

## Efektivitas Terapi Tari Kreasi Tradisional Jawa dalam Menurunkan Perilaku Hiperaktif Anak Usia Dini

*Robik Anwar Dani<sup>1</sup>, Marcella Mariska Aryono<sup>1</sup>*

Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

correspondence: \*[robik.anwar.dani@ukwms.ac.id](mailto:robik.anwar.dani@ukwms.ac.id)

**Abstrak.** Hiperaktivitas ditandai dengan adanya kecenderungan untuk melakukan aktivitas motorik secara berlebihan dan tidak memiliki tujuan sehingga menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan tugas terstruktur dan beradaptasi dengan tuntutan situasi tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari penerapan terapi tari kreasi tradisional jawa dalam menurunkan perilaku hiperaktif anak usia dini. Dengan memberikan latihan gerak yang ritmis dan sesuai dengan musik, maka mereka dapat menyalurkan kelebihan energinya dan dapat mengurangi ketegangan pada tubuh mereka sehingga gerakan mereka menjadi lebih terkontrol. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan adalah *single case design* dengan A-B-A. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji wilcoxon serta analisis trend grafik hasil pengisian *behavior checklist* untuk mengetahui efektivitas dari intervensi terapi tari kreasi tradisional jawa dalam menurunkan perilaku hiperaktif pada anak usia dini. Hasil penelitian ini adalah terapi gerakan tari dapat menurunkan tingkat perilaku hiperaktif pada anak usia dini. Hal ini terbukti dari perolehan data pada masing-masing subjek yang menunjukkan adanya perbedaan skor perilaku hiperaktif pada saat baseline satu, intervensi, dan baseline dua. Ketika mengikuti sesi intervensi terapi gerakan tari, subjek penelitian menjadi lebih tenang ketika mengikuti pelajaran di kelas. Demikian pula dengan aktivitas atau gerakan fisik yang dilakukan menjadi lebih terkontrol dan bertujuan.

**Kata kunci:** *tari kreasi tradisional jawa, hiperaktivitas, anak usia dini*

**Abstract.** *Hyperactivity is characterized by a tendency to perform motor activities excessively and without a purpose, causing difficulties in completing structured tasks and adapting to the demands of certain situations. This study aims to determine the effectiveness of the application of traditional Javanese creative dance therapy in reducing hyperactive behavior in early childhood. By providing rhythmic movement exercises in accordance with music, they can channel their excess energy and can reduce the tension in their bodies so that their movements become more controlled. This study is an experimental quantitative research. The experimental design used is a single case design with A-B-A. Data analysis was carried out using the wilcoxon test and trend analysis of the results of filling out the behavior checklist to determine the effectiveness of traditional Javanese dance therapy interventions in reducing hyperactive behavior in early childhood. The results of this study are that dance movement therapy can reduce the level of hyperactive behavior in early childhood. This is evident from the data obtained on each subject which showed a difference in hyperactive behavior scores at baseline one, intervention, and baseline two. When participating in a dance movement therapy intervention session, the research subjects became calmer when attending the lesson in class. Likewise, the physical activities or movements carried out become more controlled and purposeful.*

**Keywords:** *traditional javanese creative dance, hyperactivity, early childhood*

Perilaku hiperaktif merupakan permasalahan yang sering kali dikeluhkan oleh orangtua dan guru terkait dengan anak usia sekolah dasar. Hiperaktivitas merupakan masalah yang umum terjadi pada anak sekolah dasar dan sering menjadi penghambat anak untuk mencapai hasil belajar optimal karena terkendala perilaku hiperaktif tersebut. Pada dasarnya perilaku hiperaktif merupakan perilaku yang ditunjukkan dengan kesulitan berkonsentrasi, memiliki gerakan motorik yang berlebihan dan tidak terkontrol, serta mudah sekali beralih dari satu kegiatan ke kegiatan lain tanpa menyelesaikan terlebih dahulu. Hiperaktivitas biasanya ditandai dengan adanya kecenderungan untuk melakukan aktivitas motorik secara berlebihan dan tidak memiliki tujuan sehingga menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan tugas terstruktur dan beradaptasi dengan tuntutan situasi tertentu.

