

Dance Movement Therapy Osho Kundalini Sebagai Media Untuk Menurunkan Gejala Kecemasan, Stres, dan Depresi Pada Penyandang Disabilitas Mental

Tinon Citraning Harisuci*, Vikri Islah Khafidz, Faricha Annisa, Fito Uli Huda

Universitas Muria Kudus, Indonesia

*202160093@std.umk.ac.id

Abstract

Individuals with mental disabilities are vulnerable to anxiety, stress, and depression that affect emotional and social functioning. This study aimed to evaluate the effect of Dance Movement Therapy (DMT) accompanied by Osho Kundalini music on reducing symptoms of anxiety, stress, and depression. The study employed a pre-experimental one-group pretest-posttest design involving 15 participants residing at Muria Jaya Social Service Center. Data were collected using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS), observation, and interviews conducted before and after the intervention. The intervention integrated expressive movement, rhythmic stimulation, relaxation, and silent meditation to facilitate emotional release and enhance body awareness and psychological regulation. Statistical analysis indicated reductions in anxiety ($t = 24.29$), stress ($t = 21.66$), and depression ($t = 18.51$) scores after the intervention, with statistically significant differences and effect sizes indicating practical intervention impact. Although the research design limits causal inference due to the absence of a control group, the findings contribute empirical evidence regarding the potential of Osho Kundalini-based DMT as an applicable psychosocial intervention for individuals with mental disabilities in social care settings.

Keywords: *Dance Movement Therapy; Osho Kundalini; Anxiety; Stress; Depression; Mental Disability*

Abstrak

Penyandang disabilitas mental rentan mengalami kecemasan, stres, dan depresi yang memengaruhi fungsi emosional dan sosial. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi pengaruh *Dance Movement Therapy* (DMT) dengan iringan musik Osho Kundalini terhadap penurunan gejala kecemasan, stres, dan depresi. Penelitian menggunakan desain pra-eksperimen *one group pretest-posttest* dengan 15 partisipan di Panti Pelayanan Sosial Muria Jaya. Data dikumpulkan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS), observasi, dan wawancara sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi memadukan gerak ekspresif, stimulasi ritmis, relaksasi, dan meditasi hening untuk memfasilitasi pelepasan emosi serta meningkatkan kesadaran tubuh dan regulasi psikologis. Hasil analisis menunjukkan penurunan skor kecemasan ($t = 24,29$), stres ($t = 21,66$), dan depresi ($t = 18,51$) setelah intervensi, dengan perbedaan yang signifikan secara statistik serta ukuran efek yang menunjukkan dampak praktis intervensi. Meskipun desain penelitian memiliki keterbatasan dalam menarik kesimpulan kausal karena tidak menggunakan kelompok kontrol, temuan ini memberikan kontribusi empiris mengenai potensi DMT berbasis Osho Kundalini sebagai pendekatan intervensi psikososial yang aplikatif bagi penyandang disabilitas mental di layanan sosial.

Kata Kunci: *Dance Movement Therapy; Osho Kundalini; Kecemasan; Stres; Depresi; Disabilitas Mental*

Pendahuluan

Menurut data *World Health Organization* tahun 2022 gangguan mental merupakan masalah kesehatan masyarakat global dengan beban penyakit yang terus meningkat dan berdampak luas terhadap kualitas hidup individu. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa ratusan juta orang di dunia hidup dengan gangguan mental seperti depresi dan kecemasan yang menjadi penyumbang utama disabilitas global. Di Indonesia, berdasarkan data nasional Rokom Kementerian Kesehatan RI tahun 2021 menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan mental emosional dalam beberapa tahun terakhir, terutama pada kelompok rentan termasuk penyandang disabilitas.

