

PENGARUH TERAPI TARI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA ANAK

Fitriatul Masruroh¹, Rizki Wiji Nugroho²

¹Institut Agama Islam (IAI) Ibrahimy Genteng Banyuwangi, Indonesia

²Universitas Darul Ulum (Undar) Jombang, Indonesia

e-mail: 1fitriamasruroh448@gmail.com, 2nugrohor119@gmail.com

Abstract

The study aims to test the influence of dance therapy with reduced stress levels. The subjects in this study were students of SMAN 1 BANGIL. The sample count in this study was 30 male and female students, taken with Purposive Random Sampling technique. Statistical analysis used for hypothesis testing is a correlation of t-test and replay. The results of the analysis obtained $F = 13,122$, $R = 0.213$ with $p = 0.001$ ($p < 0.01$) means there is a very significant influence between dance therapy and decreased stress levels in adolescents. The analysis result between A1 – A2 obtained $t = 3,622$ with $p = 0.001$ ($p < 0.01$), average A1 = 62,267 and average A2 = 45,633 which means $A1 > A2$. This shows there is a very significant difference between before being given dance therapy (pre-test) and after being given dance therapy (post-test) where the level of stress in adolescents decreases after being given dance therapy.

Keywords: Dance therapy, stress

Accepted: April 20 2021	Reviewed: May 01 2021	Published: May 31 2021
----------------------------	--------------------------	---------------------------

A. Pendahuluan

Manusia merupakan makhluk yang terus berkembang. Perkembangan itu terjadi mulai dari anak-anak, remaja awal, remaja akhir, dewasa awal, dewasa madya, dewasa akhir, sampai usia lanjut. Setiap tahap perkembangan itu memiliki tugas masing-masing. Pada saat individu berada dalam masa remaja, tugas perkembangan mengalami permasalahan sehingga terkadang bisa menyebabkan stres. Resiko meningkat pada orang yang mengalami masalah dengan teman-teman atau orang yang disayangi, dan paling tinggi terjadi pada orang yang tidak memiliki pekerjaan (Cohen dkk dalam Wade & Tavis, 2007).

Di zaman yang semakin modern banyak macam pemicu atau *stresor* yang membuat individu cepat mengalami stres, sering kali individu yang mempunyai kecerdasan di atas rata-rata tetapi untuk penyelesaian problem atau permasalahan yang dihadapi di lingkungan kurang bisa menyelesaikan sehingga menimbulkan

stres. Ketika individu tidak mampu mengendalikan stres yang dialami akan menimbulkan gejala-gejala yang merugikan dirinya sendiri sehingga mengganggu aktivitas di lingkungannya.

Manusia memiliki kapasitas bawaan untuk berkomunikasi dan mengungkapkan pikiran dan perasaan melalui gerakan fisik dan bahasa tubuh. Menari adalah umum untuk semua suku dan ras dari masa lalu dan kini. Anak-anak mampu mengekspresikan dengan cara ini tanpa komunikasi lisan dan tanpa hambatan. Namun sayangnya, sebagai orang-orang tumbuh dalam masyarakat moderen, terhambat oleh aturan, etika dan norma-norma yang mencegah jenis ekspresi verbal dan fisik bebas mengakibatkan perasaan terpendam. Emosi tersembunyi sering dapat menyebabkan manifestasi fisik dan penyakit.

Menurut Patel dalam (AFNIS, 2018) stres merupakan reaksi tertentu yang muncul pada tubuh yang biasa disebabkan oleh berbagai tuntutan, misalnya ketika manusia menghadapi tantangan-tantangan yang penting, ketika dihadapkan pada ancaman atau ketika harus berusaha mengatasi harapan-harapan yang tidak realistis dari lingkungannya, stres juga dipicu ketika keinginan individu untuk menginginkan sesuatu tidak tercapai.

Sehari-hari sebagian besar kita, baik sebagai karyawan, pelajar, mahasiswa, guru, dosen, eksekutif ataupun pengusaha, bahkan masyarakat pada umumnya, tidak lepas dari tuntutan dalam bentuk tugas dan kewajiban. Tuntutan ini, baik yang berkaitan dengan profesi maupun keluarga dan kemasyarakatan dari hari ke hari terasa meningkat. Peningkatan tuntutan hidup yang semakin meningkat dan sering menekan kita sehingga stres. Karena stres merupakan bagian kehidupan sehari-hari yang sekaligus pendorong untuk bekerja lebih efisien dan berkarya lebih baik, maka kita semua memperlukanya dan tak mungkin dapat menghindarinya.

Paykel (Susanto, 2004) mengatakan bahwa situasi stres berkepanjangan sangat erat kaitannya dengan terjadinya depresi. Wheaton menambahkan bahwa stres berlangsung cepat, mendadak, sangat menonjol dan sering tidak dapat dikontrol atau diramalkan, serta datang terus menerus, atau berulang-ulang. Salah satu murid Freud yakni Lowen, menemukan bahwa stres menyebabkan ketegangan tubuh. Ketegangan otot adalah cara tubuh memberitahu bahwa seseorang berada dalam stres. Manusia adalah satu unit kesatuan, terdiri dari tubuh dan pikiran yang tidak dapat dipisahkan. Apabila seseorang mengalami gangguan pada pikirannya secara tidak langsung kondisi fisiknya akan mengalami penurunan pada pikiran dapat tercurah melalui gerakan.