Anak dengan perilaku hiperaktif sering mengalami kesulitan dalam perkembangannya seperti kesulitan bicara, dan mengungkapkan ide atau emosi. Anak yang menunjukkan perilaku hiperaktif biasanya akan sulit mengikuti pelajaran dengan baik dan sering kali mengabaikan perintah guru. Gangguan perilaku hiperaktif tersebut tentu membuat mereka kesulitan dalam mencapai hasil belajar yang optimal, sehingga prestasi belajarnya akan buruk. Padahal apabila mereka mendapatkan penatalaksanaan yang tepat, perilaku tersebut bisa diminimalisasi, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang seperti anak normal lainnya. Salah satu alternatif penatalaksanaan perilaku hiperaktif yang dapat diterapkan di sekolah adalah dengan memberikan intervensi berupa terapi gerakan tari. American Dance Movement Therapy menyatakan bahwa terapi gerakan tari merupakan terapi yang dapat digunakan untuk membantu individu agar secara kreatif dapat berpartisipasi untuk mengembangkan kesadaran fisik, pengelolaan emosi, dan integrasi sosial dengan media musik dan gerakan. Terapi gerakan tari merupakan bagian dari creative psychotherapy yang dapat diimplementasikan kepada anak dengan perilaku hiperaktif karena dengan melakukan terapi gerakan tari dapat merilekskan ketegangan otot dan berpengaruh pada kontrol impuls sehingga fisik dan psikis menjadi lebih terintegrasi.

Anak-anak adalah makhluk multiritmik yang dapat memberikan respon gerakan spontan terhadap musik. Maka dari itu, terapi gerakan tari akan dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang dapat digunakan dalam mengajari anak-anak hiperaktif untuk menangani kelebihan energi yang dimilikinya. Menari adalah salah satu aktivitas di sekolah yang dapat digunakan untuk mengontrol gerak anak hiperaktif tanpa membuat mereka

merasa terkekang dan tidak mudah bosan. Selain itu, dengan melakukan gerakan ritmis sesuai dengan alunan musik dapat meningkatkan dopamin sehingga dapat berpengaruh pada fungsi kerja korteks prefrontal menjadi lebih baik. Dengan menari dapat melatih anak hiperaktif untuk melakukan gerakan yang berirama dan terpola sehingga dapat mengontrol aktivitas gerakannya menjadi lebih terarah.

Penelitian ini merupakan penelitian *indigenous* dengan mengimplementasikan tari gembira yang merupakan tari kreasi tradisional Jawa yang berasal dari Surakarta menjadi salah satu alternatif terapi gerakan tari yang dapat menurunkan perilaku hiperaktif anak usia dini. Tari Gembira dipilih karena merupakan salah satu tari kreasi tradisional Jawa yang memiliki kaidah dan ragam gerak yang sesuai dengan ragam gerak dari *dance movement therapy*. Selain itu dengan menggunakan tari kreasi tradisional Jawa, maka memperkaya dan melestarikan budaya Indonesia serta memberikan nilai tambah pada budaya tersebut. Dimana nilai tambah tersebut adalah manfaat lain yang diperoleh saat melakukan gerakan dari Tari Gembira, yakni gerakan tubuh menjadi lebih terkontrol dan dapat menurunkan perilaku hiperaktif.