Menurut *American Psychiatric Association* pada tahun 2013 dijelaskan bahwa kondisi ini menuntut pengembangan intervensi psikososial yang efektif dan mudah diterapkan dalam layanan komunitas maupun rehabilitasi sosial. Penyandang disabilitas mental merupakan individu dengan keterbatasan fungsi intelektual, emosional, maupun psikososial yang memengaruhi kemampuan adaptasi serta interaksi sosial secara berkelanjutan. Secara klinis, menurut *American Psychiatric Association* tahun 2013 menyatakan bahwa kondisi ini berkaitan dengan berbagai gangguan psikologis yang diklasifikasikan dalam DSM-5 yang mencakup gangguan kecemasan dan depresi yang sering muncul bersamaan dengan keterbatasan fungsi adaptif. Lebih lanjut, *World Health Organization* pada tahun 2019 mengklasifikasi internasional dalam ICD-11 juga menekankan bahwa gangguan mental memiliki dampak signifikan terhadap kemampuan fungsi sosial individu. Situasi tersebut berdampak pada meningkatnya kebutuhan layanan rehabilitasi psikososial bagi penyandang disabilitas mental (Diono et al., 2014). Salah satu pendekatan intervensi yang berkembang dalam psikoterapi berbasis tubuh adalah *Dance Movement Therapy* (DMT). Pendekatan ini berangkat dari asumsi bahwa gerak tubuh merefleksikan kondisi emosional sehingga perubahan pola gerak dapat membantu regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis individu (Koch et al., 2014).

Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa DMT efektif dalam menurunkan gejala depresi serta kecemasan melalui integrasi pengalaman tubuh dan emosi (Meekums et al., 2015). Studi eksperimental lainnya juga menunjukkan bahwa terapi gerak memiliki kontribusi signifikan terhadap penurunan stres pada berbagai populasi klinis (Bräuninger, 2012). Walaupun demikian, praktik DMT tidak hanya melibatkan gerakan tubuh, tetapi juga unsur ritme dan musik sebagai stimulus sensorik yang memengaruhi keterlibatan emosional peserta terapi. Musik meditasi Osho Kundalini terdiri atas fase gerak dinamis diikuti relaksasi dan meditasi hening yang membantu pelepasan ketegangan emosional dan fisik (Pylvänäinen et al., 2015).

Studi lain menunjukkan bahwa praktik meditasi berbasis gerak dan pernapasan mampu menurunkan kecemasan melalui regulasi sistem saraf otonom (Thakar et al., 2024). Meta-analisis terbaru juga menunjukkan bahwa integrasi pendekatan gerak dengan elemen relaksasi memberikan dampak positif terhadap penurunan stres psikologis (Auliya & Yudiarso, 2022). Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan manfaat DMT maupun meditasi aktif terhadap kesejahteraan psikologis, namun sebagian besar dilakukan pada populasi umum dan belum secara spesifik meneliti penyandang disabilitas mental dalam konteks layanan sosial.

Selain itu, beberapa studi masih memiliki keterbatasan metodologis seperti ukuran sampel kecil serta desain tanpa kontrol yang memadai (Meekums et al., 2015). Meta-analisis lain juga menyoroti perlunya penelitian dengan pendekatan metodologi lebih kuat untuk memperjelas efektivitas intervensi berbasis gerak (Koch et al., 2014). Tinjauan literatur terbaru turut menunjukkan bahwa integrasi pendekatan gerak dan terapi psikologis masih jarang diteliti secara sistematis pada populasi disabilitas mental (Azizah & Tondok, 2022). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *Dance Movement Therapy*

(DMT) memiliki kontribusi positif dalam menurunkan gangguan psikologis, khususnya depresi. Meekums, Karkou & Nelson (2015) melalui tinjauan sistematis menemukan bahwa intervensi DMT efektif membantu individu dewasa yang mengalami depresi melalui peningkatan ekspresi emosi, keterlibatan tubuh, serta pengalaman interpersonal yang mendukung pemulihan psikologis. Temuan serupa disampaikan oleh Pylvänäinen, Muotka & Lappalainen (2015) yang menunjukkan bahwa intervensi DMT dapat meningkatkan regulasi emosi serta menurunkan tekanan psikologis pada individu dengan gangguan suasana hati. Selain itu, Bräuninger (2014) juga menemukan bahwa terapi gerak kelompok memberikan dampak signifikan dalam menurunkan stres psikologis sekaligus meningkatkan kesejahteraan emosional peserta melalui pengalaman gerak yang terstruktur dan interaksi sosial terapeutik. Penelitian lain menunjukkan bahwa terapi berbasis tari dan gerak efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada berbagai populasi klinis. Koch, Kunz, Lykou & Cruz (2014) melalui meta-analisis menemukan bahwa intervensi tari dan terapi gerak efektif dalam meningkatkan kualitas hidup, suasana hati, serta menurunkan kecemasan dan depresi.