Banyak sekali cara untuk menurunkan stres, mulai dari mendengarkan musik, bermain, berlibur, dance atau menari, membaca, menonton film dan ada

pula macam-macam terapi untuk menurunkan tingkat stres mulai dari terapi musik, terapi seni rupa dan terapi seni tari atau *dance*. Chacc dalam (Susanto, 2004) menemukan terapi tarian yang dapat membantu mengembangkan keterampilan sosial, kepercayaan diri, kepuasan diri, mengurangi rasa cemas dan takut, serta menurunkan stres.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh terapi menari untuk menurunkan tingkat stress pada individu di Sekolah.

B. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, desain eksperimen menggunakan desain eksperimen *one group pretest-posttest design*, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan cara mengambil siswa secara acak mulai dari kelas 10 hingga kelas 12, dan akan dijadikan sampel untuk dimintai partisipasinya mengisi skala dalam proses pengumpulan data. Dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah siswa-siswi yang sudah dipilih secara acak sebanyak 30 Orang. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMA Negeri 1 Bangil yang berada di kabupaten Pasuruan.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah skala untuk mengungkapkan stres pada remaja. Skala stres disusun oleh peneliti dengan menggunakan aspek-aspek dalam stres yang dikemukakan oleh Sarafino dan Taylor (1998) dalam (Nuria, 2016) yaitu aspek fisik dan aspek psikologi (aspek kognitif, aspek emosi, aspek perilaku).

Skala yang digunakan di sini adalah skala Likert, item-item skala pada stres disusun dalam lima poin dari kontinum respon sangat sesuai (SS) sampai sangat tidak sesuai (STS). Jawaban dari pernyataan dimulai dari yang paling sesuai dengan nilai 4, sampai yang tidak sesuai dengan nilai 0. Disediakan lima jawaban ini karena membuat lebih mudah.

Prosedur administrasi Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan modul eksperimen terapi tari dalam jangka waktu satu bulan dan dilakukan secara bertahap, antara lain:

Langkah tahap pertama, memberikan *pretes*, kepada dua kelompok eksperimen, kelompok yang diberikan perlakuan terapi tari, memulai dengan latihan pernapasan, olah tubuh, dan menggunakan metode tari (*Touch and Moving*) dan *sharing*.

Langkah tahapan ke dua, latihan pernapasan, olah tubuh, dan menggunakan metode tari (8 titik kubus) serta ditutup dengan *sharing*.

Langkah tahapan ke tiga, latihan pernapasan, olah tubuh, dan menggunakan metode tari (gerakan *ekstrovert* dan *introvert*) serta ditutup dengan *sharing*.

Langkah tahapan ke empat, latihan pernapasan, olah tubuh, dan menggunakan metode tari (melengkapi ruang kosong) serta ditutup dengan *sharing*. Terahir kedua kelompok espermien diberikan *posttest*.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian berupa hasil analisis statistik *t-test* Antar Kelompok. Adapun hasil perhitungan analisis tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1 Hasil Analisis Diskriptif Stres (A1)

Kategori	responden	persentase
Rendah Sekali	1	3,01%
Rendah	14	46,99%
Sedang	14	46,99%
Tinggi	1	3,01%
Tinggi sekali	0	0%

Hasil perhitungan data variabel stres murid tentang Mean Hipotetik, Mean Empiris, SD, jumlah responden dan persentasi pada kelompok tidak mengikuti mewarna (A1) didapatkan bahwa responden, paling banyak menjawab kategori **sedang** sebesar 46.99% sampai **rendah** sebesar 46.99%

Tabel 2 Hasil Analisis Diskriptif Stres (A2)

Kategori	Responden	Persentase
Rendah Sekali	8	26,70%
Rendah	18	60,00%
Sedang	4	13,30%
Tinggi	0	0%
Tinggi sekali	0	0%

Hasil Analisis Diskriptif :

Hasil perhitungan data variabel stres siswa tentang Mean Hipotetik, Mean Empiris, SD, jumlah responden dan persentasi pada kelompok yang mengikuti terapi menari (A2) didapatkan bahwa responden paling banyak menjawab kategori **rendah** sebesar 60,00 % sampai **rendah sekali** sebesar 26,70 %.

Tabel 3 Hasil Analisis *t-test* Antar Kelompok

Sumber	T	P	Kesimpulan	Signifikansi
A1 - A2	3,622	0,001	$p < 0,01$	Sangat Signifikan

Hasil penghitungan mean hipotetik, mean empiris, SD, jumlah responden dan persentase tentang variabel stres pada kelompok A1 didapatkan bahwa subyek yang paling banyak memilih kategori sedang dan rendah. Hasil penghitungan mean hipotetik, empiris, SD, jumlah responden dan persentase tentang variabel stres pada kelompok A2 didapatkan bahwa subyek yang paling banyak memilih kategori rendah sampai dengan rendah sekali.

