

MENARI SEBAGAI MEDIA DANCE MOVEMENT THERAPY (DMT)

Rahmawati¹, Bangun Yoga Wibowo², Dwi Junian Lestari³

FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

E-mail : rzhrahmawati@untirta.ac.id

Abstract : *The purpose of this research is to get in-depth information about the benefits and importance of giving Dance Movement Therapy (DMT) to the students through Dance learning. Expected by knowing more about this information, will be useful in supporting the learning process and improve student achievement. Therefore the method used in this study is a qualitative study with direct survey and literature study. From this study, it was found that DMT administration through dance can assist in (1) enhancing the integration of cognition, affection, and physical experience; (2) expression of competence; (3) increase self-awareness; (4) as a form of coping in an effort to overcome the problem of pressure/stress, mood, emotion; (5) helps in improving self-efficacy (6) is a form of social support. In addition, the literature study on guidance on DMT was obtained. DMT These results can be used as a strong basis for the importance of DMT therapy through dance learning in schools to the students to assist in the process of improving the outcomes of the learning process in school.*

Keywords : *dance, dance movement therapy (DMT)*

Abstrak : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi mendalam tentang manfaat dan pentingnya pemberian *Dance Movement Therapy (DMT)* kepada peserta didik melalui pembelajaran Tari. Diharapkan dengan mengetahui lebih dalam informasi ini, akan bermanfaat dalam menunjang proses pembelajaran dan meningkatkan prestasi siswa. Karenanya metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kualitatif dengan survey langsung dan studi literatur. Dari studi ini didapatkan hasil bahwa pemberian DMT melalui tari dapat membantu dalam (1) peningkatan integrasi kognisi, afeksi, dan pengalaman fisik; (2) ekspresi kompetensi; (3) meningkatkan kesadaran diri; (4) sebagai bentuk coping dalam upaya mengatasi masalah tekanan/stress, mood, emosi; (5) membantu dalam meningkatkan *self-efficacy* (6) merupakan bentuk dukungan social. Selain itu didapatkan hasil studi literatur tentang panduan dalam pemberian DMT. DMT Hasil tersebut dapat digunakan sebagai dasar kuat akan pentingnya pemberian terapi DMT melalui pembelajaran tari di sekolah kepada para siswa guna membantu dalam proses peningkatan hasil proses pembelajaran disekolah.

Kata Kunci : *tari, dance movement therapy (DMT)*

PENDAHULUAN

Pada perkembangan dunia abad 21 yang ditandai dengan pemanfaatan dan penggunaan teknologi informasi dan komunikasi dalam segala aspek kehidupan. Karenanya diperlukan sumber daya manusia (SDM) yang mampu berdaya saing dan berpikiran global. Guna membentuk SDM yang mampu berdaya saing dan berpikiran global, maka perlu peran lembaga Pendidikan. Lembaga pendidikan akan membantu dalam menciptakan proses pembelajaran yang membuat siswa mampu menguasai ilmu pengetahuan (*transfer of knowledge*), mampu memanfaatkan dan mengimplementasikan ilmu pengetahuan dalam mengatasi berbagai problema hidup selepas proses pendidikan. Karena pada kenyataannya pada proses mencapai kesuksesan siswa dalam proses belajar tidak hanya peran hereiter saja tetapi ada beberapa factor penting dari luar yang berkontribusi. Contohnya adalah hasil penelitain yang dilakukan Goleman (2000) bahwa kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbang 20% bagi

kesuksesan, sedangkan 80% adalah sumbangan dari faktor lain.

Adanya perubahan standar menuntut penyesuaian dunia pendidikan dalam menyiapkan peserta didik. Kesuksesan dan keberhasilan seorang siswa kedepan tergantung pada kecakapan abad 21, sehingga siswa harus diberi bekal sesuai dengan framework abad 21 (Rotherdam & Willingham, 2009). *Partnership for 21st Century Skills* mengidentifikasi kecakapan abad 21 meliputi: *critical thinking and problem solving, creativity and innovation* serta *communication and collaboration*.