Sementara itu, Ho, Fong & Chan (2016) menemukan bahwa kombinasi aktivitas gerak dan musik dapat meningkatkan stabilitas emosi serta menurunkan kecemasan melalui mekanisme relaksasi dan keterlibatan sensorimotor. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pendekatan berbasis gerak memiliki potensi besar sebagai intervensi psikologis yang aplikatif dalam konteks rehabilitasi kesehatan mental. Temuan lain juga memperlihatkan bahwa terapi berbasis gerak berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis pada individu dengan gangguan psikososial.

Jeong et al., (2015) menemukan bahwa program terapi tari memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan emosional serta membantu menurunkan tekanan psikologis melalui peningkatan pengalaman tubuh yang positif dan interaksi sosial selama terapi berlangsung. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa keterlibatan tubuh dalam proses terapi membantu individu membangun kembali rasa percaya diri serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Oleh karena itu, terapi gerak dapat menjadi pendekatan yang relevan untuk dikembangkan dalam layanan rehabilitasi psikososial, termasuk pada populasi penyandang disabilitas mental.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini memfokuskan pada integrasi *Dance Movement Therapy* dengan musik Osho Kundalini sebagai pendekatan psikososial yang memadukan ekspresi gerak, stimulasi ritmis, dan relaksasi meditatif guna membantu regulasi emosi pada penyandang disabilitas mental. Pendekatan ini diharapkan dapat memperluas bukti empiris intervensi berbasis gerak dalam *setting* layanan sosial sekaligus memperjelas posisi musik meditasi sebagai komponen pendukung dalam protokol DMT (Koch et al., 2014).

Bukti empiris sebelumnya juga menunjukkan bahwa terapi gerak memiliki potensi meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta intervensi (Meekums et al., 2015). Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk menghasilkan bukti empiris yang aplikatif bagi layanan rehabilitasi sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Dance Movement Therapy* yang dipadukan dengan musik Osho Kundalini terhadap penurunan tingkat kecemasan, stres, dan depresi pada penyandang disabilitas mental.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimen melalui pendekatan *one group pretest-posttest* untuk menilai perubahan tingkat kecemasan, stres, dan depresi sebelum dan sesudah intervensi. Sumber data diperoleh dari penyandang disabilitas mental yang tinggal di Panti Pelayanan Sosial Muria Jaya dengan

teknik penentuan partisipan menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kriteria individu yang mengalami gejala kecemasan, stres, dan depresi serta mampu mengikuti kegiatan terapi. Tahap persiapan penelitian dilakukan melalui koordinasi dengan pihak pengelola panti, sosialisasi tujuan dan prosedur penelitian kepada calon partisipan dan pendamping, seleksi partisipan sesuai kriteria penelitian, serta pemberian penjelasan kegiatan dan persetujuan mengikuti penelitian. Instrumen penelitian menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42) untuk mengukur kondisi emosional negatif partisipan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran *pre-test* dan *post-test* menggunakan DASS, observasi selama pelaksanaan intervensi, serta wawancara singkat guna memperoleh gambaran perubahan kondisi emosional peserta. Intervensi diberikan melalui *Dance Movement Therapy* yang dipadukan dengan musik Osho Kundalini melalui rangkaian sesi pemanasan, gerakan ekspresif, pelepasan ketegangan tubuh, relaksasi, dan refleksi yang dilaksanakan secara terstruktur dalam beberapa sesi terapi. Data penelitian dianalisis menggunakan uji t berpasangan (*paired sample t-test*) untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi sehingga dapat menilai efektivitas terapi dalam menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi partisipan.