## METODE

Penelitian ini tergolong penelitian kuantitatif eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan adalah *single case design* dengan A-B-A. Dengan menggunakan desain ini, peneliti dapat mengukur perilaku yang diamati secara kontinu pada kondisi baseline 1 (A1), saat intervensi (B), dan pengukuran diulang kembali pada kondisi baseline 2 (A2). Desain ini merupakan strategi eksperimen dengan menerapkan suatu intervensi kemudian meniadakannya sehingga dikenal dengan *withdrawl design*. Jika saat pengukuran baseline 1 perilaku hiperaktif masih pada skor tinggi, kemudian saat penerapan intervensi membawa perkembangan yang baik, dan hasil akhirnya setelah intervensi ditiadakan kembali terjadi kenaikan perilaku hiperaktif, maka dapat disimpulkan bahwa perubahan perilaku tersebut disebabkan karena pemberian intervensi terapi tari kreasi tradisional Jawa. Dengan demikian, maka desain A-B-A dalam penelitian ini adalah:

- A1 : Baseline 1 selama 5 sesi ± 50 menit
- B : Intervensi Terapi Tari Kreasi Tradisional Jawa selama 15 sesi ± 30 menit
- A2 : Baseline 2 selama 5 sesi ± 50 menit

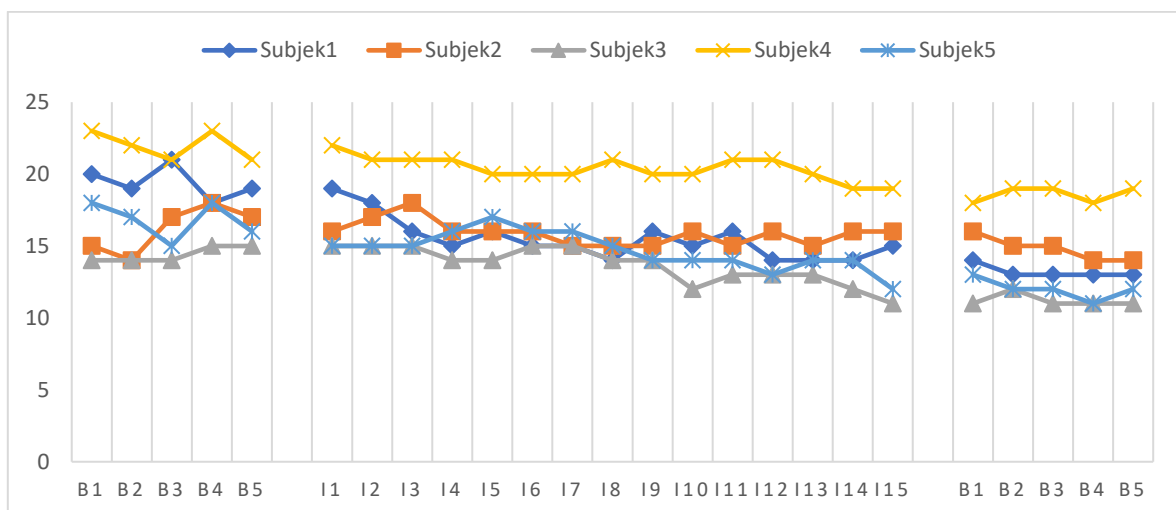
Subjek dalam penelitian ini berjumlah lima anak dengan rentang usia tujuh s.d. delapan tahun, bersekolah di sekolah dasar di Kota Madiun yang menunjukkan indikasi perilaku hiperaktif berdasarkan Abbreviated Conners Teacher Rating Scale (ACTRS) yang dikembangkan oleh C. Keith Conners yang secara luas digunakan untuk skrining ADHD. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan checklist perilaku hiperaktif yang diisi oleh observer penelitian.

Metode analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif deskriptif dan perhitungan statistik. Peneliti melakukan analisis secara individual menggunakan analisis trend grafik dengan membandingkan antara hasil baseline 1, intervensi, dan baseline 2 pada kelima subjek. Kemudian peneliti juga melakukan pembahasan terhadap grafik dari kelima subjek tersebut. Perhitungan statistik menggunakan uji wilcoxon dengan membandingkan rata-rata skor sesi baseline 1 dan baseline 2 dari kelima subjek. Hipotesis diterima jika ada penurunan sekecil apapun dari proses baseline 1, intervensi sampai baseline 2.