Pada kenyataan di lapangan adanya tuntutan yang tinggi akan hasil dari proses pembelajaran menjadikan masalah tersendiri dari siswa. Diantaranya adanya kelelahan belajar atau *burnout study*. *Burnout* merupakan sindrom psikologis dalam menanggapi stres emosional dan interpersonal kronis pada pekerjaan dan paling banyak ditunjukkan dengan kelelahan, depersonalisasi, dan efikasi diri (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). Cirinya yang muncul pada kondisi *burnout* adalah

adanya *physical depletion*, dengan perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif dan sikap negatif. Gejala ini identik dengan distress, *discontent*, dan perasaan gagal untuk mencapai tujuan ideal. Akibat negatif *burnout study* adalah kerusakan kinerja akademik, berupa kebiasaan buruk dalam belajar, motivasi belajar rendah, kognisi yang tidak rasional, obsesif dan kompulsif, harga diri dan rasa percaya diri rendah (Neils, 2006). *Bornout* juga berakibat terhadap afeksi seperti munculnya depresi dan kecemasan yang tinggi. Penelitian Burka & Yuen (Rizvi, 1997) di pusat konseling Universitas California, Berkeley membuktikan bahwa para siswa yang memiliki masalah psikologis yang begitu kompleks, antara lain penentangan terhadap aturan, tidak mampu bersikap tenang, takut gagal atau sukses, melihat tugas sebagai sesuatu yang aversif, perfeksionis, dan keyakinan yang berlebihan terhadap kemampuan diri. Karenanya perlu adanya kegiatan untuk mengatasi permasalahan. Berdasar studi

keadaan *burnout study* dengan menggunakan *Maslach Burnout Inventory* (MBI) terhadap 139 siswa didapat 7,2% mengalami *burnout* yang tinggi, 23% mengalami *burnout* sedang, dan 64,7% kadang-kadang mengalami *burnout* (Rahmawati, Wibowo, Nurmala, 2017). Karenanya itu perlu adanya intervensi yang tepat dalam mengatasi permasalahan akibat kelelahan belajar melalui kegiatan sekolah yang terintegrasi. Salah satu kegiatan sekolah dalam proses pembelajaran adalah mata pelajaran seni dengan pendidikan seni tari.

Pendidikan seni tari sangat efektif bagi anak dengan ditandai terciptanya kondisi yang mampu memberikan peluang anak secara bebas terkendali mengembangkan kepekaan, fantasi, imajinasi, dan kreasi (Triyanto, 2001). Pendidikan seni (tari) juga sangat berpengaruh pada perkembangan anak yang ditandai dengan perkembangan motorik kasar dan halus, pola bahasa dan pikir, serta perkembangan social. Karenanya Tari dapat diajikan salah satu media DMT dalam mengatasi masalah kelelahan belajar dalam

proses pembelajaran. DMT merupakan penerapan gerakan tari yang kreatif untuk kegiatan terapeutik. Terapi ini juga bisa dilakukan oleh semua umur dengan rentang kemampuan mental dan fisik, serta bisa dilakukan secara group atau individu. ADMT (Association And the Standing Committee for Arts Therapies Professions) mewujudkan dua prinsip dasar dalam DMT (Payne, Helen., 1992) yaitu (1) ada hubungan antara gerak dan emosi, dengan mengeksplorasi variasi kosakata melalui gerakan yang aman, seimbang secara spontan dan mudah diadaptasi; (2) melalui gerakan dan menari dunia batin masing-masing orang menjadi nyata, individu berbagi banyak simbolisme pribadi mereka, melalui menari bersama hubungan menjadi terlihat.

Agar tari bisa menjadi media yang tepat dalam penerapan DMT maka perlu dilakukan studi lebih dalam tentang hal ini. Karenanya peneliti akan melakukan studi kualitatif melalui survey langsung dan studi literature tentang tari dapat dijadikan media DMT.

METODE

Penelitian yang dilakukan termasuk penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif melalui survey langsung lapangan dan studi literatur untuk mendapatkan data primer dan sekunder. Adapun data primer yang didapat adalah dari guru yang memberikan pembelajaran tari melalui observasi dan wawancara. Sementara data sekunder didapatkan melalui studi literature dari jurnal, buku dokumentasi, dan internet.

