

## **BASIC DANCE MOVEMENT THERAPY UNTUK STIMULASI PERKEMBANGAN EMOSIONAL PADA LANSIA**

**Sambodo Sriadi Pinilih\*, Muhammad Khoirul Amin**

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang, Jl. Mayjend. Bambang Soegeng Km. 5,  
Mertojudan, Magelang, Jawa Tengah 56172, Indonesia

\*[pinilih@unimma.ac.id](mailto:pinilih@unimma.ac.id)

### **ABSTRAK**

Proses menua usia lanjut ditandai menurunnya hampir seluruh fungsi fisik dan psikososial. Salah satunya adalah menurunnya daya ingat, dan berkurangnya kemampuan otak untuk membedakan stimulus atau rasangan yang datang. Penurunan fungsi tersebut menimbulkan kondisi emosi lansia menjadi tidak stabil, karena lansia membutuhkan adaptasi dari proses berubah yang dirasakannya. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh *Basic Dance Movement Therapy* pada perkembangan aspek emosional lansia. Penulisan artikel ilmiah ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan metode deskriptif. Klien dalam kasus ini adalah 18 orang lansia sehat yang siap untuk adaptasi dengan perubahan yang terjadi pada dirinya. Alat ukur menggunakan *Emotional Competence Inventory* (ECI). Hasil pengukuran kompetensi emosional pada lansia sebelum diberikan terapi basic dance movement therapy terdapat 9 lansia tingkatan tinggi, 8 lansia tingkat sedang dan 1 lansia tingkat rendah. Setelah diberikan terapi, seluruh lansia memiliki kompetensi emosional tingkat tinggi. Bila dilihat dari rata-rata score sebelum terapi adalah 104,28, sedangkan setelah diberikan terapi *basic dance movement therapy* menunjukkan nilai rata-rata 111,72. Hal ini menunjukkan nilai rata-rata setelah diberikan terapi lebih besar dari sebelum diberikan *basic dance movement therapy*, sehingga disimpulkan adanya kenaikan score *emosional competence* pada lansia setelah diberikan terapi.

Kata kunci: basic dance movement therapy; emosional; lansia

## **BASIC DANCE MOVEMENT THERAPY TO STIMULATE EMOTIONAL DEVELOPMENT IN THE ELDERLY**

### **ABSTRACT**

*The aging process is marked by a decline in almost all physical and psychosocial functions. One of them is the decline in memory, and the reduced ability of the brain to distinguish stimuli or feelings that come. This decrease in function causes the emotional condition of the elderly to become unstable, because the elderly need adaptation to the changing process they feel. The purpose of this study was to determine the effect of Basic Dance Movement Therapy on the emotional development of the elderly. The writing of this scientific article uses a case study approach with a descriptive method. The client in this case is 18 healthy elderly people who are ready to adapt to the changes that occur in them. The measuring instrument uses the Emotional Competence Inventory (ECI). The results of measuring emotional competence in the elderly before being given basic dance movement therapy were 9 high-level elderly, 8 middle-level elderly and 1 low-level elderly. After being given therapy, all the elderly have a high level of emotional competence. When viewed from the average score before therapy was 104.28, while after being given basic dance movement therapy, the average value was 111.72. This shows the average value after being given therapy is greater than before being given basic dance movement therapy, so it can be concluded that there is an increase in the emotional competence score in the elderly after being given therapy*

*Keywords: basic dance movement therapy; emotional; elderly*

## **PENDAHULUAN**

Pusat Data dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyebut bahwa jumlah penduduk berusia lanjut di Indonesia berjumlah 23,66 juta jiwa dari keseluruhan jumlah penduduk (Kementerian Kesehatan RI 2017). Lebih lanjut Munandar mengungkapkan asumsi bahwa di tahun 2020 jumlah lansia di Indonesia bisa mencapai 30-40 juta sehingga menempatkan Indonesia pada peringkat ke-3 dengan populasi lansia terbanyak di seluruh dunia (Munandar, Hadi, and Maryah 2017). Pendapat tersebut kemudian diperkuat oleh data dari Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah yang menyebutkan bahwa sejak tahun 2017 Indonesia masuk dalam Aging Population Era, atau lansia di Indonesia berada pada persentase 7% dari keseluruhan jumlah penduduk yang ada (BPS 2019). Tingginya populasi penduduk lansia ini terjadi karena angka harapan hidup yang semakin tinggi, sementara angka kelahiran dan kematian mengalami penurunan (Sessiani 2018).

