

TERAPI SENI TARI RESPONSIF BUDAYA UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN ANAK: INTERVENSI BERMEDIASI GURU DI BALI

Anak Agung Ayu Dewi Sutyarningsih¹, I Ketut Gading², I Wayan Treman³, I Wayan
Sujana⁴, I Gusti Ayu Agung Mas Purohita⁵

¹PGSD FIP Universitas Pendidikan Genesha

¹ayu.dewi.sutyarningsih@undiksha.ac.id, ²iketutgading@undiksha.ac.id,

³wayan.treman@undiksha.ac.id, ⁴wy.sujana@undiksha.ac.id,

⁵iga.purohito@undiksha.ac.id

ABSTRACT

The escalation of childhood anxiety in school environments demands innovative, stigma-free interventions that can be integrated sustainably. This study evaluates the effectiveness of a local wisdom-based expressive arts intervention through the traditional Balinese Curik-Curik dance mediated by teachers to reduce student anxiety in elementary schools. This community-based program evaluation involved 9 teachers and students in grades IV–VI at SD N 2 Gulingan, Bali. The intervention included a 16-hour participatory training for teachers and a one-month classroom implementation mentoring phase. The Kirkpatrick Four-Level Evaluation Model was used to measure teacher competency, while the Spence Children's Anxiety Scale (SCAS) evaluated student anxiety levels. The results showed a significant increase in teacher facilitation competency from an average of 42.5% to 88.9%. Furthermore, there was a substantial decrease in the percentage of students with high anxiety from 35% to 8%, alongside an increase in the normal/low category from 13% to 65%. This study concludes that local wisdom based dance therapy mediated by teachers is an effective, inclusive, and sustainable school based mental health intervention model.

Keywords: *childhood anxiety, culturally responsive pedagogy, dance/movement therapy, school based mental health, teacher mediated intervention*

ABSTRAK

Peningkatan kecemasan anak di lingkungan sekolah menuntut intervensi inovatif yang bebas stigma dan dapat diintegrasikan secara berkelanjutan. Penelitian ini mengevaluasi efektivitas intervensi seni ekspresif berbasis kearifan lokal melalui tarian tradisional Bali *Curik-Curik* yang dimediasi oleh guru untuk menurunkan kecemasan siswa di sekolah dasar. Evaluasi program berbasis masyarakat ini melibatkan 9 guru dan siswa kelas IV-VI di SD N 2 Gulingan, Bali. Intervensi mencakup pelatihan partisipatif 16 jam bagi guru dan pendampingan implementasi kelas selama satu bulan. Model Evaluasi Empat Tingkat Kirkpatrick digunakan untuk mengukur kompetensi guru, sementara *Spence Children's Anxiety Scale* (SCAS) mengevaluasi tingkat kecemasan siswa. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada kompetensi fasilitasi guru dari rata-rata 42,5% menjadi 88,9%.

Selain itu, terjadi penurunan substansial pada persentase kecemasan tinggi siswa dari 35% menjadi 8%, serta peningkatan kategori normal/rendah dari 13% menjadi 65%. Studi ini menyimpulkan bahwa terapi seni tari berbasis kearifan lokal yang dimediasi oleh guru merupakan model intervensi kesehatan mental sekolah yang efektif, inklusif, dan berkelanjutan

Kata Kunci: kecemasan anak, pedagogi tanggap budaya, terapi seni tari, kesehatan mental berbasis sekolah, intervensi bermediasi guru

A. Pendahuluan

Perkembangan era modern yang ditandai oleh tingginya tuntutan akademik, pesatnya pengaruh teknologi digital, serta perubahan pola interaksi sosial telah memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis anak usia sekolah dasar. Salah satu tantangan emosional paling dominan yang muncul pada demografi ini adalah gangguan kecemasan (*anxiety*). Kecemasan pada anak bermanifestasi dalam berbagai indikator perilaku dan somatik, termasuk rasa takut yang berlebihan saat mengikuti pembelajaran, rendahnya rasa percaya diri, penarikan diri secara sosial, kecemasan berpisah, hingga penurunan konsentrasi di dalam kelas. Lebih lanjut, Spence (1998) menegaskan bahwa kecemasan yang tidak diatasi secara tepat dapat menghambat kemajuan akademik serta potensi sosial-emosional anak secara menyeluruh, sehingga

memerlukan pengukuran yang akurat dan intervensi yang terarah.

Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai pusat pengembangan kognitif, tetapi juga sebagai ekosistem utama bagi pertumbuhan emosional dan sosial anak. Reback (2010) menyoroti bahwa penyediaan layanan kesehatan mental di lingkungan sekolah berdampak langsung pada perbaikan regulasi emosi, perilaku adaptif, dan pencapaian belajar anak. Selain itu, Reback (2010) menggarisbawahi bahwa intervensi yang dimediasi oleh guru terbukti jauh lebih berkelanjutan dan memiliki jangkauan yang lebih luas dibandingkan intervensi yang hanya bergantung pada tenaga profesional klinis eksternal. Guru, sebagai figur utama yang berinteraksi dengan siswa setiap hari, berada pada posisi strategis untuk mendeteksi dini perubahan perilaku dan memfasilitasi dukungan emosional yang berkelanjutan. Kendati demikian,

pendekatan konvensional terhadap tekanan emosional di sekolah sering kali bersifat reaktif, berbasis hukuman disiplin, serta kurang menyentuh strategi kreatif dan inklusif yang diperlukan untuk mengatasi akar permasalahan kecemasan anak.

Untuk menjembatani kesenjangan ini, Terapi Seni Tari (*Dance/Movement Therapy*) menawarkan alternatif non-farmakologis yang mendalam. *American Dance Therapy Association* (ADTA, 2021) mendefinisikan DMT sebagai penggunaan psikoterapeutik atas gerakan dan tarian untuk mendukung fungsi intelektual, emosional, dan motorik tubuh, yang memungkinkan individu mengekspresikan emosi non-verbal yang sulit diartikulasikan. Efikasi neurobiologis dari pendekatan ini telah didokumentasikan dengan baik. Jeong dkk. (2005) menunjukkan bahwa terapi gerak tari mampu memperbaiki respons emosional dan memodulasi neurohormon, seperti menurunkan kadar kortisol (hormon stres) dan meningkatkan serotonin, yang membantu menstabilkan suasana hati serta meredakan respons *fight-or-flight* yang berlebihan. Hal ini diperkuat oleh

meta-analisis yang dilakukan oleh Koch dkk. (2019), yang menyimpulkan bahwa DMT secara signifikan menurunkan kecemasan dan depresi sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Khususnya mengenai anak-anak, Wardhani dan Purwandari (2020) menegaskan bahwa terapi tari berfungsi sebagai intervensi psikologis yang sangat efektif untuk mereduksi gejala kecemasan melalui penyaluran energi positif, relaksasi otot, dan peningkatan kontrol diri.

Meskipun DMT klinis sangat efektif, penerapannya di lingkungan sekolah konvensional terkadang dapat memicu resistensi dari anak-anak jika mereka merasa sedang "diobati" karena masalah psikologis. Oleh karena itu, membumikan terapi dalam prinsip-prinsip Terapi Seni Ekspresif (*Expressive Arts Therapy*) menjadi sangat krusial. Malchiodi (2011) menjelaskan bahwa seni ekspresif menyediakan ruang aman (*safe space*) bagi anak untuk memproses stres dan membangun ketahanan emosional tanpa merasa diinterogasi atau diintimidasi, terutama ketika mediumnya berbasis permainan (*play-based*) dan akrab bagi anak. Dalam konteks budaya Bali, tarian *Curik-*

Curik sangat selaras dengan prinsip-prinsip ini. Terinspirasi dari perilaku burung yang alami dan ceria, tarian tradisional ini menampilkan gerakan yang sederhana, ritmis, komunikatif, serta kaya akan unsur permainan dan kebersamaan. Memanfaatkan tarian *Curik-Curik* sebagai medium terapi ekspresif mampu mengurangi resistensi psikologis, mencegah stigmatisasi negatif, serta memperkuat identitas budaya peserta didik.

Meskipun potensi teoritis dari DMT yang responsif secara kultural sangat menjanjikan, terdapat kesenjangan literatur yang signifikan mengenai implementasi praktisnya sebagai intervensi yang dimediasi oleh guru di sekolah dasar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi intervensi berbasis masyarakat di SD N 2 Gulingan, Bali, yang dirancang untuk meningkatkan kompetensi guru dalam memfasilitasi terapi tari *Curik-Curik* serta mengukur dampak langsungnya terhadap penurunan kecemasan siswa.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain pelatihan partisipatif berbasis