Instrument yang digunakan untuk mendapatkan data primer lapangan adalah panduan wawancara yang diberikan kepada guru pemberi mata pelajaran seni tari. Setelah data didapat, data diolah dengan menggunakan analisis deskriptif untuk mendeskripsikan fakta yang disusun dengan analisis memberikan pemahaman dan penjelasan secukupnya.

PEMBAHASAN

Tari merupakan serangkaian gerakan ritmis disertai irama bertujuan mengekspresikan

perasaan, dapat dilakukan secara individu atau kelompok. Pada proses melakukan aktifitas tari terdapat konsep ruang gerak, tenaga, dan waktu. Adapun unsur dari tari ada ragam gerak, iringan, dan pakaian. Seni tari memiliki beberapa fungsi dalam kehidupan diantaranya sebagai sarana bergaul, sarana upacara, sarana hiburan, media pendidikan, katarsis, penyaluran terapi, dan pertunjukan.

Pada proses media pembelajaran seni, tari juga bisa digunakan dalam media terapi membantu mengatasi permasalahan siswa disekolah terkait masalah *learning disability* seperti adanya masalah kelelahan belajar (*bournout study*).

Berdasar penelitian Lakes, Marvin., Rowley, Nicolas, Arastoo, Viray, Orozco, Jurnal. (2016) terhadap peserta DMT, bahwa mayoritas peserta melaporkan manfaat yang dirasakan dalam hal kebugaran fisik, kognisi, afektif, dan fungsi sosial. Penelitian sebelumnya pada motivasi untuk tari menunjukkan bahwa orang dewasa menari untuk meningkatkan suasana hati, kebugaran, kepercayaan diri,

dan penguasaan dan bersosialisasi dengan orang lain (Maraz, Kiraly, Urban, Griffiths, Demetrovics, 2015; Maraz, Urb, Griffiths, 2015).

Pada proses pemberian DMT terdapat konsep psikologikal sebagai berikut:

1. **Membantu mengatasi masalah stress**

dari hasil wawancara didapat hasil bahwa latihan menari membantu siswa dalam mengatasi masalah stress pribadi. Karena siswa ada bentuk interaksi social dan gerak yang sangat bermanfaat untuk siswa. Stres dianggap sebagai "pengalaman emosional yang negatif disertai proses biokimia, perubahan fisiologis, dan perilaku saat adaptasi (Baum 1990) melibatkan fenomena seluruh tubuh (Baum 1990). Melalui latihan tari akan meningkatkan sirkulasi oksigen darah membawa ke otot dan otak dan mengubah tingkat bahan kimia otak tertentu, seperti dalam pola respon stres. Selain itu membantu menginduksi

pelepasan endorfin yang bermanfaat dalam produksi analgesia dan menciptakan rasa senang.

2. **Sebagai cara koping**

Koping didefinisikan sebagai proses pengelolaan tuntutan eksternal atau internal yang dianggap membebani atau melebihi sumber daya seseorang (Lazarus dan Folkman 1984). Selain itu koping terdiri dari perilaku dan tanggapan intrapsikis yang dirancang untuk mengatasi, mengurangi, atau mentolerir tuntutan hidup (Lazarus dan Launeir 1978; Taylor 1990).

3. **Dapat membantu**

meningkatkan *Self-efficacy*

Taylor (1990) merangkum pengetahuan tentang perawatan diri sebagai bahwa orang berlatih baik untuk sehat ketika (a) ada ancaman yang parah terhadap kesehatan, (b) dirasakan ada kerentanan pribadi dan / atau kemungkinan berkembang menjadi peningkatan gangguan, (c) ia percaya bahwa mampu melakukan respon yang bisa

mengurangi ancaman (*self-efficacy*), dan (d) respon efektif dalam selama datangnya ancaman (respon efikasi). DMT dapat meningkatkan *self-efficacy* dan *locus of control internal* kesehatan bagi pasien medis yang membutuhkan intervensi ini. DMT tidak seperti metode meditasi, ada panduan musik dan teknik visualisasi. DMT mendorong memobilisasi pasien untuk aktivitas fisik dalam tiap sesi.