Jumlah lansia di Indonesia tersebut maka perlu adanya perhatian khusus, hal ini disebabkan pada masa lanjut usia mereka rentan mengalami permasalahan kesehatan fisik dan psikologis karena kemunduran yang mereka alami, lebih lanjut pada masa lanjut usia, seseorang akan mengalami penurunan dalam aspek fisik, mental, dan sosial, kemunduran ini pun dapat terjadi secara tiba-tiba, namun juga terjadi secara bertahap atau evolusional (qasim 2021). Secara teori seseorang dapat dikatakan sebagai lansia dapat ditinjau melalui dua sisi yakni biologis dan kronologis, menurut Suardiman sisi biologis merupakan pendekatan yang dilakukan untuk meninjau seseorang masuk dalam kategori tua berdasarkan pada kapasitas fisik atau biologis, sedangkan pendekatan kronologis didasarkan pada hitungan umur seseorang dari kalender atau umur dari ulang tahun terakhir (Naela Sa'adah and Astiti Saptarini 2017). Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 tentang Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial Lanjut usia dan Undang-undang No.13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia ialah suatu masa di mana seseorang telah berusia lebih dari enam puluh (60) tahun. Bukti bahwa pemerintah menaruh perhatian pada kesejahteraan lansia mulai diperhatikan dari adanya peraturan perundang-undangan tersebut.

Salah satu permasalahan yang mungkin dialami oleh lansia adalah masalah mental dan sosial yakni masalah terkait dengan kecerdasan emosional yang kemudian menimbulkan stress dan berpengaruh pada kegiatan keseharian lansia (Noviyanti 2019). Secara definisi kecerdasan emosional merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa (Nurkhalizah, Rochmani, and Septimar 2021). Kecerdasan emosional juga memiliki keterkaitan erat dengan aspek kognitif, oleh karena itu penelitian yang dilakukan oleh Kurniasih menunjukkan bahwa lansia mengalami masalah kognitif yakni demensia yang kemudian dapat dikurangi melalui interaksi dengan keluarga dan perawatan yang dilakukan secara berkelanjutan (Kurniasih et al. 2021). Kemudian masalah kecerdasan emosional pada lansia juga pernah diteliti oleh para intelektual, yang menyebut bahwa ketika seseorang memasuki masa lanjut usia maka kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dan menyikapi realita cenderung menurun, pendapat tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Zakaria yang menyebut bahwa lansia yang tinggal di Pondok Pesantren cenderung membina hubungan dengan rekan yang dirasa mampu memberikan kenyamanan kepada dirinya saja, dari hasil penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa lansia mengalami kemunduran dalam kecerdasan emosional yang didalamnya terdapat aspek membina hubungan dengan orang lain (Zakaria 2022).

Bersumber dari beberapa literatur yang relevan tersebut di atas, penelitian ini kemudian memiliki urgensi pada pengaruh treatment atau intervensi guna mengatasi masalah kecerdasan emosional pada lansia. Upaya yang pernah dilakukan untuk mengetahui pengaruh treatment berupa senam otak terhadap lansia pernah dilakukan oleh Finnatunni'mah & Nurhidayati yang menemukan bahwa senam otak dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia (Al- Finatunni'mah and Nurhidayati 2020), penelitian tersebut juga selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Jahid, 2018 dan Wardani, 2017).