Hasil dan Pembahasan

Penyajian hasil penelitian diringkas ke dalam statistik utama untuk meningkatkan efisiensi akademik serta memudahkan pembaca memahami perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi. Data individual tidak lagi ditampilkan karena tidak diperlukan untuk interpretasi utama hasil penelitian. Analisis difokuskan pada statistik deskriptif dan hasil uji inferensial untuk menilai efektivitas intervensi. Berikut ringkasan hasil pengukuran tingkat depresi, kecemasan, dan stres sebelum dan sesudah intervensi *Dance Movement Therapy* dengan musik Osho Kundalini.

Tabel 1. Statistik Deskriptif dan Hasil Uji Perbedaan Skor *Pre-test* dan *Post-test*

Variabel	Mean <i>Pre-test</i>	Mean <i>Post-test</i>	SD <i>Pre-test</i>	SD <i>Post-test</i>	t	df	p	Effect Size (d)
Depresi	26,27	6,20	10,28	5,14	18,51	14	<0,001	4,78
Kecemasan	27,00	11,40	9,58	7,23	24,29	14	<0,001	6,27
Stres	30,73	15,60	9,12	8,50	21,66	14	<0,001	5,59

Sumber: Data Penelitian

Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh variabel mengalami penurunan skor setelah intervensi diberikan. Skor depresi turun dari kategori tinggi menjadi kategori ringan hingga normal. Penurunan kecemasan menunjukkan perubahan dari kategori sangat tinggi menuju tingkat sedang hingga ringan. Sementara itu, tingkat stres juga mengalami penurunan yang menunjukkan perbaikan kondisi psikologis partisipan setelah mengikuti sesi terapi. Nilai uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa seluruh perubahan skor signifikan secara statistik dengan nilai $p < 0,001$.

Selain itu, ukuran efek pada ketiga variabel berada pada kategori sangat besar, yang menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi tidak hanya signifikan secara statistik tetapi juga bermakna secara praktis dalam konteks intervensi psikologis. Perlu dicatat bahwa pada beberapa partisipan ditemukan selisih skor negatif antara *pre-test* dan *post-test*. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian kecil peserta tidak mengalami penurunan gejala secara optimal atau mengalami fluktuasi kondisi psikologis. Namun, secara keseluruhan tren data menunjukkan penurunan gejala pada mayoritas peserta, sehingga efektivitas intervensi tetap terlihat pada tingkat kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *Dance Movement Therapy* (DMT) dengan iringan musik Osho Kundalini memberikan penurunan signifikan pada tingkat depresi, kecemasan, dan stres

peserta setelah intervensi dilakukan. Penurunan ini terlihat melalui hasil pengukuran DASS serta didukung oleh hasil observasi yang menunjukkan peserta menjadi lebih aktif dalam aktivitas kelompok dan mampu mengekspresikan emosi dengan lebih stabil dibandingkan sebelum intervensi.

Wawancara dengan pendamping peserta juga mengindikasikan adanya peningkatan keterlibatan sosial peserta dalam aktivitas keseharian. Temuan ini sejalan dengan penelitian Fancourt & Finn (2019) yang menyatakan bahwa keterlibatan dalam aktivitas seni dan gerak memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan mental melalui peningkatan interaksi sosial dan ekspresi emosional. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Azizah & Tondok (2022) yang menunjukkan bahwa DMT efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui peningkatan regulasi emosi. Selain itu, Auliya & Yudiarso (2022) juga menemukan bahwa terapi gerak memberikan dampak signifikan terhadap penurunan tekanan psikologis melalui pengalaman tubuh yang terintegrasi dengan proses emosional individu.