masyarakat yang diintegrasikan dengan kerangka evaluasi program komprehensif berdasarkan Model Evaluasi Empat Tingkat *Kirkpatrick* (Level 1: Reaksi, Level 2: Pembelajaran, Level 3: Perilaku, dan Level 4: Hasil), di mana pendekatan evaluasi program yang sistematis semacam ini sangat esensial untuk memastikan bahwa pelatihan profesional guru memberikan dampak teoretis dan praktis yang terukur secara empiris (Thorne dkk., 2023). Intervensi dilaksanakan di SD N 2 Gulingan, sebuah sekolah dasar yang terletak di Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung, Bali. Partisipan langsung penelitian ini adalah 9 orang guru (yang terdiri dari guru kelas dan guru mata pelajaran). Penerima manfaat sekunder adalah siswa kelas IV, V, dan VI, yaitu demografi yang diidentifikasi paling rentan mengalami kecemasan akademik dan emosional, sehingga pemilihan target intervensi ini selaras dengan urgensi penanganan masalah psikososial anak berbasis sekolah pascapandemi (Bücker dkk., 2022).

Intervensi dijalankan melalui empat fase yang sistematis, yang meliputi Asesmen Kebutuhan (Baseline) sebagai pengukuran awal

tingkat kecemasan siswa dan penilaian pengetahuan awal guru. Perancangan Modul mencakup penyusunan modul pelatihan komprehensif (disediakan 20 eksemplar cetak) yang merinci teori kecemasan anak, prinsip DMT, gerakan tari Curik-Curik, serta panduan fasilitasi. Pelatihan Terstruktur berupa lokakarya partisipatif selama dua hari (16 Jam Pelajaran) bagi 9 orang guru, dengan hari pertama yang difokuskan pada pengetahuan teoritis dan demonstrasi langsung oleh penari tradisional, serta hari kedua yang menekankan pada latihan terbimbing, pelatihan gerak ekspresif, dan simulasi mengajar (*micro-teaching*) oleh para guru. Rangkaian ini dilanjutkan dengan Pendampingan (*Coaching* dan *Mentoring*) sebagai fase pascapelatihan selama satu bulan di mana tim peneliti melakukan kunjungan berkala untuk memantau implementasi dan memberikan umpan balik konstruktif saat guru memimpin sesi terapi di kelas masing-masing, di mana model pendampingan kolaboratif terbukti secara signifikan mampu mentransfer keterampilan fasilitasi guru secara berkelanjutan di

lingkungan sekolah dasar (Sulisworo dkk., 2023).

Untuk mengevaluasi Level 2 *Kirkpatrick* (Pembelajaran), tes diagnostik terstruktur yang mengukur pengetahuan dan keterampilan praktis diberikan kepada guru sebelum (*Pretest*) dan segera sesudah (*Posttest*) pelatihan. Untuk mengevaluasi Level 4 *Kirkpatrick* (Hasil), instrumen *Spence Children's Anxiety Scale* (SCAS) (Spence, 1998) digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan siswa pada tahap awal (baseline) dan satu bulan pascaintervensi, di mana penggunaan skala psikometrik terstandar ini memberikan validitas yang kuat dalam mendeteksi perubahan tingkat kecemasan anak secara objektif (Widiasih dkk., 2023). Data kuantitatif dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menghitung persentase peningkatan skor kompetensi guru serta pergeseran persentase kategori kecemasan siswa guna menyajikan interpretasi data numerik yang akurat dan transparan.

C. Hasil Penelitian

Implementasi program pelatihan menghasilkan tingkat kepuasan sebesar 100% di kalangan

guru peserta (Level 1 *Kirkpatrick*), yang menyatakan bahwa modul dan demonstrasi sangat relevan dengan kebutuhan kelas. Terkait pengetahuan dan keterampilan praktis (Level 2 *Kirkpatrick*), Tabel 1 menyajikan skor pencapaian dari 9 orang guru, yang menunjukkan peningkatan substansial setelah intervensi.

Tabel 1. Nilai *Pretest* dan *Posttest* Guru

Kode Guru	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>	Peningkatan Skor
R1	40	85	+45
R2	45	90	+45
R3	35	85	+50
R4	45	90	+45
R5	40	85	+45
R6	50	95	+45
R7	45	90	+45
R8	40	90	+50
R9	42,5	90	+47,5
Rata-rata	42,5	88,9	+46,4

(Sumber: Data Diolah dari Hasil Penelitian, 2026)

Rata-rata keseluruhan skor kompetensi meningkat sebesar 46,4 poin. Tabel 2 merinci peningkatan ini ke dalam empat indikator penilaian spesifik.