Salah satu penelitian yang mengkaji pengaruh variabel basic dance movement therapy pernah dilakukan oleh Rebbeka Dieterich dengan sampel penelitiannya yakni korban trauma (Dieterich-Hartwell 2017) selain itu penelitian mengenai basic dance movement therapy juga dilakukan oleh Pierce dengan hasil penelitian bahwa terdapat integrasi antara basic dance movement therapy dengan resolusi trauma psikologis (Pierce 2014). Berdasarkan uraian tersebut, dapat dikatakan bahwa penelitian sebelumnya hanya terbatas pada pengaruh senam otak terhadap masalah kognitif lansia dan pengaruh basic dance movement therapy terhadap individu dengan masalah trauma, yang artinya belum banyak penelitian yang mengkaji pengaruh senam dalam hal ini basic dance movement therapy terhadap kecerdasan emosional pada lansia, oleh karena itu penelitian ini menempatkan posisinya dan melengkapi celah tersebut.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan study kasus dengan metode diskriptif. Intervensi yang digunakan pada satu kelompok ini adalah *basic dance movement therapy* pada kelompok lansia. penelitian ini dilakukan di Posyandu. Perlakuan diberikan pada 18 orang lansia dengan menggunakan instrument alat ukur *Emotional Competence Inventory* (ECI).

## HASIL

Tabel 1.  
Distribusi frekuensi karakteristik responden (n=18)

No	Kategori	f	%
1	Usia		
	60-64 tahun	16	88,9
	>64 tahun	2	11,1
2	Jenis Kelamin		
	Perempuan	18	100
3	Tingkat Pendidikan		
	Dasar	11	61,1
	Menengah	3	22,2
	Tinggi	4	16,7
4	Status Pernikahan		
	Tidak kawin	2	11,1
	Kawin	16	88,9

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 60-65 tahun sebanyak 16 orang (88,9%) yang berjenis kelamin perempuan (100%) dengan kategori tingkat pendidikan sebagian besar SD sebanyak 11 orang (61,1%), status pernikahan kawin sebanyak 16 orang (88,9%).

Tabel 2.  
Kompetensi Emosional pada Lansia (n=18)

Kecerdasan Emosional	Pre-test		Post-test	
	f	%	f	%
Tinggi	9	50	18	100
Sedang	8	44,4	0	0
Rendah	1	5,6	0	0

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar kompetensi emosional lansia diberikan terapi *basic dance movement therapy* yaitu kecerdasan emosional kategori tinggi sebanyak 9 orang (50%), sedang sebanyak 8 orang (44,4%) dan rendah sebanyak 1 orang (5,6%). Sedangkan sebagian besar kompetensi emosional lansia sesudah diberikan terapi *basic dance movement therapy* yaitu kompetensi emosional kategori tinggi sebanyak 18 orang.

## PEMBAHASAN

Bertambahnya usia biasanya disertai dengan timbulnya penyakit dan berkurangnya peranan sosial serta munculnya tanda-tanda penuaan yang dapat menimbulkan depresi yang berakibat pada timbulnya berbagai penyakit (Primanita 2020). Selain itu semakin tua seorang manusia makan juga akan mempengaruhi regulasi emosinya, hak tersebut tidak lain juga karena adanya faktor determinan yang membuat lansia sering lupa dan akhirnya emosi menjadi tidak terkontrol. Masalah kecerdasan emosional pada lansia adalah masalah yang sangat kompleks. Masalah psikologis pada lansia menyebabkan perasaan kehilangan, kesepian, ketakutan, dan depresi. Ketakutan dan kecemasan terkait usia termasuk ketakutan akan perubahan fisik, pemberdayaan sosial, pengucilan atau isolasi, ketakutan akan penyakit, ketakutan akan kematian, masalah keuangan dan ekonomi (Suardiman, 2011 dalam Wibowo, 2015). Pada usia lansia yang mengalami beberapa kemunduran baik secara fisik, psikis, dan perubahan pada regulasi emosi menyebabkan lansia tidak dapat mengatur emosi yang dirasakan. Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional (Mulati, 2017).