Penurunan gejala depresi yang diperoleh dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui mekanisme aktivitas fisik dan keterlibatan emosional yang muncul selama terapi berlangsung. Observasi selama sesi terapi memperlihatkan bahwa peserta mulai menunjukkan ekspresi wajah yang lebih positif serta peningkatan interaksi dengan peserta lain, yang mengindikasikan perbaikan suasana hati. Aktivitas gerak yang dilakukan secara berulang membantu meningkatkan pengalaman tubuh yang positif serta mengurangi kecenderungan menarik diri. Hasil ini mendukung temuan Azizah & Tondok (2022) yang menyatakan bahwa terapi gerak membantu individu membangun kembali pengalaman tubuh yang lebih positif sehingga berkontribusi pada perbaikan kondisi emosional. Penelitian Fancourt & Finn (2019) juga menunjukkan bahwa aktivitas seni berbasis gerak membantu menurunkan depresi melalui peningkatan keterlibatan sosial. Selain itu, Auliya & Yudiarso (2022) menemukan bahwa intervensi DMT mampu menurunkan gejala depresi melalui mekanisme regulasi emosi dan pengalaman gerak yang membantu pelepasan tekanan psikologis.

Penurunan gejala depresi dalam penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui mekanisme peningkatan aktivitas fisik yang memengaruhi kondisi neurobiologis individu. Aktivitas gerak diketahui meningkatkan produksi endorfin dan neurotransmiter yang berperan dalam perbaikan suasana hati. Penelitian mengenai hubungan aktivitas tubuh dan depresi menunjukkan bahwa keterlibatan fisik secara rutin mampu menurunkan gejala depresi melalui mekanisme neurofisiologis (Craft & Perna, 2004). Aktivitas gerak ekspresif juga membantu individu mengurangi perasaan tertekan melalui pengalaman emosional positif selama terapi berlangsung (Koch & Fischman, 2011).

Selain itu, keterlibatan dalam aktivitas kelompok membantu mengurangi isolasi sosial yang sering dialami individu dengan gangguan depresi (Stickley & Hui, 2012). Penurunan kecemasan yang terjadi pada peserta juga menunjukkan bahwa terapi gerak memberikan efek relaksasi yang membantu stabilisasi kondisi emosional. Sebelum intervensi, beberapa peserta menunjukkan tanda-tanda kegelisahan dan ketegangan tubuh, namun selama proses terapi berlangsung, peserta mulai mampu mengikuti fase relaksasi dengan lebih tenang. Aktivitas gerak ritmis yang diikuti fase meditasi membantu menstabilkan respons tubuh terhadap stres. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Thakar, Jani & Panchal (2024) yang menunjukkan bahwa praktik gerak dan meditasi efektif menurunkan kecemasan melalui regulasi sistem saraf otonom. Selain itu, Auliya & Yudiarso (2022) juga menemukan bahwa terapi gerak mampu mengurangi kecemasan melalui peningkatan kesadaran tubuh. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Fancourt & Finn (2019) yang menunjukkan bahwa aktivitas seni berbasis gerak memberikan efek relaksasi dan peningkatan kesejahteraan emosional peserta.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa terapi berbasis gerak membantu menurunkan kecemasan melalui mekanisme regulasi sistem saraf dan peningkatan kesadaran tubuh. Van de Kamp, Admiraal & Rijlaarsdam (2015) menemukan bahwa keterlibatan tubuh dalam proses pembelajaran dan terapi membantu meningkatkan stabilitas emosional individu melalui integrasi pengalaman fisik dan psikologis. Penelitian Koch & Recke (2009) juga menemukan bahwa terapi tari efektif membantu individu dengan trauma psikologis dalam mengurangi kecemasan serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi melalui pengalaman gerak kelompok yang aman dan suportif.

Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa pendekatan terapi gerak dapat membantu individu membangun kembali rasa aman terhadap tubuhnya sendiri. Penurunan tingkat stres yang diperoleh dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa terapi berbasis gerak mampu membantu peserta menyalurkan ketegangan emosional secara lebih adaptif. Observasi menunjukkan bahwa setelah beberapa sesi terapi, peserta tampak lebih rileks dan mampu mengikuti kegiatan tanpa menunjukkan reaksi emosional berlebihan seperti sebelumnya.

