

Inisiasi Pelatihan Tari Sebagai Terapi Pereda Depresi Anak Saat Pandemi Di Taddan Sampang

Rizkiana Rasman¹, Yudha Nurdian²

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember

²Universitas Jember

Email: rizkianarasman@gmail.com, yudhanurdian78@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan yang ada di Desa Taddan Kecamatan Camplong Kabupaten Sampang, Jawa Timur yaitu Anak sekolah mengalami depresi yang diakibatkan lamanya pembelajaran daring saat COVID-19. Depresi merupakan gangguan mental sangat berbahaya dapat mengakibatkan bunuh diri. Tujuan pelatihan terapi tari untuk mengetahui mengurangi depresi pada anak di desa Taddan Kecamatan Camplong Kabupaten Sampang. Metode yang digunakan pada pelatihan ini yaitu melakukan diskusi dengan orang tua dan anak terkait masalah psikososial anak, pendidikan kesehatan terkait depresi dan terapi tari, serta latihan tari secara langsung. Jumlah peserta pelatihan 5 orang dan melakukan pengisian kuisisioner *pretest* dan *post-test*. Hasil evaluasi pelatihan yaitu tingkat depresi berkurang pada anak di Desa Taddan Kecamatan Camplong Kabupaten Sampang.

Kata kunci: Anak sekolah, COVID-19, Depresi, Terapi Tari

ABSTRACT

Problem in Taddan Village, Camplong Subdistrict, Sampang Regency, East Java is Students experience depression due to lengthy learning online during COVID-19. Depression is a very dangerous mental disorder that can lead to suicide. The aim of dance therapy training is to find out how to reduce depression in children in Taddan Village, Camplong District, Sampang Regency. The method used in this study is to conduct discussions with parents and children regarding children's psychosocial problems, health education related to depression and dance therapy, and direct dance training. The number of training participants was 5 people and completed the pretest and post-test questionnaires. The results of the evaluation of training showed that the level of depression was reduced in children in Taddan Village, Camplong District, Sampang Regency.

Keywords: Students, COVID-19, Depression, Dance Therapy

1. PENDAHULUAN

Saat ini dunia disibukkan dengan adanya Pandemi COVID-19. Virus COVID-19 atau virus corona adalah virus yang menginfeksi pernafasan manusia yang ditemukan pertama kali di Wuhan, Cina pada tahun 2019 dan telah menyebar ke seluruh dunia (Amin, dkk, 2020). Di Indonesia virus Corona pada tanggal 2 Maret 2020 dan menyebar pada saat ini, hal ini berpengaruh pada sector ekonomi sampai sektor pendidikan. Dengan adanya imbauan dari pemerintah untuk ibadah, bekerja, dan belajar di rumah. Menteri Pendidikan mengeluarkan Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 pada Satuan Pendidikan dan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat Coronavirus Disease (COVID-19) (Tabi'in, 2020). Sehingga, kegiatan belajar dilakukan secara daring dirumah. Belajar dirumah bagi Sebagian anak sekolah juga memberikan dampak buruk yakni stress karena adanya banyaknya tugas sekolah online yang dikerjakan (Rahmi, 2020).

Stres merupakan masalah yang muncul karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan sehingga terjadi gangguan baik rohani maupun jasmani (Atmaja, et al., 2020). Stres yang berkepanjangan dapat mengakibatkan depresi. Seseorang yang mengalami depresi akan mengalami beberapa gangguan pada emosi, motivasi, perilaku, dan kognitifnya. Depresi dapat menyebabkan seseorang untuk mencoba bunuh diri hal ini diakibatkan oleh rasa tak berarti, patah hati, tidak berdaya, tidak bisa mengambil keputusan, tidak mampu berkonsentrasi, dan tidak mempunyai semangat untuk hidup (Lumongga, 2016).

Depresi pada anak sangat mungkin terjadi meskipun dengan tanpa gejala dan tingkat depresi pada anak jauh lebih rendah dibandingkan dengan remaja. Depresi dapat terjadi pada mulai dari anak prasekolah. Pada anak usia 9 sampai 12 tahun memiliki persentase 12% mengalami depresi (Santosa, 2019). Menurut WHO 10 sampai 20% anak dan remaja di dunia mengalami gangguan mental (WHO, 2017). Depresi pada anak dikarenakan larutnya rasa sedih, tertekan, dan meyakini dapat menyebabkan anak berubah perilaku pada anak sehingga dapat memberefek pada perkembangan anak secara fisik dan psikis. Selain hal tersebut, juga berdampak pada kognitif, sosial, dan kemajuan anak. Anak yang mengalami depresi harus segera ditangani karena anak depresi tidak mampu dalam menghadapi dan dapat berpikir negatif (Surya, 2018).

Terapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi depresi yaitu dengan terapi seni. Terapi seni dapat memberikan efek relaksasi karena kegiatan kreativitas, imajinasi pengeluaran ekspresi yang dilakukan. Kegiatan ini dapat mengurangi tingkat kortisol serum dan dapat meningkatkan kekebalan tubuh (RS JIH, 2019). Salah satu terapi seni yang dapat dilakukan yaitu Terapi tari. Terapi tari adalah terapi yang menggunakan tarian sebagai bentuk dalam mengekresikan emosi, komunikasi nonverbal, meningkatkan komunikasi (Haryono, et al., 2019)

Hasil dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa terapi tari bermanfaat dalam pembentukan coping stress dalam pada penelitian Rahmawati et al. (2018) yang berjudul "Menari Sebagai Media *Dance Movement Therapy*

(DMT)” menunjukkan adanya peningkatan kognitif, afektif, pengendalian emosi, kesadaran diri, adanya coping stres, meningkatkan *self-efficacy*, dan juga bentuk dukungan sosial.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terdapat 5 anak yang mengalami depresi di Desa Taddan Kecamatan Camplong Kabupaten Sampang. sehingga, tujuan dari Pelatihan terapi tari ini untuk mengurangi depresi pada anak di desa Taddan Kecamatan Camplong Kabupaten Sampang.

2. MASALAH

Permasalahan yang ada di Desa Taddan Kecamatan Camplong Kabupaten Sampang yaitu akibat adanya COVID-19 pembelajaran dilakukan secara *online* yang mengakibatkan anak-anak stress dan depresi karena lamanya pembelajaran *online*, sehingga anak perlu adanya terapi yakni terapi tari pada anak.



Gambar 2.1 Peta lokasi kegiatan

3. METODE

Metode pelaksanaan dalam kegiatan pelatihan terapi tari yaitu dengan mengidentifikasi masalah psikososial anak yang dilakukan dengan metode diskusi pada tanggal 4 Juli 2020. Kegiatan ini dilakukan bersama dengan orang tua dan anak. Kemudian melakukan pengisian kuiser sebelum latihan (*pretest*) pada tanggal 8 Juli 2020. Setelah itu, Pendidikan terkait depresi dan terapi tari dengan metode ceramah dan diskusi pada tanggal 15 Juli. Jumlah peserta kegiatan ini yaitu 5 orang. Dilanjutkan pelatihan kreasi tari mulai 17 Juli- 3 Agustus 2020. Kemudian pengisian kuiser sesudah latihan tari (*post-test*) untuk mengetahui tingkat depresi anak dan juga keantusiasan dalam melakukan latihan tari. Data dari hasil pengisian kuiser kemudian dianalisis menggunakan t-test berpasangan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilakukan yaitu identifikasi masalah psikososial anak, Pendidikan kesehatan depresi dan terapi tari dan juga pelatihan tari pada anak dilakukan di Desa Taddan Kecamatan Camplong Kabupaten Sampang. Kegiatan ini dilakukan untuk menurunkan tingkat depresi pada anak karena lamanya pembelajaran daring di rumah. Setelah dilakukan kegiatan rata-rata anak memahami depresi dan terapi tari, tingkat depresi ringan, dan anak-anak antusias dalam melakukan kreasi tari.

Tabel 4.1 Evaluasi Proses Pelatihan Terapi Tari pada Anak Desa Taddan Kecamatan Camplong Kabupaten Sampang

	Sebelum pelatihan	Setelah pelatihan
Pengetahuan terkait depresi dan terapi tari	20% anak mampu menjelaskan depresi	80% anak memahami depresi dan mampu menjelaskan kembali
Tingkat depresi	100% mengalami depresi	40% mengalami depresi
Antusias anak dalam mengikuti pelatihan	60% antusias mengikuti pelatihan	80% anak-anak antusias mengikuti pelatihan

Tabel 4.2 Nilai Rata-Rata Pretest Dan Post Test Tingkat Depresi Ddn Pengetahuan Masyarakat Tentang Depresi, N=5

