

Intervensi Art Therapy dan Dance Therapy dalam Mengurangi Kecemasan dan Mengelola Perubahan Emosi pada Anak Penyintas Kanker Selama Masa Pengobatan

Siti Hikmah Anas¹, Risma Intan Nurfadilah², Jazala Jihan Rufaeda³, Intan Nurul Azizah⁴
^{1,2,3,4}UIN Walisongo Semarang

Kata Kunci:

Kecemasan;
Mengelola Perubahan Emosi;
Terapi Menari;
Terapi Seni.

Keywords:

Anxiety;
Art Therapy;
Dance Therapy;
Managing Emotional Changes.

Correspondensi Author

Siti Hikmah Anas
Fakultas Psikologi
UIN Walisongo Semarang
hikmahanas@walisongo.ac.id

Abstract. Anxiety and the ability to manage emotional changes are the main problems for cancer survivors, especially children and adolescents. This intervention aims to reduce anxiety and manage emotional changes. This service uses the Participatory Action Research (PAR) method. Participants in this activity are children and teenagers. In this service, participants are given a pre-test and post-test to determine the psychological state of the participants before and after being given the intervention. The results of this study show that there is an increase in pre-test results to post-test. This is also reinforced by the results of interviews in the form of positive feedback from adolescent subjects at YKAKI after providing the intervention. Thus, it can be concluded that art therapy and dance therapy interventions have proven effective in reducing anxiety and can be used as an alternative for managing emotional changes in children who are cancer survivors during the treatment period.

Abstrak. Kecemasan dan kemampuan mengelola perubahan emosi menjadi masalah utama pada anak penyintas kanker khususnya anak-anak dan remaja. Pemberian intervensi ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan mengelola perubahan emosi. Pada pengabdian ini menggunakan metode *Participator Action Research* (PAR). Peserta dalam kegiatan ini adalah anak-anak dan remaja. Pada pengabdian ini peserta diberikan *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui keadaan psikologis peserta sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil *pre-test* ke *post-test*. Hal ini juga diperkuat oleh hasil wawancara berupa *feedback* positif dari subjek remaja di YKAKI setelah pemberian intervensi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *intervensi art therapy* dan *dance therapy* terbukti efektif mengurangi kecemasan dan dapat dijadikan alternatif untuk mengelola perubahan emosi pada anak penyintas kanker selama masa pengobatan.

Pendahuluan

Kanker merupakan sel-sel jaringan tubuh yang bersifat ganas, ditandai dengan pembelahan sel yang berlangsung cepat dan tidak terkendali. Sel-sel ini menyerupai sel asalnya, tetapi dalam bentuk yang primitif dan tidak sempurna (Ensiklopedi, 1990). Kanker kini menjadi salah satu penyakit serius yang mengancam kesehatan anak-anak di seluruh dunia. Ancaman ini sangat mengkhawatirkan, mengingat jumlah kasus baru kanker yang terus meningkat setiap tahunnya (Nurhidayah., 2016). Berdasarkan data Globocan (Global Cancer Statistics) pada

tahun 2020, kasus baru kanker di Indonesia mencapai 396.914 kasus dengan kasus kematian mencapai 234.511 orang (Kemenkes, 2024). Sel kanker ini dapat menyerang bagian mana saja dari tubuh manusia dan tidak memandang usia, baik itu anak-anak, remaja, maupun dewasa. Pada orang dewasa sel kanker dapat tumbuh dikarenakan pola hidup orang dewasa yang tidak sehat, sedangkan pada anak-anak sel kanker biasanya tumbuh karena diwariskan oleh orang tuanya (Lesmanawati & Qoyyimah, 2018).

Anak-anak yang telah didiagnosis sebagai penderita kanker harus menghadapi kenyataan yang sulit karena mereka diharuskan melawan penyakitnya seorang diri dan rutin menjalankan perawatan dimana orang dewasa saja belum tentu kuat dalam menghadapinya (Irene et al., 2008). Menurut NCI, 2009 (Nurhidayah et al., 2016) penanganan kanker pada pasien anak-anak meliputi kemoterapi, terapi biologi, terapi radiasi, cryotherapy, transplantasi sumsum tulang, dan transplantasi sel darah perifer (peripheral blood stem cell). Biasanya penanganan untuk anak-anak banyak dilakukan dengan kemoterapi. Kemoterapi adalah jenis terapi sistemik yang menggunakan agen sitotoksik untuk menghambat pertumbuhan sel-sel yang membelah dengan cepat, baik itu sel kanker maupun sel normal dalam tubuh (Hunger & Mullighan, 2015; Wecker, 2018; Putri et al, 2020). Kemoterapi yang dilakukan secara berkelanjutan pada anak penderita kanker tidak hanya memberikan manfaat terapeutik, tetapi juga dapat menimbulkan berbagai efek samping.