Tabel 4 Tabel Rerata

Sumber	Rerata	Kesimpulan
A1	62,267	
A2	45,633	

Hasil analisis uji hipotesis : Hasil *t-test* antara A1-A2 didapatkan bahwa $t = 3,622$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), hal ini menunjukkan ada perbedaan stres yang sangat signifikan yang tidak mengikuti terapi tari dan siswa yang mengikuti terapi tari. Stres siswa yang mengikuti terapi tari (A2) lebih rendah daripada siswa yang tidak mengikuti terapi tari (A1). Jadi terapi tari dapat menurunkan stres pada siswa kelas X hingga XII sekolah SMA Negeri 1 Bangil. Dengan demikian hipotesis diterima.

Pembahasan

Dari hasil analisis data pada penelitian ini dengan menggunakan analisis *t-test* amatan ulang menunjukkan bahwa metode terapi tari mempunyai pengaruh

positif yang sangat signifikan terhadap tingkat stres remaja, yaitu penerapan metode terapi tari pada remaja akan menurunkan tingkat stres remaja. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi tari untuk menurunkan stres.

Penelitian ini membuktikan bahwa terapi tari yang diberikan kepada siswa berhasil memberikan perubahan yang positif, dikarenakan gerakan dalam tarian bermanfaat untuk menurunkan tingkat stres pada siswa. Tarian merupakan salah satu fondasi kesenian yang mengekspresikan pikiran melalui gerakan tubuh. Tarian diolah menjadi suatu terapi yang berguna untuk saling mencurahkan perasaan serta memberikan dukungan satu sama lain. Gerakan dalam tarian dipercaya dapat menjadi penyalur pikiran untuk melepaskan ketegangan.

Hasil dari terapi tari tersebut adalah adanya perubahan yang mengarah pada keadaan yang lebih baik kepada siswa, sesudah terapi tari yang diberikan. Siswa menjadi lebih bersemangat, pantang menyerah, daya tahan tubuh stabil, dan tidak mudah cepat lelah. Karena kondisi fisik secara tidak langsung berkaitan erat dengan kondisi psikologis seseorang. Terapi tari membuat bentuk reflek gerak seseorang berasal dari pikiran dan perasaan, peneliti membantu perkembangan dan pengintegrasian pola gerak adaptif baru bersama dengan pengalaman emosional yang diiringi beberapa perubahan. Perubahan emosi, kognitif, fisik, dan sosial sangat terlihat dengan ditandai keikutsertaan peserta yang sangat antusias dalam pemberian terapi tari. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh (Susanto, 2004).

Hasil perhitungan mean hipotetik variabel stres didapatkan $MH = 74$, dengan $SD = 24,66$ sedangkan Mean Empiris didapatkan $ME = 45,633$ hal ini menunjukkan stres pada kategori rendah artinya stres pada siswa siswi tergolong rendah.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis, maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi tari dianggap efektif untuk penurunan tingkat stres remaja. Semakin sering metode terapi tari dilaksanakan tingkat stres akan semakin menurun.

Setelah melakukan proses penelitian maka berikut ini adalah saran yang dapat peneliti berikan :

Hendaknya di dalam kurikulum sekolah memasukan metode terapi tari sebagai salah satu metode terapi untuk menurunkan stres yang tetap dilaksanakan di SMAN 1 Bangil.

Hendaknya bukan hanya pendidikan formal dan sekolah tingkat menengah atas saja yang menerapkan metode terapi tari, pendidikan nonformalpun serta

sekolah tingkat usia dini dan sekolah dasar juga dapat menerapkan metode terapi tari untuk menurunkan stres pada anak.

Bagi setiap lembaga dalam pendidikan formal maupun nonformal diharapkan mampu dan dapat menerapkan metode terapi tari dalam kurikulum sekolah tersebut.

Bagi siswa perlu mengamalkan ilmu yang telah didapat pada saat pelatihan terapi tari terhadap teman-temannya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan melibatkan metode tari dengan yang lain, agar dapat diketahui bahwa metode terapi tari tidak hanya berpengaruh pada stres saja dan juga berpengaruh pada kepribadian lain seperti, kepercayaan diri, empati, disiplin, dan altruisme.

Daftar Rujukan

- AFNIS, T. (2018). *HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN MASYARAKAT DENGAN PERILAKU MASYARAKAT DALAM MANAJEMEN STRES Di Dukuh Tengah Desa Nembangrejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Nuria, M. W. (2016). *Perbedaan Tingkat Stres Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas Ila Jember di Tinjau dari Lama Vonis*. UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER.
- Susanto, M. (2004). *Pengaruh Terapi Tarian pada Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Psikologi Universitas Surabaya dalam Mengerjakan Skripsi*.
- Wade, C., & Tavris, C. (2007). Psikologi edisi kesembilan jilid 2. *Jakarta: Erlangga*.