Jenis kelamin dan pendidikan dinilai memiliki pengaruh terhadap bagaimana seseorang mengelola perasaan dan emosinya (regulasi emosi), perempuan dinilai lebih mampu dan bisa mengelola emosi dan perasaannya sehingga rentang hidup jenis kelamin perempuan biasanya cenderung lebih panjang daripada laki-laki (Ratnasari and Suleeman 2017). Hal ini dibuktikan dengan studi awal penelitian yang menemukan hanya ada 5 dari 80 lansia yang menjadi anggota di Posyandu Aster. Ditambah lagi responden atau sampel yang berangkat dan mau melaksanakan intervensi secara menyeluruh adalah perempuan. Tingkat pendidikan seseorang juga mempengaruhi pengetahuan dan sikap terhadap suatu penyakit. Semakin tinggi pendidikan akan semakin banyak pengetahuan tentang kesehatan.

Penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan emosional pada lansia setelah diberikan terapi. Terapi gerak tari merupakan suatu kegiatan fisik untuk mempertahankan kualitas hidup dengan cara konvensional yang berkaitan secara positif dengan integrasi kognitif, emosional dan sosial dari individu. Terapi gerak tari didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang berirama dengan tujuan terapeutik biasanya dilakukan dengan musik (Susanti et al. 2017). Orang dengan keterampilan emosi yang berkembang baik berarti kemungkinan besar ia akan

bahagia dan berhasil dalam kehidupan, menguasai kebiasaan pikiran yang mendorong produktivitas mereka. Orang yang tidak dapat menghimpun kendali tertentu atas kehidupan emosinya akan mengalami pertarungan batin yang merampas kemampuan mereka untuk berkonsentrasi pada karir/pekerjaan ataupun untuk memiliki pikiran yang jernih (Abriza and Mariany 2018). Pada periode lansia ini banyak yang memandang banyak kekacauan yang terjadi. Pada lanjut usia untuk memenuhi harapan dan tuntutan dilingkungannya akan mengakibatkan kecerdasan emosional lansia menurun, sehingga lansia menghadapi dan berjuang dalam menemukan makna diri sendiri dalam menghadapi kemunduran yang terjadi. Dalam perjuangan ini terdapat banyak perhatian mengenai kegagalan penyesuaian seperti stress, penyesalan, kekecewaan, keputusan dan bentuk perilaku negatif lainnya. Bentuk seperti itu yang dapat dianggap sebagai perwujudan ketidakpuasan dan ketidakbahagiaan sehingga dikaitkan dengan kecerdasan emosional (Sartiwi 2017).

## **SIMPULAN**

Pemberian dance therapy sebenarnya dapat membantu menurunkan stress yang dialami oleh semua kalangan, sehingga secara emosional dance memungkinkan individu untuk memiliki selfawareness, mengurangi stres dan merupakan sarana terbaik yang dapat dilakukan untuk mengekspresikan perasaan emosional (Jati 2021). Oleh karena itu, penggunaan terapi ini cocok untuk dapat diterapkan bagi semua kalangan. Teknik ini juga dapat dipergunakan untuk meringankan rasa stres dan tekanan emosional. Selain itu, terapi ini akan meningkatkan hormon pembawa rasa senang dan bahagia. Basic dance movement therapy merupakan latihan fisik yang bersifat relaksional, sarana komunikasi verbal dan non-verbal, sarana ekspresi diri dengan gerakan, interaksi sosial, dan pelepas ketegangan. Basic dance movement therapy merupakan psikoterapi menggunakan tarian dimana setiap orang dapat secara kreatif dalam proses memajukan integrasi emosi, kognitif, fisik, dan sosial. Dance movement therapy mempunyai dua asumsi yaitu bagaimana seseorang mengekspresikan perasaan serta merupakan pendekatan holistik yang penting bagi tubuh, proses berpikir, dan bekerja pada integrasi diri (Rahmawati, Wibowo, and Lestari 2018).

