembangan teknik Alexander di atas maka simpulan pada penelitian ini adalah pengembangan teknik Alexander prinsip *recognition of habit*, prinsip *direction*, prinsip *inhibition*, prinsip *primary control* gerakan posisi setengah terlentang, tangan menggenggam dan mendorong sandaran kursi, posisi kera, dan prinsip *conscious* dapat mengatasi gangguan kecemasan berupa *nervous* dan panik dengan faktor traumatik pada pemula dewasa.

## 1.2 Implikasi

Implikasi teoritis pada penelitian ini adalah tingkat gangguan kecemasan berpengaruh terhadap pencapaian karya piano pemula dewasa. Implikasi pada pemula dewasa adalah melalui pengembangan teknik Alexander, pemula dewasa menjadi lebih relaks ketika menghadapi ujian sekolah. Selain itu, perilaku postural pemula dewasa berupa perilaku dalam gerakan duduk dan berdiri diimplikasikan pada kehidupan sehari-hari.

Implikasi teknik Alexander dapat berdampak bagi penderita *nervous* dan panik untuk bertindak lebih relaks dalam kegiatan sehari-hari dan dapat mengatasi gejala emosional saat panik atau *nervous*. Kegiatan ini juga berdampak pada perilaku penderita *nervous* dan panik untuk lebih dapat mengontrol emosi sehingga dapat lebih tenang ketika mereka melakukan sesuatu bukan hanya saat mereka memainkan piano.

## 1.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang peneliti rekomendasikan, yaitu:

1. Bagi guru piano yang menghadapi siswa yang mengalami *nervous* agar tidak ragu untuk menggunakan teknik Alexander untuk mengatasinya.

2. Bagi guru piano yang menghadapi siswa yang mengalami panik agar tidak ragu untuk menggunakan teknik Alexander untuk mengatasinya.
3. Bagi peneliti lanjutan diharapkan dapat meneruskan atau melanjutkan kajian sesuai dengan jenis kecemasan yang diderita siswa.
4. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian dengan masalah penelitian serupa agar dapat melaksanakan dengan teknik penerapan yang berbeda sehingga didapatkan berbagai alternatif untuk mengatasi gangguan kecemasan pada pemula dewasa.
5. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian serupa agar dapat memberikan motivasi setiap hari kepada pemula dewasa dengan memanfaatkan media sosial jenis *social network* seperti aplikasi whatsapp dan instagram.
6. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian serupa dapat mengarahkan pemula dewasa agar dapat memanfaatkan media sosial jenis *content sharing* seperti aplikasi instagram untuk meningkatkan tingkat kepercayaan diri melalui pertunjukan permainan piano pada aplikasi tersebut.
7. Bagi guru piano selanjutnya agar mempertimbangkan tingkat kesulitan karya bagi pemula dewasa.
8. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian serupa agar membuat diskusi dengan pemula dewasa setelah pelatihan piano selesai.
9. Bagi guru piano selanjutnya agar mempelajari ilmu psikologi.
10. Bagi guru piano selanjutnya agar memahami pemahaman potensi dan perkembangan peserta didik.
11. Bagi guru piano selanjutnya agar memahami konsep *conditioning learning*.