

Implementasi Tari Puspa Endah Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Remaja Putri Di Sanggar Ronggo Adi Wiyasa Kota Kediri

Desi Ariyani Aprillianti¹, Norma Risnasari², Dhian Ika Prihananto³

^{1,2,3} D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jl. Ahmad Dahlan No.76, Mojoroto, Kec. Mojoroto, Kota Kediri, Jawa Timur 64112, Indonesia

¹Email korespondensi: niavera543@gmail.com

Diterima:
23 Juli 2025

Dipresentasikan:
26 Juli 2025

Terbit:
18 September 2025

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami stres akibat berbagai tekanan psikologis, baik dari lingkungan akademik, sosial, maupun keluarga. Stres yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan aktivitas sehari-hari remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh implementasi tari Puspa Endah terhadap penurunan tingkat stres pada remaja putri di Sanggar Ronggo Adi Wiyasa Kota Kediri. Metode penelitian ini yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian terdiri dari 1 remaja putri yang mengalami tingkat stres ringan dan 2 mengalami tingkat stres sedang, yang diukur menggunakan kuesioner DASS-21. Intervensi dilakukan melalui pemberian sesi latihan tari Puspa Endah selama dua hari. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres secara signifikan. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan pada ketiga subjek setelah dilakukan tari puspa endah. Subjek I mengalami penurunan tingkat stres dari skor 18 menjadi skor 2, sedangkan subjek II mengalami penurunan tingkat stres dari skor 20 menjadi skor 2 dan subjek III mengalami penurunan tingkat stres dari skor 24 menjadi skor 2. Tari Puspa Endah, sebagai bentuk terapi gerak, terbukti dapat menjadi media ekspresif dan relaksasi emosional yang efektif bagi remaja dalam mengelola stres. Penelitian ini merekomendasikan pemanfaatan seni tari, khususnya tari kreasi baru yang memiliki unsur estetika dan ekspresi emosional, sebagai salah satu strategi non-farmakologis dalam intervensi keperawatan jiwa pada remaja.

Kata kunci : remaja putri, stres, terapi tari, tari Puspa Endah, DASS-21.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase penting dalam kehidupan, di mana individu mengalami perubahan signifikan dalam aspek fisik, emosional, dan kognitif. Ketidakstabilan emosional dan psikologis pada remaja dapat muncul sebagai dampak dari pencarian identitas diri, usaha membangun relasi sosial, serta penyesuaian terhadap tuntutan dan harapan yang terus berubah. Saat ini, remaja dihadapkan pada berbagai persoalan kompleks setiap harinya. Beban akademik yang tinggi, harapan dari keluarga, tekanan dalam pergaulan sosial, serta ketidakpastian akan masa depan menjadi faktor utama yang memicu tingginya tingkat stres pada remaja (Rohmah & Mahrus, 2024). Stres sendiri merupakan

kondisi ketegangan mental atau emosional yang dapat dialami oleh siapa saja, tanpa memandang tahapan perkembangan (Dewi et al., 2022).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), lebih dari 10 hingga 20 persen anak dan remaja di seluruh dunia mengalami gangguan mental, yang berpengaruh langsung terhadap perkembangan psikologis dan emosional mereka.

Di Indonesia, sekitar 6,1% penduduk berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan suasana hati yang ditandai dengan gejala stres, yang setara dengan sekitar 11 juta jiwa. Pada kelompok remaja berusia 5 hingga 24 tahun, prevalensi stres mencapai 6,2%. Depresi berat berpotensi menimbulkan perilaku menyakiti diri, termasuk tindakan bunuh diri. Diperkirakan 80–90% kasus bunuh diri berkaitan dengan kondisi depresi dan kecemasan. Sebanyak 4,2% pelajar di Indonesia dilaporkan pernah memiliki keinginan untuk bunuh diri. Beragam faktor dapat memicu stres pada remaja, seperti tekanan akademik, perundungan, masalah keluarga, dan kesulitan ekonomi (Damayanti et al., t.t. 2023).