4. **Sebagai bentuk social support**

Dukungan sosial dirasakan memiliki efek penyangga stress bagi mereka dengan penyakit medis (Cohen 1988) dan melalui dukungan sosial dapat mempengaruhi status kesehatan (Monroe 1989). Selain itu, dukungan sosial mendorong adopsi perilaku kesehatan yang positif (seperti berolahraga, memperbaiki diet dan mengikuti resep obat) dan penghentian atau pengurangan perilaku yang berisiko terhadap kesehatan (seperti merokok dan penggunaan alkohol yang

berlebihan) (Cohen 1988). Manfaat dari dukungan sosial sangat berharga, berdasarkan data Alameda County Study bagi mereka yang terisolasi sosial adanya tingkat kematian lebih tinggi (Berkman 1995). Tortora (2011) menyatakan bahwa tarian menghasilkan manfaat sosial karena memungkinkan adanya isyarat dan gerakan nonverbal yang diungkapkan, juga meningkatkan interaksi sosial di antara anak-anak. Beberapa penelitian telah mendokumentasikan adanya manfaat perubahan kearah positif pada kondisi depresi ringan, dan satu studi mendokumentasikan peningkatan kadar serotonin pada remaja (Akandere, Demir, 2011; Jeong, Hong, Lee, Park, Kim, Suh, 2005). Namun, penelitian yang meneliti dampak dari pertarungan menari ballroom pada suasana hati pada orang dewasa yang sehat menunjukkan bahwa perbaikan suasana hati dilaporkan oleh penari rekreasi.

5. Mengatasi masalah mood dan emosi

Cohen (1997), menyatakan bahwa emosi berfungsi untuk menyadarkan individu akan unsur-unsur tertentu dari situasi, dan acuan tanggapan. Emosi juga merupakan integrasi dari fisiologi, kognisi, dan memori, yang harus dipandang penting dalam siklus stress. Umumnya emosi diidentifikasi sebagai negatif (misalnya, kemarahan, permusuhan, ketegangan dan ketakutan) atau positif (kebahagiaan, harapan, optimisme), meskipun diakui bahwa, dalam kehidupan sehari-hari, perasaan yang muncul bercampur (Lazarus 2000). Emosi yang negatif memiliki konsekuensi negatif terhadap kesehatan (Sobel 1995) sedangkan emosi positif bisa meningkatkan kesehatan (Folkman dan Moskowitz 2000; Tayloret al 2000).

6. Spiritual dan agama membantu dalam pencapaian sehat

Dalam 20 tahun terakhir, para peneliti telah mempertanyakan kembali tentang hubungan agama

dan spiritualitas terhadap kesehatan, penyakit dan kematian. Perbedaan antara agama, iman dan spiritualitas adalah relevan di sini. Spiritualitas didefinisikan sebagai rasa batin seseorang tentang sesuatu yang lebih besar dari dirinya. Sedangkan agama digambarkan sebagai ekspresi, konkret lahiriah dari perasaan (Achterberget al. 1994). Menurut Lukoff peran spiritualitas dalam kesehatan mental sebagai suatu "keadaan darurat spiritual", yang krisis selama proses pertumbuhan, perubahan cepat dan luar biasa. (Horrigan 2000). Ia menyarankan praktisi menggunakan intervensi pikiran/tubuh untuk mengetahui sepenuhnya asal-usul spiritual atau agama dari metode, karena kerja pikiran/ tubuh akan membangkitkan pesan-pesan spiritualitas atau transendensi (Horrigan 2000). Selain itu Cohen (1997) juga membahas meditasi dan DMT sebagai intervensi pikiran/ tubuh, dengan menggunakan napas dan sensasi,

yang membawa rasa keutuhan dan koneksi penyembuhan dan spiritualitas.

Selain itu dari Marich dan Howell (2015) menyampaikan bahwa para wanita yang menjadi sampel kolektif menggambarkan pengalaman positif pada praktik Mindfulness Dancing berupa peningkatan kesejahteraan emosional dan spiritual, peningkatan penerimaan diri, adanya perubahan positif terhadap dirinya,

7. Membantu system kognisi

Penelitian sebelumnya juga telah mencoba untuk menguji hubungan antara tari dan fungsi kognitif pada orang tua, dengan hasil yang beragam. bahwa menari adalah salah satu dari beberapa kegiatan yang dikaitkan dengan penurunan risiko demensia pada orang tua (Alpert, Miller, Wallmann, dkk, 2009; Verghese, 2006) Sebuah penelitian baru-baru ini mengkonfirmasi kesimpulan ini, menemukan bahwa jadwal menari yang teratur ke usia lanjut dapat mempertahankan fungsi

kognitif (diukur dengan menggunakan kinerja pada beberapa tugas kognitif objektif) serta kemampuan motorik dan perseptual (Kattenstroth, Kolankowska, Kalisch, Dinse, 2010).