Efek samping tersebut meliputi masalah fisik, seperti mudah terkena infeksi, perdarahan, kelelahan (fatigue), lesu, rambut rontok, mukositis, mual, muntah, diare, sembelit, penurunan nafsu makan, neuropati, sistitis hemoragika, retensi urin, perubahan bentuk wajah menjadi bulat dan tembam (moonface), serta berdampak terhadap kesuburan pada pasien dewasa. Selain itu, anak yang menjalani kemoterapi juga berisiko mengalami masalah psikologis, seperti gangguan suasana hati (mood), kecemasan, gangguan tidur, kehilangan rasa percaya diri, penurunan citra diri, depresi yang menyebabkan perubahan perilaku sehingga mengakibatkan terganggunya aktivitas sekolah (Hartini et al., 2020).

Ketika seseorang merasakan ketakutan yang di sebabkan karena adanya sumber ancaman yang belum jelas dikatakan sebagai kecemasan (Andre Setya et al., 2019). Hal yang serupa di kemukakan oleh (Saraswati et al., 2021) cemas merupakan perasaan ketika seseorang menghadapi kenyataan atau tuntutan kehidupan sehari-hari. Kecemasan merupakan salah satu gejala yang paling umum dialami anak-anak selama menjalani prosedur pengobatan kanker (Dupuis et al, 2016). Kecemasan merupakan kondisi emosional yang menimbulkan rasa tidak nyaman serta pengalaman yang tidak jelas, disertai perasaan tidak berdaya dan ketidakpastian akibat situasi atau hal-hal yang belum sepenuhnya jelas (Annisa & Ifdil, 2016; Andri et al., 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Breen dkk (2009) dalam (Prisani & Rahayuningsih, 2017) menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan mencapai 45%, sementara depresi ditemukan pada 25% responden. Dalam penelitian yang dilakukan Prisani & Rahayuningsih (2017) juga menunjukkan bahwa gangguan mood memiliki kategori ringan karena anak-anak yang menderita kanker ini tidak menunjukkan sikap sedih, murung walaupun mereka sering terlihat lemah. Hal tersebut terjadi karena mereka masih memiliki dukungan dari orang tua maupun teman-teman. Gangguan mood ini sering dialami oleh pasien kanker yang sudah beranjak remaja karena mereka sudah mengerti penyakit kanker yang diderita. Menurut Coyne dan Coylon (2007) dalam (Perwitosari et al., 2019) menjelaskan bahwa kecemasan pada anak-anak disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perasaan tidak aman, kurangnya pemahaman terhadap pengobatan yang dijalani, ketidaktahuan terhadap orang-orang di sekitarnya, lingkungan yang terlalu ramai dan terang, rasa bosan akibat keterbatasan bermain, ketidakmampuan untuk mengekspresikan perasaan, serta kurangnya privasi. Dari faktor-faktor tersebut anak-anak dapat mencurahkan perasaan mereka melalui kegiatan menggambar, dimana menggambar ini dapat dilakukan di dalam ruangan dan meminimalisir gerakan-gerakan yang dapat membuat anak penderita kanker tersebut kelelahan.

Kegiatan menggambar ini sering disebut sebagai art therapy. Art therapy adalah salah

