



Penerapan Terapi Senam Dance Sebagai Upaya Self Healing Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Remaja Dikarangtaruna Cipta Karsa Didesa Banjaran

Praviradi Jaya Ramadani¹, Siti Aizah², Selin Pratiwi³, Lufi⁴, Resti Dwi Rianti⁵,
Salma Nurin Naya⁶, Ghaniyyu Intan Nur Anisa⁷

Universitas Nusantara PGRI Kediri¹

ramadaniwkwk31@gmail.com¹, Aizkdr@gmail.com², Shelinpratiwi07@gmail.com³,
Lufilufi265@gmail.com⁴, riantiresty984@gmail.com⁵, Naysalma346@gmail.com⁶,
ghanis2004@gmail.com⁷

ABSTRACT

Adolescents are a vulnerable population prone to stress due to various biological, social, and academic pressures. Based on pre-test results, 42.86% of 14 adolescents from Karangtaruna Cipta Karsa in Banjaran Village experienced mild stress, while 57.14% experienced severe stress. This community service initiative aimed to reduce stress levels through the implementation of dance exercise therapy as a form of self-healing. The program included educational sessions and direct practice of enjoyable and easy-to-follow dance routines. Evaluation was conducted by comparing pre-test and post-test results. Post-test findings indicated that 35.71% of participants experienced mild stress and 14.29% experienced moderate stress, demonstrating a significant decrease in stress levels. Furthermore, improvements were observed in mood, emotional stability, and physical well-being. The program also holds potential for sustainable empowerment through the establishment of regular dance exercise groups. Dance exercise therapy has proven to be an effective and practical approach in promoting and preventing stress among adolescents.

Keywords: adolescent stress, dance exercise therapy, self-healing, community engagement, mental health

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami stres akibat berbagai tekanan biologis, sosial, dan akademik. Berdasarkan hasil pre-test dalam kegiatan ini, ditemukan bahwa dari 14 remaja Karangtaruna Cipta Karsa di Desa Banjaran, sebanyak 42,86% mengalami stres ringan dan 57,14% mengalami stres berat. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menurunkan tingkat stres tersebut melalui penerapan terapi senam dance sebagai bentuk self-healing. Kegiatan dilakukan melalui edukasi dan praktik langsung terapi dance yang menyenangkan dan mudah diikuti. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test. Hasil post-test menunjukkan bahwa sebanyak 35,71% remaja mengalami stres ringan dan 14,29% mengalami stres sedang, yang mengindikasikan adanya penurunan tingkat stres secara signifikan. Selain itu, terdapat peningkatan suasana hati serta perbaikan pada aspek emosional dan fisik para remaja. Program ini juga memiliki potensi pemberdayaan berkelanjutan melalui pembentukan kelompok senam dance rutin. Terapi senam dance terbukti menjadi pendekatan efektif dan aplikatif dalam upaya promotif dan preventif terhadap stres pada remaja.

Kata Kunci: stres remaja, terapi senam dance, self-healing, pengabdian masyarakat, kesehatan mental



ANALISIS SITUASI

WHO Melaporkan bahwa seluruh dunia terdapat 11 orang (14,4%) remaja yang mengalami stres dengan tingkat sedang , didapatkan 36 remaja (39,1%) remaja mengalami stres ringan remaja. Survei dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa Indonesia adalah negara dengan tingkat stres tertinggi di dunia, dengan persentase responden yang mengalami stres mencapai 81%. Selain itu, survei dari Kementerian Kesehatan pada tahun 2020 menunjukkan bahwa sekitar 27,7% responden mengalami kecemasan.

Masa remaja adalah tahap kehidupan yang penting di mana seseorang mengalami perubahan besar dalam perkembangan fisik, emosional, dan kognitifnya (Saputro, 2017). Ketidakstabilan emosional dan psikologis pada remaja juga dapat terjadi akibat proses pencarian jati diri, membangun hubungan sosial, dan menyesuaikan diri dengan harapan yang berubah-ubah. Remaja saat ini menghadapi berbagai masalah yang rumit setiap hari. Kewajiban sekolah yang tinggi, ekspektasi keluarga, tekanan sosial yang meningkat, dan ketidakpastian masa depan sering kali menjadi penyebab utama meningkatnya tingkat stres pada remaja (Rohmah & Mahrus, 2024). Stres adalah suatu keadaan yang disebabkan oleh tuntutan internal dan eksternal (stimulus) yang mungkin merugikan, tidak dapat dikelola, atau lebih besar dari apa yang dapat ditangani oleh seseorang. Akibatnya, orang bereaksi secara fisik dan mental (reaksi) terhadap tuntutan ini dan berusaha menyesuaikan diri dengan keadaan (proses) (Nasution, 2007). Pada masa ini, hubungan antar manusia, tekanan akademis, masalah dengan teman, transisi kehidupan, dan pencarian kerja, semuanya berkontribusi terhadap stres. Stres dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti masalah lingkungan, fisik, dan psikologis (Budiyati & Oktavianto, 2020).