8. Menstimulasi imajinasi

Beberapa penelitian menyampaikan bahwa imagery mempengaruhi kesehatan. Sehubungan dengan masalah stress, Baum (1990) menyampaikan bahwa stress kronis berkaitan dengan frekuensi atau gambaran intensitas dan pemikiran tentang stres masa lalu. Selain itu aspek psychophysiological dari suatu peristiwa mungkin ditiru dalam representasi sebuah bayangan peristiwa. Rossman (2000) juga menyatakan bahwa imagery adalah interface antara apa yang kita sebut tubuh dan apa yang kita sebut pikiran.

Keadaan Body image dan body imagery dalam kondisi sakit

DMT menggunakan imagery dalam usaha mencapai kesehatan

mental dan melibatkan pasien, dengan memunculkan imagery ekspresi psikofisik dari kelompok atau individu (Mendelsohn 1999, Serlin 1993, 1996b). Proses movement tersebut menimbulkan Images kinestetik dan mental pada pasien, dari beberapa titik disuarakan, dikatakan, atau diwakili dalam bentuk gerakan. Kemudian bersama-sama pasien dan terapis berimprovisasi, berinteraksi dan membentuk image terhadap makna interpersonal atau intrapersonal yang menonjol (Sandel 1993a).

9. Membantu dalam proses pengkondisian akan perubahan

Hanna (1988) meneliti bahwa perubahan dihasilkan dari proses tari ritual penyembuhan menurut sudut fisiologis. Menurutnya perubahan tersebut disebabkan sebelum menari ritual melalui metode tidur atau kekurangan makanan. Kemudian saat itu para penari mendapat energi sebagai pengalaman multi sensori dari ritual. Dengan demikian ada keadaan homeostasis yang

sengaja terganggu saat kelelahan merasuk. Gejala reaksi metabolisme pun terjadi mengarah pada perubahan persepsi dari tubuh dan lingkungan, dan keadaan transformasional atau liminal (lihat Turner 1967).

Ada beberapa masalah atau tujuan dari intervensi

DMT secara resmi didefinisikan sebagai penggunaan psikoterapi gerak dalam proses emosional, kognitif, integrasi sosial dan fisik individu (American Dance Therapy Association nd; Goodill, S.W, 2005). Selain itu DMT digunakan untuk menghilangkan rasa sakit dalam kondisi medis seperti kanker, atau pemulihan pascaoperasi. Prinsip sama sesuai dengan sindrom nyeri yang relevan dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan. Adapun tujuan dari DMT adalah proses kreatif dan berorientasi pada tindakan yang mendorong perilaku baru dan simbolis komunikator yang tersembunyi emosi kecemasan melepaskan dan berfungsi sebagai wahana untuk mengintegrasikan

pikiran tubuh dan jiwa (Malchiodi, C.A., 2005). Sedangkan tujuan DMT secara umum (Goodill, S.W, 2005), antara lain:

1. Peningkatan integrasi kognitif, afektif dan pengalaman fisik
2. Ekspresif kompetensi
3. Meningkatkan kesadaran diri.

Pentingnya penggunaan proses asesmen sebelum DMT diberikan

Asesmen salah satu faktor penentu yang memungkinkan DMT mendapatkan pengakuan atas kemampuannya memahami proses psikologis. (Cruz, 2006). Fokusnya pada status sekarang dan berkelanjutan dari klien (Bruscia, 1988). Pemahaman perilaku pasien adalah aspek yang paling penting dari assesment, yang berbeda dari kedua evaluasi dan pengobatan. Assesment dan teknik klinis dilakukan secara fleksibel, sehingga terapi ini disesuaikan dengan kebutuhan dari berbagai populasi. DMT menekankan kesesuaian dan koneksi antara ekspresi verbal dan nonverbal. Namun, penilaian dan terapi dapat melanjutkan sepenuhnya dalam hal gerakan nonverbal, ritme