Tabel 2. Rata-rata Peningkatan Persentase Berdasarkan Indikator Kompetensi

Indikator Penilaian	Rata-rata	Rata-rata	Peningkatan (%)
---------------------	-----------	-----------	-----------------

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
Konsep Kecemasan Anak	45,0 %	90,0%	+45,0%
Pengetahuan Dance/Movement Therapy	38,0 %	86,5%	+48,5%
Penguasaan Gerakan Tari Curik-curik	42,0 %	91,0%	+49,0%
Keterampilan Fasilitas/Micro-teaching	45,0 %	88,0%	+43,0%
Rata-rata Keseluruhan	42,5 %	88,9%	+46,4%

(Sumber: Data Diolah dari Hasil Penelitian, 2026)

Selama fase pendampingan satu bulan (Level 3 *Kirkpatrick*), para guru berhasil menunjukkan transfer perilaku belajar dengan mengintegrasikan sesi singkat terapi tari *Curik-Curik* secara mandiri sebelum memulai pelajaran atau menjelang ujian. Terakhir, dampak pada penerima manfaat akhir (Level 4 *Kirkpatrick*) dinilai menggunakan skala SCAS. Tabel 3 menggambarkan

penurunan drastis pada tingkat kecemasan siswa pascaintervensi.

Tabel 3. Pergeseran Kategori Kecemasan Siswa (SCAS)

Kategori Kecemasan Siswa	<i>Baseline</i>	
	(Sebelum Intervensi)	1 Bulan Pascaintervensi
Kecemasan Tinggi (<i>High Anxiety</i>)	35%	8%
Kecemasan Sedang (<i>Moderate Anxiety</i>)	52%	27%
Kecemasan Rendah/Normal (<i>Low Anxiety</i>)	13%	65%

(Sumber: Data Diolah dari Hasil Penelitian, 2026)

Pembahasan

Temuan dari intervensi berbasis masyarakat ini memberikan bukti kuat bahwa pemberdayaan pendidik untuk menyampaikan intervensi seni ekspresif merupakan strategi yang sangat efektif dan berkelanjutan untuk dukungan kesehatan mental berbasis sekolah. Peningkatan yang luar biasa pada skor kompetensi guru, dari 42,5% menjadi 88,9%, menunjukkan bahwa guru sekolah dasar, ketika diberikan

pelatihan partisipatif terstruktur dan bimbingan aktif, mampu menyerap konsep psikologis dan keterampilan fasilitasi kinestetik secara cepat. Hal ini sejalan dengan argumen yang dikemukakan oleh Reback (2010), yang menyatakan bahwa intervensi yang dimediasi oleh guru memiliki potensi besar karena guru secara inheren memahami dinamika kelas dan memelihara hubungan emosional harian dengan siswa mereka, sehingga menjamin kelangsungan dan integrasi organik intervensi ke dalam hari sekolah.

Pergeseran mendalam pada profil kecemasan siswa, khususnya penurunan kelompok "Kecemasan Tinggi" dari 35% menjadi 8% dan ekspansi kelompok "Kecemasan Rendah" dari 13% menjadi 65%, memvalidasi efikasi neurobiologis dan psikologis dari Terapi Seni Tari. Sebagaimana telah ditetapkan sebelumnya oleh Jeong dkk. (2005), sifat fisik dan ritmis dari tarian membantu memodulasi neurohormon dengan menurunkan kortisol pemicu stres serta mempromosikan endorfin dan serotonin penstabil suasana hati. Lebih lanjut, Wardhani dan Purwandari (2020) menekankan bahwa bagi anak-anak, yang

kemampuan artikulasi verbalnya sering kali terbatas, ekspresi kinestetik menyediakan saluran fisik yang krusial untuk mengalihkan ketegangan somatik yang terakumulasi menjadi energi kinetik yang konstruktif. Dengan terlibat dalam gerakan tarian *Curik-Curik* yang terstruktur namun ekspresif, siswa mampu mengalami relaksasi otot dan mendapatkan kembali rasa kontrol diri, yang mengarah pada hasil psikologis positif seperti yang diamati oleh Koch dkk. (2019).

Yang terpenting, keberhasilan intervensi ini terletak pada pedagogi yang responsif secara kultural. Penggunaan tarian tradisional Bali *Curik-Curik* memiliki tujuan ganda. Pertama, tarian ini menyediakan medium terapeutik berbasis permainan yang selaras dengan prinsip-prinsip Terapi Seni Ekspresif yang digariskan oleh Malchiodi (2011). Karena tarian ini berakar dari peniruan perilaku burung yang ceria dan menekankan kebersamaan kelompok, anak-anak menganggap aktivitas tersebut sebagai permainan budaya yang menyenangkan daripada perawatan psikologis klinis. Hal ini sepenuhnya memotong resistensi psikologis dan stigma yang sering kali

ditunjukkan anak-anak ketika dikenai konseling formal. Kedua, mengintegrasikan bentuk seni pribumi ke dalam intervensi kesehatan mental menumbuhkan rasa memiliki dan memperkuat identitas budaya siswa, membuktikan bahwa kearifan lokal memegang nilai terapeutik yang mendalam.