Meskipun stres pada remaja sering dianggap sebagai bagian dari pengalaman masa remaja yang normal, dampaknya dapat sangat merugikan jika tidak diatasi dengan tepat. Stres yang berkepanjangan atau tidak terkelola dengan baik dapat mengarah pada masalah kesehatan mental yang serius, seperti kecemasan, depresi, dan trauma. Selain itu, stres yang tidak diatasi juga dapat memengaruhi kualitas hubungan interpersonal, kinerja akademis, dan partisipasi dalam aktivitas sosial (Sarwono, 2013 dalam Rahmawati, 2021). Oleh karena itu, memahami dan mengelola stres pada remaja telah menjadi prioritas yang mendesak dalam upaya menjaga kesejahteraan mereka.

SOLUSI DAN TARGET

Berdasarkan hasil analisis situasi, ditemukan bahwa mayoritas remaja Karangtaruna Cipta Karsa di Desa Banjaran mengalami tingkat stres yang cukup tinggi. Untuk menjawab permasalahan tersebut, solusi yang ditawarkan adalah penerapan terapi senam dance sebagai bentuk self-healing guna



menurunkan tingkat stres mereka. Solusi yang diterapkan meliputi: Penyuluhan dan Edukasi terkait stres dan pentingnya self-healing menggunakan media senam dance, raktik langsung senam dance yang menyenangkan, mudah diikuti, dan bersifat relaksatif untuk membantu menurunkan ketegangan fisik dan emosional, evaluasi melalui pre-test dan posttest untuk mengukur efektivitas intervensi terhadap tingkat stres remaja.

Target kegiatan ini adalah: Remaja Karangtaruna Cipta Karsa di Desa Banjaran, Kota Kediri. Jumlah peserta: 14 orang remaja, waktu pelaksanaan: 15 Juni 2025, tempat pelaksanaan: Sekretariat Karangtaruna Cipta Karsa, Desa Banjaran, Kota Kediri.

METODE PELAKSANAAN

a. Langkah-langkah Kegiatan

Sebelum melakukan pengabdian ditempat mitra,dilakukan perjanjian di Karangtaruna Cipta Karsa Di Desa Banjaran Kota Kediri yang dilaksanakan langsung oleh ketua pengabmas. Hasil dari perjanjian adalah di dapatkan izin dari ketua Karangtaruna Cipta Karsa untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di Karangtaruna Cipta Karsa Banjaran Kota Kediri. Kemudian melakukan penyusunan program kerja pengabdian masyarakat di Karangtaruna Cipta Karsa Banjaran Kota Kediri dilaksanakan oleh ketua pengabmas dan anggota pengabmas. Pada tanggal 15 Juni 2025 edukasi dan penerapan terapi dance berupa penyuluhan dan praktik terapi dance sebagai upaya self healing untuk mengurangi tingkat stres pada remaja di Karangtaruna Cipta Karsa Di Desa Banjaran Kota Kediri. Edukasi tentang terapi dance dan manfaat terapi dance. Di dalam pelaksanaannya bertujuan untuk mengurangi tingkat stres. Rasional tersebut,maka program ini merupakan langkah inovasi dalam kaitannya dalam pelaksanaan tri darma perguruan tinggi.

b. Teknik Penyelesaian Masalah

Teknik penyelesaian masalah kegiatan ini dilakukan untuk mengatasi permasalahan pada remaja Karangtaruna Cipta Karsa Banjaran Kota Kediri yang mengalami stres sehingga nantinya remaja mampu mengatasi dan menurunkan tingkat stres pada Karangtaruna Cipta Karsa Banjaran Kota Kediri. Atas dasar asumsi diatas,maka solusi pelaksanaan program kemitraan masyarakat pada remaja Karangtaruna Cipta Karsa Banjaran Kota Kediri adalah sebagai berikut :