sentuhan, dan interaksi spasial, sehingga pendekatan ini cocok untuk kebutuhan orang-orang yang tidak bisa berpartisipasi dalam bentuk orientasi psikoterapi lisan. Selain itu, prinsip-prinsip dan teknik-teknik yang dipinjam dari bentuk interaksi klinis juga dapat menginformasikan dan meningkatkan kerja profesional dengan meningkatkan sensitivitas terhadap subjektif, merasakan komponen kondisi klien, dan dengan meningkatkan hubungan klien-terapis baik melalui keterampilan komunikasi dalam dimensi nonverbal (Goodill, S.W, 2005). Adapun asesment psikososial harus tidak membebani pasien yang sakit secara medis, mental dan ketegangan fisik. Singkat, jelas dan minimnya campur tangan memaksimalkan kepatuhan pasien dan meminimalkan kelelahan (Hijau 1985, p.135).

Implementasi dalam DMT : salah satu bentuk metode untuk DMT kelompok

Saat penerapan group DMT pada latihan mengetahui daerah mana yang sakit. Saat latihan melibatkan rasa empati, dan kadang-kadang

humor antara peserta. Kegiatan dapat digunakan sebagai intervensi ketika pasien tidak bisa bergerak, sebagai bentuk terapi gerakan reseptif, yang meliputi :

1. Bekerja bersama berpasangan, satu peran terapis dan satu dalam peran pasien. Latihan ini, terapis menggerakkan klien bekerja secara verbal melalui dialog.
2. Klien : mengidentifikasi bagian tubuh atau zona atau sistem dari sebuah penyakit atau cedera, atau hanya tempat yang sakit hari ini.
3. Therapist: mendengarkan, dan menerjemahkan deskripsi menjadi gerakan.
4. Berdialog, melalui penyampaian tarian sebagai ungkapan sesungguhnya dari pengalaman tubuh.
5. Bersama-sama, membentuk koreografi penyembuhan sakit hati. Dance masalah dan penyembuhan untuk itu secara berurutan.
6. Berganti peran dan membuat tarian untuk pasangan lainnya. Kemudian membahas pengalaman bersama.

Terdapat tinjauan kritis sebagai berikut:

a. Perbedaan Antara pendekatan DMT (Pendekatan Kontemporer) dengan Pendekatan Mainstream (konvensional) Secara Teoritik

Pada DMT memiliki perbedaan dengan fisioterapi. Tetapi keduanya sama menggunakan tubuh sebagai alasan utama dalam pemberian terapi. DMT tidak memasukkan gerakan/latihan tari, fokusnya adalah dalam pemanasan, berbeda dengan pelaksanaan fisioterapi. Aspek sadar dan simbolik komunikasi sebagai fokus di DMT. Tarian meningkatkan pengeluaran hormon norepinefrin yang berfungsi menurunkan stres akibat depresi. Jadi DMT berkontribusi pada pengobatan stres dan gangguan psikosomatik.

b. Praktek Pendekatan DMT

Terdapat beberapa penelitian yang mencoba menggunakan DMT sebagai bentuk tritment antara lain :

Penelitian Haboush, A., dkk (2006) terhadap dua puluh pasien

depresi usia dewasa tua (± 69 th) dengan menerapap pelajaran dansa ballroom sebagai pengobatan untuk depresi geriatri. Dari penelitian tersebut Singkatnya, meskipun manfaat dari pelajaran dansa ballroom tidak relatif signifikan terhadap control. Karena ukuran sampel yang kecil. Self-efficacy dan keputusan menunjukkan beberapa utilitas sebagai hasil prediksi, harus diperiksa dengan sampel yang lebih besar. tidak mencari pengobatan untuk depresi mereka.