## HASIL

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa penurunan skor perilaku hiperaktif kelima subjek secara konsisten terjadi pada saat sesi intervensi dan kembali meningkat setelah intervensi tidak diberikan. Penurunan perilaku hiperaktif subjek ketika sesi baseline satu, sesi intervensi terapi gerakan tari, dan sesi baseline dua secara berturut-turut tampak pada grafik berikut ini:

**Grafik 1.** Perubahan Skor Perilaku Hiperaktif Subjek Penelitian



Dari perhitungan statistik menggunakan uji wilcoxon juga menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0,042 dimana nilai tersebut  $< 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan intervensi. Hal ini berarti bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat dinyatakan diterima.

**Tabel 1.** Hasil Uji Wilcoxon

		N	Mean Rank	Sum of Ranks	
After-before	Negative Ranks	5 <sup>a</sup>	3,00	15,00	Z = -2,032 <sup>b</sup> p < 0,05
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	0,00	0,00	
	Ties	0 <sup>c</sup>			
	Total	5			

Keterangan:

- a. After < before; b. After > before; c. After = before

Dalam penelitian ini, peneliti berfokus pada perilaku hiperaktif anak usia dini. Perilaku hiperaktif merupakan pola perilaku selalu bergerak serta tidak bisa diam dengan aktivitas yang berlebihan dan tidak bertujuan. Anak yang menjadi subjek penelitian juga menunjukkan perilaku gelisah, sering menggerakkan kaki atau tangan dan sering menggeliat di bangku, sering meninggalkan bangku, dan jalan-jalan ketika pelajaran berlangsung, serta ketika duduk sering mengetuk-ketukkan jari di bangku atau memainkan alat tulis.

## DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi tingkat perilaku hiperaktif pada anak usia dini, sehingga mereka dapat mengikuti pelajaran dengan baik. Peneliti memberikan intervensi berupa terapi gerakan tari kepada subjek penelitian sebelum mengikuti pelajaran di kelas. Terapi gerakan tari dapat membantu anak untuk mengekspresikan diri mereka dan membuatnya menjadi lebih tenang. Hal itu karena anak adalah makhluk multiritmik yang mudah memberikan respon fisik terhadap ritme musik. Hal tersebut juga berlaku untuk anak hiperaktif (Gronlund, dkk., 2005). Terapi gerakan tari merupakan alternatif cara untuk mengajar anak-anak untuk menangani kelebihan energi (hiperaktif) karena menekankan pada gerakan ritmis sesuai alunan musik yang berpengaruh pada kontrol perilaku mereka. Terapi gerakan tari dilakukan menggunakan teknik *body movement*, *props*, *imagery and movement*, *space awareness and memory movement*, dan *group coordination* secara visual, auditori, dan kinestetik (D'Cruz, 2007).

Dari hasil secara keseluruhan dapat dikatakan bahwa ketika subjek mendapatkan intervensi berupa terapi gerakan tari, skor perilaku hiperaktif ketika di kelas menjadi menurun. Hal ini terlihat dari grafik di atas yang menunjukkan adanya perubahan skor perilaku hiperaktif dari kelima subjek pada saat *baseline* satu, intervensi, dan *baseline* dua. Berdasarkan grafik tersebut dapat dilihat bahwa ketika subjek penelitian mengikuti sesi intervensi skor hiperaktivitasnya menjadi lebih rendah daripada sebelum diberikan intervensi, dan ketika intervensi sudah tidak diberikan lagi (dilepas) skor hiperaktivitasnya kembali meningkat lagi. Kondisi ini menggambarkan bahwa dengan memberikan latihan gerak yang ritmis dan sesuai dengan alunan musik dapat membuat anak bisa menyalurkan kelebihan energinya dan dapat mengurangi ketegangan pada tubuh mereka sehingga gerakan mereka menjadi lebih terkontrol (Siegel dalam Gronlund, dkk., 2005).