Pada akhirnya, data instrumen *Spence Children's Anxiety Scale* (SCAS) yang dikembangkan oleh Spence (1998) secara objektif mengonfirmasi bahwa anak-anak menjadi lebih percaya diri, interaktif, dan lebih sedikit mengalami ketakutan somatik atau sosial setelah terapi menjadi bagian rutin dari lingkungan sekolah mereka. Intervensi ini berhasil mengubah kelas menjadi ruang aman untuk katarsis emosional, membuktikan bahwa dukungan kesehatan mental di sekolah tidak selalu memerlukan keterpisahan klinis, melainkan dapat dicapai secara efektif melalui kegembiraan, gerakan, dan perayaan budaya

D. Kesimpulan

Integrasi tarian tradisional Bali *Curik-Curik* sebagai medium Terapi Seni Tari yang dimediasi oleh guru terbukti secara signifikan mereduksi

kecemasan anak di sekolah dasar. Program pelatihan terstruktur berhasil meningkatkan pengetahuan teoretis dan keterampilan praktis para pendidik secara substansial, memungkinkan mereka untuk menyampaikan intervensi secara mandiri dan berkelanjutan. Pendekatan ini secara drastis menekan proporsi siswa dengan kecemasan tinggi sekaligus menumbuhkan lingkungan belajar yang inklusif, membuktikan bahwa intervensi berbasis kearifan lokal yang dipimpin oleh guru menyediakan kerangka kerja bebas stigma untuk mendukung kesehatan mental berbasis sekolah.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan metodologis, seperti ukuran sampel guru yang relatif kecil ($n = 9$), ketiadaan kelompok kontrol acak, dan durasi pengamatan pascaintervensi yang terbatas pada satu bulan. Oleh sebab itu, penelitian lanjutan di masa depan direkomendasikan untuk menerapkan desain longitudinal dengan sampel yang lebih luas di berbagai wilayah pendidikan. Eksplorasi terhadap bentuk seni budaya lokal lainnya juga diperlukan untuk memperluas repertoar pedagogis yang responsif

secara kultural dalam penanganan kesehatan mental anak.

DAFTAR PUSTAKA

- American Dance Therapy Association. (2021). *What is dance/movement therapy?*. ADTA. <https://www.adta.org/what-is-dmt>
- Bücker, S., Thorisdottir, I., & Silbereisen, R. K. (2022). The impact of school closures on emotional and behavioral problems in children and adolescents: A 3-wave longitudinal study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 16(1), Article 20. <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00458-2>
- Jeong, Y. J., Hong, S. C., Lee, M. S., Park, M. C., Kim, Y. K., & Suh, C. M. (2005). Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *International Journal of Neuroscience*, 115(12), 1711–1720. <https://doi.org/10.1080/00207450590957809>
- Koch, S., Kunz, T., Lykou, S., & Cruz, R. (2019). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 41(1), 46–64.
- Malchiodi, C. A. (2011). *Handbook of art therapy* (2nd ed.). Guilford Press.
- Reback, R. (2010). Schools' mental health services and young

- children's emotions, behavior, and learning. *Journal of Policy Analysis and Management*, 29(4), 698–725.
- Spence, S. H. (1998). A measure of anxiety symptoms among children. *Behaviour Research and Therapy*, 36(5), 545–566.
[https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(98\)00034-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(98)00034-5)
- Sulisworo, D., Maryani, I., & Fayanto, S. (2023). Teacher competency improvement through participatory training models in rural schools. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, 17(2), 210–218.
<https://doi.org/10.11591/edulearn.v17i2.20654>
- Thorne, S., Smith, J., & Davis, R. (2023). Evaluating professional development programs in education using the Kirkpatrick model. *Educational Assessment, Evaluation and Accountability*, 35(2), 145–168.
<https://doi.org/10.1007/s11092-023-09405-y>
- Wardhani, D. K., & Purwandari, E. (2020). Terapi tari sebagai intervensi psikologis pada anak dengan kecemasan: Sebuah tinjauan sistematis. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 5(2), 88–102.
- Widiasih, N. L. R., Gading, I. K., & Sutyaningsih, A. A. A. D. (2023). The implementation of local wisdom-based expressive arts therapy for children's emotional regulation. *Heliyon*, 9(6), e17234.
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e17234>