Penelitian Meekums, B. (2012) mengeksplorasi efektivitas DMT pada wanita obesitas dengan makan emosional yang mencoba untuk menurunkan berat badan. Hasilnya adalah pada Kelompok DMT menunjukkan penurunan statistik tekanan psikologis, berat tubuh menurun, dan meningkatkan harga diri dibandingkan dengan kelompok kontrol. Emosional terhadap makan juga berkurang.

c. Evaluasi Efektivitas atau Penjaminan Keamanan Terapi

**Efek samping dan Ekses
Intervensi Sebagai
Konsekuensi dari Teknik,
Metode dan Aplikasi**

Vulcan,M (2012) dari hasil penelitiannya membahas tentang isu identitas profesional DMT. Hasil penelitiannya menunjukkan perlu preferensi umum pelatihan verbal, supervisi, dan pengolahan sesi pada seorang profesional terapis DMT. Selain itu tidak adanya kemampuan membangkitkan kesadaran dan keterlibatan dengan respon tubuh terapis sendiri untuk menghadapi terapi. Dari itu isu permasalahan identitas seorang profesional DMT antara lain isu identitas profesional "eksternal", yang berkaitan dengan pendanaan, status, kerangka kelembagaan dan program pelatihan.hal itu secara fundamental berkaitan dengan masih karena adanya pembagian somatik-semiotik, dan ambivalensi berakar dari DMTs dalam pendekatan dan praktek mereka sendiri.

Karenanya perlu pendekatan kualitatif untuk

mengetahui lebih dalam tentang kualitas perasaan penderita, sifat pengalamannya dan arti DMT terhadap penyakitinya.

KESIMPULAN

Dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa tari dapat digunakan sebagai salah satu media DMT karena hal tersebut ternyata bermanfaat membantu dalam (1) peningkatan integrasi kognisi, afeksi, dan pengalaman fisik; (2) ekspresi kompetensi; (3) meningkatkan kesadaran diri; (4) sebagai bentuk coping dalam upaya mengatasi masalah tekanan/ stress, mood, emosi; (5) membantu dalam meningkatkan self-efficacy (6) merupakan bentuk dukungan social. Hal tersebut didukung beberapa penelitian lain. Diantaratanya Panagiotopoulou (2017) menyampaikan bahwa Terapi tari dapat berkontribusi pada pengembangan keterampilan sosial dan emosional siswa.

SARAN

Saran bagi peneliti

Diharapkan pada penelitian kedepan penting dalam membandingkan manfaat pembelajaran tari individu dengan pelajaran tari kelompok dan bentuk lain dari latihan. Pelajaran tari secara positif diterima oleh para peserta, hal tersebut menunjukkan bahwa bentuk terapi yang tidak memiliki stigma dari intervensi kesehatan mental dan bisa menarik banyak orang. Karena tidak ada acuan yang pasti tentang prosedur pemberian, maka peneliti harus benar-benar melakukan asesment yang teliti mengenai masalah subjek, keterbatasan fisik yang dimiliki dan riwayat kesehatan klien sebelumnya.

Seorang praktisi dalam melakukan DMT bertujuan sebagai terapi pribadi menggunakan alat profesional mereka sendiri, daripada terapi eksklusif verbal, dan yang penting pada proses terapinya dengan cara somatik. Siegel (1995; dalam Vulcan, M.2012) juga menyampaikan bahwa terapis tari harus tahu gerakan mereka sendiri secara menyeluruh dan mereka telah

mempraktekkannya lebih dahulu secara motorik dan lisan. Selain itu Bulan (2002; dalam Vulcan, M. 2012) menyampaikan bahwa belajar mandiri melalui seni koreografi sangat penting dalam pengembangan profesional terapis dan itu akan memberikan kontribusi pemahaman tentang material klien.

Bagi pelaku intervensi

Pelaku intervensi yaitu subjek harus kooperatif menyampaikan kondisi fisiknya. Baik itu keluhan-keluhan yang dia miliki atau keterbatasan yang ada dalam dirinya. Selain itu pelaku juga perlu menceritakan riwayat masa lalu apakah pernah mengalami cedera fisik tertentu atau ada gangguan pada fungsi pernafasan dan jantung.