Hal senada juga diungkapkan Barkley (dalam Gronlund, dkk., 2005) bahwa latihan gerakan ritmis yang sesuai dengan musik seperti tari juga dapat meningkatkan dopamin di otak. Hal itu mempengaruhi fungsi kerja bagian korteks prefrontal yang berhubungan dengan fungsi atensi, pengendalian, dan kontrol motorik menjadi lebih baik (Calvo-Merino, dkk., 2005). Dengan demikian, terapi gerakan tari memberikan pengaruh pada perilaku anak sehingga aktivitas gerak motorik anak menjadi lebih terkontrol, anak menjadi tidak mudah bosan, lebih terfokus, memunculkan rasa senang serta aktivitas yang dilakukan menjadi lebih bertujuan.

Pernyataan yang sama juga dipaparkan oleh D'Cruz (2007) dan Redman (2007) yang mengatakan bahwa terapi gerakan tari dapat meningkatkan dopamin di otak sehingga mempengaruhi fungsi kerja korteks prefrontal menjadi lebih baik. Terapi gerakan tari tidak hanya terdiri atas musik saja, namun ada unsur gerakan yang menyebabkan anak dapat mengeksplorasi dirinya (Gronlund, dkk., 2005). Lebih lanjut Gronlund, dkk. (2005) menyatakan bahwa anak dapat tenang setelah diberikan terapi gerakan tari. Anak yang telah diterapi tari menjadi lebih tenang dan dapat duduk di kelas dalam waktu 10 menit untuk mengikuti pelajaran. Mereka juga dapat bermain dengan temannya tanpa mengalami konflik dan perkelahian (Gronlund, dkk., 2005).

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan skor perilaku hiperaktif pada subjek penelitian ketika mengikuti sesi intervensi. Hal ini dibuktikan dengan *trend* grafik dari kelima subjek yang menunjukkan adanya penurunan yang konsisten setelah kelima subjek mengikuti sesi intervensi yang dapat dilihat pada Grafik 1.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dikatakan bahwa penurunan skor perilaku hiperaktif pada kelima subjek dipengaruhi oleh intervensi yang diberikan, yakni terapi gerakan tari. Sebelum mendapat intervensi berupa terapi gerakan tari kelima subjek menunjukkan skor perilaku hiperaktif yang lebih tinggi, dan ketika mereka mengikuti sesi intervensi, perilaku hiperaktif mereka semakin menurun. Keadaan tersebut sesuai dengan pernyataan Gronlund, dkk. (2005) yang menyatakan bahwa anak dapat tenang setelah diberikan terapi gerakan tari. Namun setelah tidak diberikan intervensi, perilaku hiperaktifnya kembali muncul lagi tetapi tidak setinggi ketika sesi *baseline* satu. Hal ini menunjukkan bahwa ritme musik dapat memberikan pengaruh pada perencanaan adaptasi motorik, sensori integrasi, proses kognitif, dan gerakan fisiologis umum.

Kondisi ini juga menggambarkan bahwa individu yang telah menginternalisasi irama cenderung dapat mengembangkan perilaku penuh perhatian, gerakan tubuh yang lebih bertujuan dan terorganisir serta adaptasi perencanaan motorik. Kondisi ini berhubungan dengan pengulangan irama yang merupakan tenaga pendorong yang membuat manusia dapat memperhatikan dan akhirnya beradaptasi. Otak menerima pengulangan ini untuk mendapatkan pesan. Hal ini karena pesan yang berirama akan berubah melalui proses evolusi musik dan memunculkan respon psikoemosional, sensoris, dan fisiologis (Berger dalam Rusmawati, 2012). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terapi gerakan tari dapat meningkatkan dopamin di otak sehingga mempengaruhi fungsi kerja korteks prefrontal menjadi lebih baik. Dimana hal itu membuat anak dapat mengontrol aktivitas gerakannya menjadi lebih terpola dan bertujuan. Gerakan yang sesuai dengan ritme musik dapat membantu melatih kemampuan motorik dan koordinasi tubuh sehingga gerakan atau aktivitas fisik yang dilakukan menjadi lebih terkontrol (Gronlund, dkk., 2005). Berdasarkan analisis hasil penelitian yang telah dilakukan serta didukung oleh teori yang ada dan pembahasan yang dipaparkan oleh peneliti, dapat dikatakan bahwa penerapan terapi gerakan tari efektif dalam menurunkan skor perilaku hiperaktif pada anak. Jadi dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang diajukan peneliti terbukti, yakni ada perbedaan skor perilaku hiperaktif pada anak setelah diberikan intervensi berupa terapi gerakan tari.