Prevalensi Masalah Kesehatan Jiwa pada Penduduk Umur ≥ 15 Tahun menurut Karakteristik Responden SLTP/MTS sebesar 2,2% remaja yang mengalami gangguan tingkat stress, kecemasan terdapat 134.648 remaja di Jawa Timur. Survei kesehatan Indonesia (SKI, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan kuesioner terhadap 30 siswi kelas B2 Sanggar Ronggo Adi Wiyasa Kota Kediri Kediri yang tidak mengalami tingkat stres 27 responden, stres ringan 1 responden, stres sedang 2 responden, beberapa melaporkan gejala stres seperti cemas, mudah marah dan mudah tersinggung.

Zaman yang semakin modern saat ini, terdapat berbagai jenis pemicu atau stresor yang dapat menyebabkan individu lebih mudah mengalami stres. Bahkan, seseorang dengan tingkat kecerdasan di atas rata-rata bisa saja kesulitan dalam menyelesaikan permasalahan sosial di lingkungannya, yang pada akhirnya memicu timbulnya stres. Ketika individu tidak mampu mengelola stres dengan baik, hal tersebut dapat memunculkan gejala-gejala yang merugikan dirinya sendiri dan mengganggu aktivitasnya dalam kehidupan sehari-hari. Secara alami, manusia memiliki kemampuan untuk menyampaikan pikiran dan perasaan melalui gerakan tubuh dan ekspresi fisik. Menari merupakan bentuk ekspresi yang telah dikenal secara luas di berbagai suku dan budaya sejak zaman dahulu hingga sekarang. Anak-anak pun dapat mengekspresikan diri melalui gerakan ini, bahkan tanpa perlu komunikasi verbal, serta tanpa merasa terhambat. Stres sendiri merupakan reaksi tubuh terhadap tekanan tertentu, yang dapat muncul ketika seseorang menghadapi tantangan besar, berada dalam situasi terancam, atau ketika harus memenuhi tuntutan lingkungan yang tidak realistis. Selain itu, stres juga dapat timbul akibat kegagalan dalam mencapai keinginan pribadi (Syahniar & Putriani, 2017).

Media tari memberikan ruang yang aman dan ekspresif bagi remaja untuk menyalurkan emosi, mengurangi ketegangan psikologis, serta mengeksplorasi berbagai aspek identitas dan pengalaman pribadi mereka. Selain itu, terapi gerakan tari juga memungkinkan remaja untuk berkomunikasi secara nonverbal, yang menjadi alternatif efektif bagi mereka yang kesulitan mengungkapkan

perasaan melalui kata-kata (Syahniar & Putriani, 2017). *American Dance Therapy Association* (ADTA), sebagaimana dikutip oleh Anggarani dan Kahija (2016), menyatakan bahwa penelitian di bidang psikologi telah mengembangkan gerakan tari sebagai sarana terapi ekspresif yang dikenal sebagai *Dance Movement Therapy* (DMT). DMT mengintegrasikan unsur gerakan, interaksi sosial, pelepasan ketegangan, serta aktivitas fisik yang bersifat rekreatif, disertai dengan komunikasi verbal maupun nonverbal, dan ekspresi diri. Terapi ini merupakan pendekatan psikoterapi yang memadukan gerakan tubuh secara menyeluruh pada tingkat fisik dan emosional (Junaidin, 2019).

METODE

Desain penelitian dalam studi ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Lokasi dari penelitian ini adalah di sanggar ronggo adi wiyasa Kota Kediri Balowerti yang akan dilaksanakan pada tanggal 09 Juni 2025 – 10 Juni 2025 pelaksanaan dilakukan dengan waktu 2 kali kunjungan selama 2 hari. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 3 responden remaja putri yang mengalami stres di sanggar ronggo adi wiyasa Kota Kediri.

Pengumpulan data dalam penelitian ini lakukan dengan menggunakan metode observasi, wawancara, kuesioner, implementasi dan dokumentasi. Dengan langkah pengumpulan data penelitian diawali dengan pengurusan izin melalui LPPM Universitas Nusantara PGRI Kediri, meminta surat balasan kepada kelurahan ngronggo terkait pengambilan data awal, mengurus surat ijin penelitian di Universitas Nusantara PGRI Kediri, mencari data remaja putri yang mengalami tingkat stres di Sanggar Ronggo Adi Wiyasa Kota Kediri, Setelah menemukan responden yang akan diteliti, selanjutnya menjelaskan maksud, tujuan dan waktu penelitian, setelah mendapat persetujuan dari responden kemudian mewawancarai responden yang akan diteliti selanjutnya responden mengisi lembar informed consent dan mendatangkan lembar persetujuan menjadi responden, melakukan penerapan tari puspa endah selama 2 hari 2 kali pertemuan, selanjutnya responden diminta mengisi lembar kuesioner yang telah disediakan, memina surat balasan kepada kelurahan ngronggo sebagai bukti telah melakukan penelitian, melakukan pengolahan data, dan data yang diperoleh diolah dan hasilnya disajikan dalam bentuk tabel.