- A. Untuk mengetahui tingkat stress pada remaja di Karangtaruna Cipta Karsa Di Desa Banjaran
- B. Untuk mengetahui perbedaan yang signifikan dalam tingkat stress remaja di Karangtaruna Cipta Karsa di Desa Banjaran setelah mengikuti sesi Terapi *dance*
- C. Untuk mengetahui pengalaman di Desa banjaran selama memaja Karangtaruna Cipta Karsa mengikuti sesi Terapi *dance*



- D. Untuk mengetahui manfaat lain yang dirasakan oleh remaja Karangtaruna Cipta Karsa di Desa Banjaran selain penurunan stres setelah mengikuti Terapi *dance*
- E. Untuk mengetahui tantangan dan faktor pendukung dalam penerapan Terapi *Dance* untuk menurunkan stres pada remaja di Karangtaruna Cipta Karsa Di Desa Banjaran

c. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Monitoring terhadap hasil pelaksanaan Terapi Dance, maka untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan yang telah dilakukan. Indikator pencapaian tujuan dan tolak ukur yang digunakan untuk menjustifikasi tingkat keberhasilan kegiatan dapat diuraikan pada tabel berikut:

Tabel 2.1 Indikator Keberhasilan Kegiatan Penerapan Terapi Dance

No	Jenis Kegiatan	Sumber Data	Indikator	Kriteria Keberhasilan	Instrumen
	Penerapan <i>Terapi Senam Dance</i>	Di karangtaruna cipta karsa di desa banjaran	Penurunan tingkat stress yang dirasakan karang taruna	Terjadi penurunan secara signifikan pada kelompok karangtaruna yang mengikuti terapi senam dance	musik
	Penerapan Terapi senam dance	Di karangtaruna cipta karsa di desa banjaran	Perbaikan suasana hati dan emosi positif	Peningkatan indikator suasana hati positif dan penurunan suasana hati negatif secara signifikan setelah terapi	musik



	Penerapan Terapi senam dance	Di karangtaruna cipta karsa di desa banjaran	Penurunan gejala fisik stres	Terjadi penurunan detak jantung rata-rata, dan peningkatan kualitas tidur yang dilaporkan oleh karang taruna setelah terapi	musik
--	------------------------------	--	------------------------------	---	-------

HASIL DAN LUARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan menghasilkan perubahan signifikan terhadap kondisi psikologis remaja. Hasil evaluasi menunjukkan: Pre-test 42,86% remaja mengalami stres ringan, 57,14% remaja mengalami stres berat sedangkan hasil Post-test 35,71% remaja mengalami stres ringan, 14,29% remaja mengalami stres sedang.

Penurunan signifikan ini menunjukkan keberhasilan intervensi terapi dance dalam mereduksi stres. Selain itu, remaja peserta kegiatan juga melaporkan Peningkatan suasana hati dan perasaan lebih bahagia, peningkatan stabilitas emosi serta kontrol diri yang lebih baik, perbaikan gejala fisik, seperti kualitas tidur yang meningkat dan rasa lelah berkurang.

Luaran kegiatan ini meliputi terbentuknya kelompok senam dance rutin di Karangtaruna sebagai wadah keberlanjutan program, edukasi berkelanjutan mengenai pentingnya kesehatan mental dan teknik self-healing.

Penerapan terapi senam dance terbukti memberikan dampak positif dalam menurunkan tingkat stres remaja di Karangtaruna Cipta Karsa. Aktivitas dance yang disajikan secara menyenangkan dan energik tidak hanya membantu mengalihkan perhatian dari sumber stres, tetapi juga meningkatkan produksi hormon endorfin, yang berfungsi sebagai penghilang stres alami. Selain itu, pendekatan ini juga menggabungkan unsur edukatif dan partisipatif, sehingga remaja tidak hanya menjadi objek, tetapi juga subjek dalam proses penyembuhan diri. Kegiatan ini mampu meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya kesehatan mental, memberikan alternatif metode coping yang sehat, menyenangkan, dan bisa dilakukan secara mandiri, meningkatkan rasa percaya diri dan kebersamaan antar anggota Karangtaruna. Program ini tidak hanya efektif sebagai intervensi jangka pendek, namun juga memiliki potensi untuk menjadi program berkelanjutan. Pembentukan kelompok senam



dance rutin memungkinkan kegiatan ini menjadi bagian dari gaya hidup sehat remaja, sekaligus menjadi ruang interaksi sosial yang suportif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul Penerapan Terapi Senam Dance Sebagai Upaya *Self Hiling* Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Remaja Dikarangtaruna Cipta Karsa Didesa Banjaran dengan tujuan dengan tujuan untuk menurunkan tingkat stres. Melalui program ini, diharapkan dapat menurunkan tingkat stres serta dapat mencegah terjadinya stres.