### **SIMPULAN DAN IMPLIKASI**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi gerakan tari dapat menurunkan tingkat perilaku hiperaktif pada anak usia dini. Hal ini

terbukti dari perolehan data pada masing-masing subjek yang menunjukkan adanya perbedaan skor perilaku hiperaktif pada saat baseline satu, intervensi, dan baseline dua. Ketika mengikuti sesi intervensi terapi gerakan tari, subjek penelitian menjadi lebih tenang ketika mengikuti pelajaran di kelas. Demikian pula dengan aktivitas atau gerakan fisik yang dilakukan menjadi lebih terkontrol dan bertujuan.

Meski demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang juga memberikan pengaruh terhadap hasil penelitian. Keterbatasan penelitian yang perlu diperhatikan adalah:

1. Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen kuasi dengan desain kasus tunggal yang tidak memungkinkan adanya kontrol penuh pada subjek penelitian. Sehingga masih dimungkinkan adanya variabel asing yang dapat mengganggu proses penelitian. Dimana variabel asing yang secara langsung tidak terkontrol juga akan memperkecil validitas internal penelitian.
2. Efek dari ragam gerak dalam penelitian ini belum mendapat pernyataan profesional judgement dari kinesiolog.
3. Instruktur tari yang digunakan dalam penelitian ini tidak berlisensi. Instruktur hanya mendapat pelatihan, karena terapis gerakan tari yang berlisensi sulit dicari.

### Referensi

- Armstrong, T. (1999). *ADD/ADHD Alternatives in the Classroom*. Virginia: ASCD.
- Calvo-Merino, B., Glaser, D.E., Grezes, J., Passingham, R.E., Haggard, P. (2005). Action Observation and Acquired Motor Skills: An fMRI Study with Expert Dancers. *Oxford Journals*, (15), 1243–1249.
- Christner, R.W dan Mennuti. R.B. (2009). *School Based Mental Health: a Practitioner's Guide to Comparative Practices*. USA: Routledge.
- D'Cruz, N. (2007). The Effect of Music and Dance on Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). *Thesis*. University of Pune India.
- Gronlund, E., Renck, B., Weibull, J. (2005). Dance/Movement Therapy as an Alternative Treatment for Young Boys Diagnosed as ADHD: a Pilot Study. *American Journal of Dance Therapy*, 27(2), 63–85.
- Jackson, N.A. (2003). A Survey of Music Therapy Methods and Their Role in the Treatment of Early Elementary School Children with ADHD. *Journal of Music Therapy*, 40(4), 302–323.
- Jazuli, M. (2000). Tari Sebagai Bimbingan bagi Anak Cacat Mental. *Harmonia: Jurnal of Arts Research and Education*. 1(1).
- Meekums, B. (2002). *Dance Movement Therapy*. London: SAGE Publications.



- Redman, D. (2007). The Effectiveness of Dance/Movement Therapy as a Treatment for Students in a Public Alternative School Diagnosed with Attention Deficit Hyperactivity Disorder: a Pilot Study. *Thesis*. Faculty of The Creative Arts in Therapy Program. College of Nursing and Health Professions Drexel University.
- Rusmawati, D. (2012). Pengaruh Terapi Musik dan Gerak terhadap Penurunan Hiperaktif Anak yang Mengalami Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). *Tesis*. Program Studi Magister Profesi Psikologi. Universitas Soegijapranata Semarang.
- Sternberg, R.J. (2008). *Psikologi Kognitif* (4<sup>th</sup> edition) Alih Bahasa: Yudi Susanto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.