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abriza, Syarifah Nur, and Yuli Mariany. 2018. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Tua Pada Lansia Di Panti Jompo Annisa Ummul Khairat Bengkong Kota Batam." *Zona Keperawatan* 9(1):101–10.
- Astasari, Ni Putu Widya Dharma, and Made Diah Lestari. 2016. "Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Pernikahan Pada Wanita Bali Yang Menjalani Pernikahan Ngerob Di Denpasar." *Jurnal Psikologi Udayana* 3(3):33–42.
- BPS, Jateng. 2019. "Profil Lansia Provinsi Jawa Tengah 2019." Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah 12.
- Dieterich-Hartwell, Rebekka. 2017. "Dance/Movement Therapy in the Treatment of Post Traumatic Stress: A Reference Model." *Arts in Psychotherapy* 54:38–46. doi: 10.1016/j.aip.2017.02.010.
- et al, Windri. 2019. "Pengaruh Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa." *Jurnal JMP Online* 3(11):1444–51.

- Jati, Paula. 2021. "Implementasi Dance and Movement Therapy ( DMT ) Bagi Semua Kalangan Implementasi Dance and Movement Therapy ( DMT ) Bagi Semua Kalangan Dalam Proses Konseling." (September):0–5. doi: 10.31234/osf.io/ufwjy.
- Kementerian Kesehatan RI. 2017. "Situasi Lansia Di Indonesia Tahun 2017: Gambar Struktur Umur Penduduk Indonesia Tahun 2017." Pusat Data Dan Informasi 1--9.
- Munandar, Sugianto Hadi, and Vita Maryah. 2017. "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kesenangan Pada Lansia Yang Ditinggal Pasangan Di Desa Mensere." *Nursing News* 2:447–57.
- Naela Sa'adah, and Astiti Saptarini. 2017. "Mengenal Psikologi Perkembangan." *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 3(1):257–60.
- Noviyanti, Noviyanti. 2019. "Strategi Coping Pada Lansia Di Panti Jompo Tresna Werdha Palembang." *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains* 8(1):31–40. doi: 10.19109/intelektualita.v8i1.4226.
- Nurkhalizah, Siti, Siti Rochmani, and Zahra Maulidia Septimar. 2021. "Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia." *Nusantara Hasana Journal* 1(1):118–24.
- Pierce, Laura. 2014. "The Integrative Power of Dance/Movement Therapy: Implications for the Treatment of Dissociation and Developmental Trauma." *Arts in Psychotherapy* 41(1):7–15. doi: 10.1016/j.aip.2013.10.002.
- Pinilih, Sambodo Sriadi, M. Khoirul Amin, and Evi Rositasari. 2021. "The Effectiveness of Basic Dance Movement Therapy on the Completeness of Motoric Skill in Preschool Children." *Jurnal Kesehatan* 10(1):1. doi: 10.46815/jkanwvol8.v10i1.113.
- Prasetyo, Anggun Resdasari, Dr. phil. Dian Veronika Sakti Kaloeti, Amalia Rahmandani, Salma, and Jati Ariati. 2020. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Eksperimen*.
- Primanita, Ria et al. 2020. "Jurnal Surya." *Media Komunikasi Ilmu Kesehatan* 12(02):70–76.
- Rahmawati, Rahmawati Rahmawati, Bangun Yoga Wibowo, and Dwi Junianti Lestari. 2018. "Menari Sebagai Media Dance Movement Therapy (DMT)." *Jurnal Pendidikan Dan Kajian Seni* 3(1):31– 46. doi: 10.30870/jpks.v3i1.4065.
- Ratnasari, Shinantya, and Julia Suleeman. 2017. "Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan Dan Laki- Laki Di Perguruan Tinggi." *Jurnal Psikologi Sosial* 15(1):35–46. doi: 10.7454/jps.2017.4.