Pengalaman gerak ekspresif memungkinkan peserta melepaskan ketegangan yang sebelumnya tersimpan dalam tubuh. Temuan ini mendukung penelitian Auliya & Yudiarso (2022) yang menyatakan bahwa DMT efektif menurunkan stres psikologis melalui integrasi pengalaman tubuh dan emosi. Azizah & Tondok (2022) juga menunjukkan bahwa terapi gerak membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi sehingga individu lebih mampu menghadapi tekanan psikologis. Selain itu, Thakar et al., (2024) menemukan bahwa kombinasi aktivitas gerak dan relaksasi membantu menurunkan respons stres melalui peningkatan ketenangan fisiologis individu.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terapi berbasis gerak berkontribusi terhadap penurunan kecemasan melalui proses pelepasan ketegangan tubuh. Individu yang mengalami kecemasan sering menunjukkan respons fisik berupa ketegangan otot dan pernapasan yang tidak stabil. Pendekatan terapi tubuh membantu individu menyadari dan melepaskan ketegangan tersebut melalui aktivitas gerak yang terstruktur (Ogden et al., 2006). Aktivitas ritmis yang dilakukan secara berulang dapat membantu menenangkan sistem saraf dan meningkatkan rasa aman pada peserta terapi (Kolk, 2014).

Selain itu, keterlibatan tubuh dalam proses terapi juga membantu meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola respons emosional terhadap situasi yang memicu kecemasan (Röhrlich, 2009). Penyandang disabilitas mental sering menghadapi hambatan dalam regulasi emosi dan adaptasi sosial sehingga lebih rentan mengalami stres psikologis berkepanjangan. Kondisi tersebut menyebabkan individu kesulitan mempertahankan stabilitas emosi serta meningkatkan risiko munculnya gejala kecemasan dan depresi dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian mengenai kesehatan mental komunitas menunjukkan bahwa keterbatasan fungsi adaptif sering memperkuat tekanan psikologis karena individu memiliki kapasitas terbatas dalam menghadapi tuntutan sosial dan lingkungan (Corrigan & Watson, 2002). Selain itu, keterbatasan akses terhadap dukungan psikososial juga memperbesar kemungkinan munculnya gangguan emosional yang menetap (Thornicroft et al., 2016). Pendekatan rehabilitasi psikososial yang melibatkan pengalaman tubuh dinilai lebih efektif bagi kelompok dengan keterbatasan komunikasi verbal dibandingkan terapi berbasis percakapan semata (Davidson et al., 2010). Dalam konteks intervensi psikologis, pendekatan berbasis gerak memberikan peluang bagi individu untuk mengekspresikan emosi melalui aktivitas tubuh sehingga mengurangi tekanan emosional yang tersimpan.

Aktivitas gerak terbukti membantu individu membangun kembali hubungan positif dengan tubuhnya sendiri sehingga meningkatkan rasa percaya diri dan kesadaran

diri. Kajian terapi ekspresif menunjukkan bahwa pengalaman gerak kreatif mampu memperbaiki kondisi emosi melalui keterlibatan sensorimotor yang langsung berkaitan dengan pengalaman afektif individu (Levy, 2005). Proses gerak dalam terapi juga membantu integrasi pengalaman emosional yang sebelumnya sulit diungkapkan secara verbal (Payne, 2006).

Pendekatan terapi berbasis seni gerak juga dinilai efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu dengan keterbatasan komunikasi (Karkou & Sanderson, 2006). Röhrich (2009) menemukan bahwa pendekatan psikoterapi berbasis tubuh memberikan dampak positif terhadap regulasi emosi dan penurunan tekanan psikologis pada individu dengan gangguan mental melalui peningkatan kesadaran tubuh dan ekspresi emosi nonverbal. Selanjutnya, penelitian Punkanen & Saarikallio (2014) menunjukkan bahwa terapi berbasis musik dan gerak membantu individu mengelola emosi negatif serta meningkatkan kesejahteraan emosional melalui keterlibatan fisik dan pengalaman musikal yang terstruktur.