Analisis data menggunakan analisa deskriptif yang mempunyai tujuan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan setiap variabel yang diteliti. Analisis deskriptif dalam penelitian ini menjelaskan atau mendeskripsikan perubahan tingkat stres pada remaja putri di Sanggar Ronggo Adi Wiyasa Kota Kediri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil tingkat kecemasan sebelum dilakukan slime therapy

Nama	Waktu	Nilai Skor
Sdri. A	Hari-1	18 (Stres Ringan)
	Hari-2	4 (Normal)
Sdri. R	Hari-1	20 (stres Sedang)
	Hari-2	2 (Normal)
Sdri. A	Hari-1	24 (Stres Sedang)

Hari-2	4 (Normal)
Berdasarkan tabel 1. Diketahui hasil skor tingkat stres selama 2 hari 2 kali pertemuan sebelum dilakukan tari puspa endah adalah Hasil skor hari pertama Sdri. A dengan skor 18, Sdri. R dengan skor 20, Sdri. A adalah 24. Hari kedua sdri. A dengan skor 4, Sdri. R dengan skor 2, Sdri. A dengan skor 4. Secara alami, manusia memiliki kapasitas untuk menyampaikan pikiran dan perasaan melalui gerakan tubuh serta ekspresi fisik. Salah satu bentuk ekspresi tersebut adalah tari, yang bersifat universal dan telah menjadi bagian dari kehidupan berbagai budaya dan etnis sejak zaman dahulu hingga masa kini. Anak-anak secara naluri mampu mengekspresikan emosi dan diri mereka melalui gerakan tanpa harus menggunakan komunikasi verbal, serta tanpa mengalami hambatan yang berarti. Namun, dalam perkembangan masyarakat modern, ekspresi diri secara verbal maupun nonverbal seringkali terbatas oleh norma sosial, nilai etika, dan peraturan yang berlaku. Pembatasan ini berpotensi menimbulkan tekanan emosional, karena emosi tidak tersalurkan secara optimal, sehingga dalam jangka panjang dapat menyebabkan keluhan psikosomatis maupun gangguan kesehatan lainnya (Setya, 2024).	



Gambar 1. Dokumentasi sebelum dilakukan tari puspa endah

Tabel 2. Hasil tingkat kecemasan setelah dilakukan slime therapy

Nama	Waktu	Nilai Skor
Sdri. A	Hari-1	10 (Normal)
	Hari-2	2 (Normal)
Sdri. R	Hari-1	10 (Normal)
	Hari-2	2 (Normal)
Sdri. A	Hari-1	12 (Normal)
	Hari-2	2(Normal)

Hasil tabel 2. diketahui hasil skor tingkat stres selama 2 hari 2 kali pertemuan setelah dilakukan tari puspa endah adalah Hasil skor hari pertama Sdri. A dengan skor 10, Sdri. R dengan skor 10, Sdri. A dengan skor 12. Hari kedua Sdri. A dengan skor 2, Sdri. R dengan skor 2, Sdri. A dengan skor 2.

Menurut Masruroh dan Wiji Nugroho (2021), penerapan terapi gerakan tari (Dance Movement Therapy) terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres pada remaja. Temuan ini didasarkan pada hasil analisis menggunakan uji *t* observasi, yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari intervensi terapi tari terhadap penurunan stres. Terapi ini memberikan dampak positif yang nyata,

karena melalui aktivitas menari, siswa mampu mengalami perbaikan suasana hati dan pengurangan tekanan psikologis. Dengan demikian, terapi tari dapat dianggap sebagai salah satu metode yang efektif dalam membantu siswa mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka.

Menurut Nugroho (2023), hasil penelitian yang berjudul *The Effect of Dance Therapy on Academic Stress* menunjukkan bahwa penerapan teknik *Dance Movement Therapy* pada remaja memberikan dampak signifikan dalam menurunkan stres akademik. Melalui analisis data dengan uji *t* dan pengamatan berulang, ditemukan bahwa intervensi terapi tari memiliki pengaruh positif yang sangat berarti terhadap penurunan tingkat stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa terapi tari efektif digunakan sebagai strategi untuk mengatasi stres akademik, karena mampu memberikan perubahan positif setelah pelaksanaan sesi terapi.