	Pre-test	Post-test
Pengetahuan anak-anak	40%	80%
Tingkat depresi	100%	40%



Gambar 4.1 Kegiatan Pelatihan Terapi Tari



Gambar 4.2 Evaluasi Terapi Tari

Pada saat ini, dunia digemparkan dengan adanya COVID-19. Sehingga, memaksa pemerintah untuk mengambil kebijakan mengadakan pembelajaran daring dan memanfaatkan teknologi sebagai sarana belajar. Namun, juga berefek buruk pada masalah psikologi anak sekolah. Banyak anak merasa bosan dan tertekan akibat banyaknya tugas pada pembelajaran daring.

Depresi sangat berbahaya jika terus dibiarkan. Depresi dapat menyebabkan resiko bunuh diri sehingga perlu adanya terapi seperti terapi tari yang bermanfaat dalam meningkatkan perkembangan kognitif, sosial, dan fisik anak. Permasalahan kesehatan mental dan psikososial pada anak sangat memerlukan perhatian khusus dari keluarga. Karena keluarga merupakan pranata pertama yang berinteraksi dengan anak dan juga sebagai faktor yang memhami gejala depresi pada anak (Susanto, 2017). Sehingga peran penting keluarga juga dibutuhkan dalam terapi tari.

Dengan adanya terapi tari anak-anak dapat mengeluarkan kreasi dan emosi yang tidak bisa diungkapkan dengan Gerakan. Selain sebagai peluap emosi dan koping stres, tari sebagai sarana untuk meningkatkan daya tahan tubuh dengan adanya aktivitas fisik anak.

5. KESIMPULAN

Adanya Virus COVID-19 mengakibatkan ditetapkannya kebijakan pembelajaran daring di rumah yang mengakibatkan anak sekolah mengalami stres berkepanjangan sampai depresi.

Pelatihan tari pada anak ini bertujuan untuk mengurangi tingkat depresi pada anak akibat COVID-19. Kegiatan ini merupakan kegiatan positif yang dapat diterapkan guna untuk mengurangi tingkat depresi serta pendukung pembelajaran dalam meningkatkan fisik, sosial, kognitif anak.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Amin, M., A. M. Saleh, & Z.A. Bilfaqih. (2020). *COVID-19 (Corona Virus Disease) Tinjauan Perspektif Keilmuan Biologi, Sosial, Agama*. Malang: Cita Intrans Selaras
- Atmadja, I. A. D., Sriati, A., Hendrawati, H., & Senjaya, S. (2020). Penyuluhan Tentang Manajemen Stres di Desa Cibeusi Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 3(1), 106-112.
- Haryono, Y. O., Setyorini & Windrawanto, Y. (2019). Penerapan Terapi Gerak Tari Untuk Menurunkan Gangguan Motorik Anak Tunagrahita. *Mimbar Ilmu*, 24(1), 53-62.
- Lumongga, Namora. (2016). *Depresi Tinjauan Psikologi*. Jakarta: KENCANA
- Rahmawati, R. R., Wibowo, B. Y., & Lestari, D. J. (2018). Menari Sebagai Media Dance Movement Therapy (DMT). *JPKS (Jurnal Pendidikan dan Kajian Seni)*, 3(1), 31-46.
- Rahmi, S. (2020). Stres Peserta Didik Akibat Tugas Online Di Tengah Pandemi Covid-19. *Antologi dari Bumi Paguntaka: Covid-19: Dampak dan Solusi*, 35. Covid-19 (Corona Virus Disease 2019). 1, 35-36
- RS JIH. (2019). Terapi Seni Sebagai Pereda Stress. <https://rs-jih.co.id/readmore/terapi-seni-sebagai-pereda-stress>
- Santosa, Zen. (2019). *Mengenal Kekerasan pada Anak*. Yogyakarta: Alaf Media
- Surya, H. (2018). *Solusi Mengatasi Anak Yang Bermasalah*.
- Susanto, T. (2017). Strukturisasi dan Fungsionalisasi Fungsi Keluarga dalam Pencegahan Depresi Pada Remaja. *Makalah Seminar Nasional*. Jember: Universitas Jember.
- Tabi'in, A. (2020). Problematika Stay At Home Pada Anak Usia Dini di Tengah Pandemi COVID 19. *Jurnal Golden Age*, 4(1), 190-200.