Selain itu, penelitian Levine & Land (2016) menunjukkan bahwa terapi ekspresif berbasis seni dan gerak dapat membantu individu mengatasi trauma psikologis melalui proses integrasi pengalaman emosional dan tubuh. Temuan lain memperlihatkan bahwa intervensi berbasis gerak memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis melalui peningkatan keterlibatan sosial dan pengalaman emosional positif. Payne & Brooks (2017) menemukan bahwa terapi berbasis gerak membantu individu meningkatkan koneksi sosial dan kesadaran diri melalui pengalaman tubuh dalam interaksi kelompok terapeutik.

Selain itu, penelitian Fancourt & Finn (2019) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas seni, termasuk tari dan gerak, berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental dan penurunan tekanan psikologis pada berbagai kelompok populasi. Penurunan tingkat stres yang ditemukan pada penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui proses regulasi fisiologis yang terjadi selama terapi. Aktivitas gerak yang diikuti dengan fase relaksasi memungkinkan tubuh berpindah dari kondisi tegang menuju keadaan lebih tenang melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis. Studi mengenai terapi tubuh menunjukkan bahwa latihan relaksasi yang dikombinasikan dengan gerak ekspresif dapat menurunkan respons stres fisiologis secara signifikan (Bessel & Kolk, 1996).

Pendekatan berbasis tubuh juga membantu individu mengenali sinyal stres dalam tubuh sehingga lebih mudah mengelolanya (Price, 2005). Pengalaman gerak dalam kelompok juga memberikan efek dukungan sosial yang membantu menurunkan tekanan emosional (Yalom & Leszcz, 2005). Variasi respons antartpartisipasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa efektivitas terapi dipengaruhi oleh kesiapan psikologis serta kondisi individu sebelum intervensi diberikan. Tidak semua peserta mampu langsung mengekspresikan emosi melalui gerakan karena sebagian individu membutuhkan waktu adaptasi terhadap aktivitas terapi.

Penelitian mengenai terapi kelompok menunjukkan bahwa keberhasilan intervensi sering dipengaruhi oleh faktor keterlibatan peserta dalam proses terapi (Corey, 2016). Tingkat kenyamanan individu dalam lingkungan kelompok juga menentukan efektivitas proses terapeutik (Macaskill, 2012). Oleh karena itu, pendekatan terapi perlu disesuaikan dengan kondisi masing-masing peserta agar manfaat intervensi dapat diperoleh secara optimal (Norcross & Wampold, 2011). Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi terapi gerak dengan pendekatan meditasi berbasis musik memberikan peluang intervensi psikososial yang lebih inklusif bagi penyandang disabilitas mental.

Pendekatan ini membantu individu mengekspresikan emosi, meningkatkan kesadaran tubuh, serta memperkuat kemampuan adaptasi terhadap tekanan psikologis.

Kajian mengenai intervensi berbasis seni dan gerak menunjukkan bahwa pengalaman kreatif dalam terapi mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup peserta (Clift & Camic, 2016). Terapi berbasis pengalaman tubuh juga mendukung proses pemulihan jangka panjang melalui peningkatan regulasi emosi (Malchiodi, 2012). Dengan demikian, pendekatan terapi gerak berpotensi menjadi alternatif intervensi yang relevan dalam pengembangan layanan rehabilitasi kesehatan mental berbasis komunitas (Wampold & Imel, 2015).

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *Dance Movement Therapy* yang dikombinasikan dengan musik Osho Kundalini berkaitan dengan penurunan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada penyandang disabilitas mental setelah pelaksanaan intervensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan terapi berbasis gerak berpotensi menjadi alternatif intervensi psikososial yang mendukung kesejahteraan psikologis peserta. Namun, mengingat penelitian menggunakan desain pra-eksperimen *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, hasil yang diperoleh perlu dipahami sebagai indikasi efektivitas berdasarkan perubahan sebelum dan sesudah intervensi, sehingga generalisasi dan penarikan kesimpulan kausal perlu dilakukan secara hati-hati. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan desain eksperimen yang lebih kuat tetap diperlukan untuk memperkuat temuan mengenai efektivitas intervensi ini.