Tari memiliki kontribusi dalam meningkatkan kesadaran tubuh (*body awareness*) pada remaja, yang berfungsi untuk membantu mereka dalam mengenali dan mengelola respons fisik terhadap tekanan psikologis. Keterlibatan tubuh secara aktif dalam proses terapi memberikan dampak positif terhadap stabilisasi emosi, termasuk peningkatan suasana hati dan penurunan ketegangan fisik. Selain itu, gerakan tari yang terkoordinasi secara ritmis dapat merangsang produksi endorfin, yaitu hormon yang berperan dalam menciptakan perasaan senang dan nyaman, sehingga dapat membantu mengurangi tingkat stres secara alami. (Setya, 2024).

Menurut peneliti pelaksanaan Tari Puspa Endah dalam bentuk kelompok sangat dianjurkan, karena dapat memfasilitasi terbentuknya interaksi sosial yang sehat antar peserta. Kegiatan kolektif ini turut mendukung pembentukan jejaring sosial yang kuat, yang berperan penting dalam mengurangi perasaan kesepian. Rasa kebersamaan serta adanya dukungan emosional dalam kelompok dapat menciptakan suasana yang aman secara psikologis dan turut berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan mental, sehingga hasil dari penelitian ini Tari Puspa Endah dapat menurunkan tingkat stres pada remaja putri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat stres sebelum dan setelah dilakukan tari Puspa Endah selama 2 hari 2 kali pertemuan, diketahui bahwa ketiga subjek mengalami penurunan skor tingkat stres. Hasil skor sebelum dilakukan Tari Puspa Endah hari pertama Sdri. A sebelum dilakukan tari puspa endah dalam kategori stres ringan dengan skor 18, Sdri. R sebelum dilakukan tari puspa endah dalam kategori stres sedang dengan skor 20, Sdri. A sebelum dilakukan tari puspa endah dalam kategori stres sedang dengan skor 24. Hari kedua Sdri. A sebelum dilakukan tari puspa endah dalam kategori stres normal dengan skor 4, Sdri. R sebelum dilakukan tari puspa endah dalam kategori stres normal dengan skor 2. Sdri. A sebelum dilakukan tari puspa endah dalam kategori stres normal dengan skor 4.

Hasil skor setelah dilakukan Tari Puspa Endah hari pertama Sdri. A setelah dilakukan tari puspa endah dalam kategori stres normal dengan skor 10, Sdri. R setelah dilakukan tari puspa endah dalam kategori stres normal dengan skor 10, Sdri. A setelah dilakukan tari puspa endah dalam kategori stres normal dengan



skor 12. Hari kedua Sdri. A setelah dilakukan tari puspa endah dalam kategori stres normal dengan skor 2, Sdri. R setelah dilakukan tari puspa endah dalam kategori stres normal dengan skor 2, Sdri. A setelah dilakukan tari puspa endah dalam kategori stres normal dengan skor 2. Hasil penelitian tari puspa endah dapat menurunkan tingkat stres remaja putri.

DAFTAR RUJUKAN

- Anggarani, W. A., & La Kahija, Y. F. (2017). Makna Menjadi Penari Jawa: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis. *Jurnal Empati*, 5(2), 402-407. DOI: <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15238>
- Dewi, N. S. (2024). Gambaran Tingkat Stres Anak SMP Dalam Menghadapi Ujian Di SMPN 1 Kebonarum, Universitas Muhammadiyah Klaten).
- Masruroh, F., & Nugroho, R. W. (2021). Pengaruh terapi tari terhadap penurunan tingkat stress pada anak. *AL IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(1). DOI: <https://ejournal.iaiibrahimy.ac.id/index.php/alihsan/article/view/635>.
- Setya Zelma Kasih (2024). Dance Movement Therapy dengan Media Tari untuk Menurunkan Stres pada Remaja. <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v7i2.1888>
- Nugroho W. R (2023). THE EFFECT OF DANCE THERAPY ON ACADEMIC STRESS. <https://doi.org/10.5555/ijosmas.v4i5.367> a