satu intervensi dalam psikologi yang banyak digunakan dalam kasus medis terutama pada anak maupun dewasa (Malchiodi, 2003; Sarah & Hasanat, 2010). Art therapy merupakan salah satu terapi komplementer untuk menurunkan kecemasan (Krisnanto, 2019). Berdasarkan American Art Therapy Association (Malchiodi, 2005; Ruslan et al., 2021) art therapy melibatkan penggunaan media, gambar, dan proses kreatif serta respon dari klien untuk menciptakan karya yang mencerminkan refleksi tentang perkembangan, potensi, kepribadian dan konflik. Art therapy tidak hanya terbatas pada aktivitas menggambar, tetapi juga mencakup berbagai bentuk seni lainnya, seperti memahat, melukis, menari, mewarnai, bermain drama, menulis puisi, bernyanyi, hingga menikmati karya seni orang lain (Krisnanto, 2019). Art therapy menganjurkan individu memvisualisasikan emosi dan pikiran yang tidak dapat diungkapkan sehingga diungkapkan melalui karya seni dan selanjutnya ditinjau untuk diinterpretasikan oleh individu (Krisnanto, 2019). Penelitian yang dilakukan qadura (2020) menunjukkan bahwa art therapy terutama terapi menggambar sangat efektif dalam mengurangi kecemasan penderita kanker payudara. Selain melalui art therapy, kecemasan pada anak-anak juga dapat diredakan dengan dance therapy. Dance therapy bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri, melatih keterampilan sosial, mengurangi rasa cemas dan takut, menurunkan stres, serta memperbaiki suasana hati (Susanto, 2004). Secara etimologis, dance therapy berasal dari dua kata, yaitu "dance" dan "therapy." Kata "dance" merujuk pada aktivitas tarian yang dimanfaatkan dalam proses penyembuhan, sementara "therapy" mengacu pada rangkaian usaha yang bertujuan untuk membantu individu mengatasi masalah yang dihadapinya. Menurut American Dance Therapy Association, terapi tari dan gerak didefinisikan sebagai penggunaan gerakan secara psikoterapeutik untuk mendukung integrasi emosional, sosial, kognitif, dan fisik pada individu (Kiepe et al., 2012). Penelitian Caesar (2021) Dance Movement Therapy (DMT) dapat mengendalikan emosi diri, serta memperbaiki suasana hati.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan art therapy dalam menurunkan kecemasan pada anak-anak penderita kanker. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui keefektifan dance therapy dalam mengelola mood pada anak-anak penderita kanker dalam masa pengobatan. Penelitian ini dilakukan di Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia (YKAKI) cabang Semarang. Yayasan ini menjadi salah satu solusi yang sangat bermanfaat bagi keluarga dengan anak yang sedang menjalani kemoterapi. YKAKI ini didirikan pada tanggal 1 November 2006, di Jakarta dengan tujuan memperjuangkan hak-hak anak penderita kanker, dimana mereka berhak untuk mendapatkan pengobatan, perawatan, pembelajaran dan bermain meskipun dalam kondisi sakit. Hal ini menunjukkan bahwa YKAKI mendukung kualitas hidup anak-anak penderita kanker. YKAKI memiliki 6 program utama yaitu rumah singgah "rumah kita", sekolah formal, sos-edu dan pelatihan, bantuan pengobatan, pendampingan anak dan orang tua, penggalangan dana. Berdasarkan data tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui keefektifan art therapy dan dance therapy dalam mengurangi kecemasan dan mengelola perubahan emosi pada anak pengidap kanker selama masa pengobatan.

Metode dan Strategi

Dalam penelitian ini menggunakan metode partisipatif. Metode partisipatif adalah metode penelitian yang melibatkan semua pihak-pihak yang relevan (*stakeholders*) secara aktif dalam meninjau tindakan yang sedang berlangsung untuk melakukan perubahan dan perbaikan. Semua penelitian tindakan seharusnya bertujuan untuk membawa perubahan sosial, dengan tindakan tertentu sebagai tujuan akhir (Afandi et al., 2016). Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, maka peneliti akan memberikan intervensi yang dirasa akan sesuai dengan analisis situasi dan kebutuhan komunitas yaitu memberikan intervensi berupa *dance therapy* dan *art therapy* kepada anak-anak dan remaja di Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia (YKAKI). Pemberian intervensi *dance therapy* bertujuan untuk meningkatkan *mood* serta mendorong anak-anak dan remaja di YKAKI untuk dapat mengelola emosinya dengan tepat selama masa pengobatan. Sedangkan pemberian intervensi *art therapy* bertujuan untuk mengurangi kecemasan pada anak-anak dan remaja di YKAKI selama masa pengobatan. Lebih lanjut, serangkaian

kegiatan intervensi terlebih dahulu dimulai dengan pengerjaan *pre-test*. Partisipan diminta untuk mengerjakan lembar soal untuk mengukur tingkat emosinya sebelum pemberian intervensi. Bagi partisipan usia anak-anak akan dipandu oleh tim peneliti dalam pengerjaan *pre-test* agar tidak terdapat kesalahan dan agar menjaga keakuratan data yang diperoleh. Kemudian setelahnya akan dilanjutkan dengan kegiatan pemberian *dance therapy*. Partisipan akan dipandu oleh tim peneliti yang bertanggung jawab menjadi instruktur *dance therapy*. Selama proses pemberian *dance therapy* berlangsung terlihat antusiasme dan kooperatif dari partisipan. Hal ini dapat dilihat dari ekspresi partisipan yang tampak penuh semangat dan senang. Kemudian setelah selesai pemberian *dance therapy* maka kegiatan akan berlanjut ke pemberian *art therapy*. Partisipan dibebaskan mengeksplorasi gambarnya sebagai upaya mengekspresikan apa yang menjadi kegundahannya sehingga diharapkan kecemasannya menurun. Kemudian terakhir, partisipan diminta untuk mengerjakan *post-test*. Pemberian *post-test* ini bertujuan untuk mengukur tingkat emosinya sesudah pemberian intervensi. Selama kegiatan berlangsung pemberian intervensi berjalan dengan lancar dan kondusif.