Program ini melibatkan berbagai kegiatan edukatif seperti Pendidikan terkait stress, sampai dengan penerapan terapi *Dance* untuk menurunkan tingkat stress. Dengan pendekatan yang menyenangkan dan mudah dipahami, diharapkan Remaja di Karang Taruna Cipta Karsa Di Desa Banjaran dapat menerima dan menerapkan informasi yang diberikan dengan lebih efektif.

Secara keseluruhan, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif yang signifikan bagi Remaja Di Karang Taruna Cipta Karsa Di Desa Banjaran serta dapat membantu membentuk kebiasaan positif sebagai Upaya pencegahan dan mengatasi stres.

DAFTAR RUJUKAN

- Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. JIEM: Journal Of Aplikasia Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama, 17(1), Article 1.
- Arfanda, P. E., Kumaat, N. A., & Nurulita, R. F. (2025). *Senam Aerobik: Sejarah, Manfaat, dan Aplikasi*. Penerbit NEM.
- BKKBN. 2018. Keluarga Berencana dan Kontrasepsi. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Budiyati, G. A., & Oktavianto, E. (2020). Stres Dan Resiliensi Remaja Di Masa Pandemi
- Covid-19 Bagi Masyarakat. JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri), 5(1),125–134.
- Covid-19. Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan, 10(2), Article 2.
- Dewi, R. K., & Wulandari, S. (2023). Tingkat stres dan dampaknya terhadap self-esteem pada mahasiswa keperawatan. Jurnal Kesehatan Global, 5(1), 55–62.
- El-Aziz, K. M. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Remaja Pada Tahun Pertama Di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krupyak Yogyakarta. Universitas 'Aisyiyah Islamic Education and Management, 5(1), Article 1.
- Kasih, Z. S., Khusumadewi, A., Purwoko, B., & Winingsih, E. (2024). Dance Movement Therapy dengan Media Tari untuk Menurunkan Stres pada Remaja. Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 7(2), 220-238.
- Kurniawan, H., & Kharisma, Y. (2024). Tingkat stres dan hubungannya dengan kadar hemoglobin, trombosit, asam urat, dan eritrosit pada tenaga kerja informal. Frontiers in Public Health,



Megarina, Y. (2021). PEMANFAATAN DANCE THERAPY DALAM KONSELING.

Nasution, I. K. (2007). Stress pada Remaja [Skripsi]. Universitas Sumatra Utara.

O'connor, D. B., Thayer, J. F., & Vedhara, K. (2021). Downloaded From Www.Annualreviews.Org Access Provided By 114. Annu. Rev. Psychol. 2021, 72, 663–688. <Https://Doi.Org/10.1146/Annurev-Psych-062520>

Rahman, A. N. (2024). PENERAPAN BK DI PERGURUAN TINGGI DALAM MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR MAHASISWA MENGGUNAKAN TEKNIK SELF HEALING. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 7(1).

Rahmat, I., & Nurjannah, I. (2025). Pengaruh Pemberian Senam Yoga Terhadap Penurunan Skor Stres Pada Mahasiswi Magister Keperawatan Di Universitas Gadjah Mada. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2(3), 56-71.

Rahmawati, T. (2021). Peningkatan Pengetahuan dan Manajemen Stress di Masa Pandemi

Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres

Saputro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja.

Tomiyama, A. J. (2019). Stress And Obesity. Annu. Rev. Psychol, 70, 703–718. <Https://Doi.Org/10.1146/Annurev-Psych-010418>

WHO. 2018. Mental Health And Older Adults. Retrieved from World Health Organization Web site.[http://ww w.who.int/mediacentre/factsheet s/fs381/endia](Http://ww w.who.int/mediacentre/factsheet s/fs381/endia)kses tanggal 15 Mei 2025

Yuliani, K., Putri, P. H., Nurianisa, F., Herdiani, N., Nisak, Z. S., & Fatmawati, Y. (2022). Senam Aerobik Efektif Menurunkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Stres pada Mahasiswi Overweight dan Obesitas. *Journal of Islamic Medicine*, 6(2), 92-98.