DAFTAR PUSTAKA

- Akandere M, Demir B. (2011).
The effect of dance over depression. *Coll Antropol.* 5(3):651–656.
- Davis SL, & Gunning ST (2000).
Thriving After Breast Cancer: Essential Healing Exercises for Body and Mind. New York: Broadway Books

- Goleman, D, 2000, *Kecerdasan Emosi : Mengapa Emotional Intelligence Lebih Tinggi Daripada IQ*, Alih Bahasa : T. Hermay, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Goodill,S.W.(2005). *An Introduction to medical Dance/ Movement Therapy, health Care Emotion.* foreword by John Graham-Pole. London and Philadelphia : British Library Cataloguing in Publication Data
- Haboush, A. Dkk. (2006). Ballroom dance lessons for geriatric depression: An exploratory study. *The Arts in Psychotherapy* .33: 89–97
- Ho, RTH. (2005). Effects of dance movement therapy on Chinese cancer patients: A pilot study in Hong Kong. *Arts In Psychotherapy*. 32(5):337-345
- Jeong YJ, Hong SC, Lee MS, Park MC, Kim YK, Suh CM. (2005). Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *Int. J Neurosci*. 115(12):1711–1720.
- Kattenstroth JC, Kolankowska I, Kalisch T, Dinse HR. (2010). Superior sensory, motor: and cognitive performance in elderly individuals with multi-year dancing activities. *Front Aging Neurosci*. 2:1–9.
- Lakes, K.D., Marvin, S., Rowley, J., Nicolas, M.S., Arastoo, S., Viray, L., Orozco, A., Jurnak, F. (2016). Dancer perceptions of the cognitive, social, emotional, and physical benefits of modern styles of partnered dancing. *Complementary therapies in medicine*, 26:117-122. Accessed from Elsevier, <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2016.03.007>
- Ipert PT, Miller SK, Wallmann H, et al.(2009). The effect of modified jazz dance on balance, cognition, and mood in older adults. *J Am Acad Nurse Pract*. 21(2):108–115.
- Maraz A, Kiraly O, Urban R, Griffiths MD, Demetrovics Z. (2015). Why do you dance?. Development of the Dance Motivation Inventory (DMI). *PLoS One*. 10(3): e0122866, <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0122866>.
- Maraz A, Urb UR, Griffiths MD. (2015). Demetrovics Z. An empirical investigation of dance addiction. *PLoS One*. 10(5):e0125988, <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0125988>.
- Meekums,B.dkk.(2012). Dance movement therapy for obese women with emotional eating: A controlled pilot study. *ScienceDirect : The*

- Arts in Psychotherapy*. 39:126– 133
- Panagiotopoulou, E (2017). Dance therapy and the public school: The development of social and emotional skills of high school students in Greece. *The Art in Psychotherapy*. 59:25-33
- Payne,H. (1992). *Dance movement therapy: theory and practice*. New York by Routledge 11 New Fetter Lane, London
- Rahmawati, Wibowo, B.Y., Nurmala, M.D. (2017). Pengaruh Stimulasi Humor Audio Visual Terhadap Burnout Study. *Journal Penelitian Bimbingan dan Konseling*. 2 (2):127-140
- Rotherham, A. J., & Willingham, D. (2009). 21st Century Skills: the challenges ahead. *Educational Leadership*. 67(1): 16-21.
- Sandel, S.L., dkk. (2005). Dance and Movement Program Improves Quality-of-Life Measures in Breast Cancer. Philadelphia. *Cancer Nursing*. Vol. 28, No. 4, 2005 pg 301-309
- Serlin,I.A.dkk. (2005). Symposium: Support Groups For Women With Breast Cancer:
- Tortora S. (2011). The need to be seen: from Winnicott to the mirror neuron system, dance/movement therapy comes of age. *Am J Dance Ther*. 33:4–17.
- Traditional And Alternative Expressive Approaches. *The Arts in Psychotherapy*, 27(2): 123–138
- Triyanto. (2001). Pembelajaran Kreativitas Melalui Pendidikan Seni Rupa di Taman Kanak-kanak. *Lingua Artistik : jurnal bahasa dan seni FBS* (No 3 tahun XXIV September). Universitas Negri Semarang : CV IKIP
- Vergheese J. (2006). Cognitive and mobility profile of older social dancers. *J Am Geriatr. Soc*. 54(8):1241–1244.
- Vulcan, M. (2013). Crossing the somatic–semiotic divide: The troubled question of dance/movement therapists (DMTs) professional identity. *The Arts in Psychotherapy* . 40: 6–19
- Marich, J., dan Howell, T. (2015). Dacing mindfulness : a phenomenological investigation of the emerging practice. *Explore*. Elseiver Inc. 11(5):346-356