Daftar Pustaka

- Auliya, E. P., & Yudiarto, A. (2022). Application Of Dance Movement Therapy To Stress Levels: A Meta-Analysis Study. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(1), 135-145.
- Azizah, K. P. N., & Tondok, M. S. (2022). The Effect Of Dance Movement Therapy On Improving Psychological Health: A Systematic Literature Review. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 24(1), 83-94.
- Bräuninger, I. (2012). Dance Movement Therapy Group Intervention In Stress Treatment: A Randomized Controlled Trial. *The Arts in Psychotherapy*, 39(5), 443-450.
- Bräuninger, I. (2014). Specific Dance Movement Therapy Interventions-Which Are Successful? An Intervention And Correlation Study. *The Arts in Psychotherapy*, 41(5), 445-457.
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The Benefits Of Exercise For The Clinically Depressed. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104-111.
- Fancourt, D., & Finn, S. (2019). What Is The Evidence On The Role Of The Arts In Improving Health And Well-Being? A Scoping Review. *Health Evidence Network Synthesis Report*, 67, 1-142.
- Ho, R. T. H., Fong, T. C. T., & Chan, W. C. (2016). The Effects Of Dance Movement Therapy On Anxiety: A Meta-Analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 49, 87-95.
- Jeong, Y. J., Hong, S. C., Lee, M. S., Park, M. C., Kim, Y. K., & Suh, C. M. (2015). Dance Movement Therapy Improves Emotional Responses And Modulates Neurohormones In Adolescents With Mild Depression. *International Journal of Neuroscience*, 115(12), 1711-1720.
- Koch, S. C., & Fischman, D. (2011). Embodied Enactive Dance/Movement Therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 33(1), 57-72.
- Koch, S. C., & Recke, B. W. D. (2009). Traumatised Refugees: An Integrated Dance And Verbal Therapy Approach. *The Arts in Psychotherapy*, 36(5), 289-296.

- Koch, S. C., Kunz, T., Lykou, S., & Cruz, R. (2014). Effects Of Dance Movement Therapy And Dance On Health-Related Psychological Outcomes: A Meta-Analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 41(1), 46-64.
- Levine, B., & Land, H. M. (2016). A Meta-Synthesis Of Qualitative Findings About Dance/Movement Therapy For Individuals With Trauma. *Qualitative Health Research*, 26(3), 330-344.
- Meekums, B., Karkou, V., & Nelson, E. A. (2015). Dance Movement Therapy For Depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2.
- Norcross, J. C., & Wampold, B. E. (2011). Evidence-Based Therapy Relationships. *Psychotherapy*, 48(1), 98-102.
- Payne, H., & Brooks, S. (2017). Moving Towards Recovery: Dance Movement Therapy With Populations Experiencing Mental Health Challenges. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 12(3), 157-172.
- Pylvänäinen, P. M., Muotka, J. S., & Lappalainen, R. (2015). A Dance Movement Therapy Group For Depressed Adult Patients In A Psychiatric Outpatient Clinic: Effects Of The Treatment. *Frontiers in Psychology*, 6, 980.
- Röhrich, F. (2009). Body-Oriented Psychotherapy: The State Of The Art In Empirical Research And Evidence-Based Practice. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 4(2), 135-156.
- Stickley, T., & Hui, A. (2012). Social Prescribing Through Arts On Prescription In A UK City: Participants' Perspectives. *Public Health*, 126(7), 574-579.
- Thakar, N., Jani, S., & Panchal, D. (2024). Harnessing The Power Of Yoga: An Integrative Review On Anxiety Management. *International Research Journal of Ayurveda & Yoga*, 7(7), 14-18.
- Thornicroft, G., Deb, T., & Henderson, C. (2016). Community Mental Health Care Worldwide: Current Status And Further Developments. *World Psychiatry*, 15(3), 276-286.
- Wampold, B. E., & Imel, Z. E. (2015). *The Great Psychotherapy Debate: The Evidence For What Makes Psychotherapy Work*. New York, NY: Routledge.