Kegiatan pemberian intervensi telah sesuai dengan tujuan awal yang mana tujuan dari penelitian ini fokusnya adalah memberikan intervensi *dance therapy* dan *art therapy* guna meningkatkan *mood* dan dapat mengelola emosi serta menurunkan tingkat kecemasan anak penyintas kanker di YKAKI Cabang Semarang. Ternyata terbukti efektif sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya.

Program Unggulan

Program pengabdian masyarakat ini lahir dari kebutuhan mendesak untuk mengatasi kecemasan dan mengelola perubahan emosi pada anak penyintas kanker selama masa pengobatan. Realita membuktikan bahwa berdasarkan dari wawancara dengan petugas di Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia menemukan masih banyak anak-anak dan remaja yang mengalami menurunnya *mood* dikarenakan perasaan jenuh dan bosan rutin kontrol dan kemoterapi. Adanya efek samping seperti mual, pusing, lemah atau bahkan sakit juga sangat mempengaruhi emosi dan perasaannya. Serta sering mengeluh lelah, takut, dan cemas ketika menjalani masa pengobatan.

Program pengabdian masyarakat ini merupakan terobosan strategi dalam mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut dengan memberikan intervensi berupa *dance therapy* dan *art therapy* kepada anak-anak dan remaja di YKAKI. *Dance therapy* bertujuan untuk meningkatkan *mood* serta mendorong untuk dapat mengelola emosinya dengan tepat selama masa pengobatan. Sedangkan pemberian intervensi *art therapy* bertujuan untuk mengurangi kecemasan selama masa pengobatan.

Hasil Dan Pembahasan

Pelaksanaan Art Therapy

Dalam proses *art therapy* kami membagi 2 kelompok, subjek yang masih berusia 6 tahun kebawah kami beri gambar dan subjek hanya memberikan warna pada gambar yang telah disediakan observer yaitu (subjek 3-subjek 6) dan untuk subjek yang berusia lebih dari 6 tahun menggambar pada kertas yang telah diberikan observer yaitu (subjek 1 dan subjek 2).

Subjek 1 NA

Ketika proses *art therapy* subjek ini menggambar 2 ekor kucing yang bernama micci nuizizi yang merupakan hewan peliharaan subjek dua kucing tersebut berwarna coklat dan hitam. Menurut armelinda (2020) ketika seseorang menggambarkan hewan peliharaan, seperti kucing seseorang tersebut memiliki pribadi yang ramah dan sensitif. Hal tersebut sesuai dengan karakteristik subjek dari awal bertemu telah menunjukkan sikap ramah. Menurut bambang (2010) warna coklat dan abu-abu menunjukkan orang yang damai dan menenangkan dan sesuai dengan

diri subjek yang membawa rasa nyaman dan tenang ketika berbicara denganya.

Ketika proses intervensi subjek sedih karena setiap malam subjek susah tidur dikarenakan punggung dia sakit dan selalu batuk ketika malam hari namun disatu sisi dia merasa tenang karena dokter mengatakan kalau dia akan baik-baik saja dan sembuh. Subjek ketika sebelum proses intervensi mengatakan bahwa dirinya sudah sangat Lelah menjalani kehidupan dia sebagai penderita kanker dia merasa sangat membebani kedua orang tuanya untuk biaya pengobatannya, subjek merasa sedih ibunya harus kerja keras demi membiayai dia subjek juga mengatakan kalau dia sempat merasa takut kalau penyakitnya ini tidak sembuh pasti dia akan sangat memberatkan kedua orangtuanya. Kabar baiknya hari itu subjek dikabarkan bahwa itu termasuk kemoterapi terakhir maka subjek bisa dibawa pulang ke tempat asalnya bertemu dengan keluarganya. Hal tersebut yang membuat subjek merasa Bahagia saat intervensi.

Subjek 2 NU

Ketika proses art therapy subjek ini menggambar rumah yang gede tanpa jendela dan satu pintu. selain itu subjek ini memberikan warna dominan kuning pada rumah yang digambarnya. Menurut bambang (2010) bahwa warna kuning menandakan orang memiliki karakter yang semangat dan komunikatif juga memberikan energi yang positif. Hal tersebut sesuai dengan subjek selama proses intervensi subjek memberikan kesan positif dan komunikatif ketika bercerita. Bambang (2010) berpendapat bahwa warna orange menunjukkan orang yang mampu membangun suasana. Hal tersebut sesuai dengan subjek yang bisa membangun suasana selama proses intervensi

Menurut armelinda (2020) ketika seseorang menggambarkan suatu rumah maka menunjukkan perasaan terhadap lingkungan rumah. Hal tersebut sesuai dengan apa yang di ceritakan subjek. Ketika proses menggambar ketika subjek diminta bercerita terkait apa yang ia gambar subjek mengatakan” em..aku gambar ini itu lagi kangen kak sama papah aku sama abang aku aku juga kangen sama rumah aku, aku udah lama banget ga ketemu mereka” subjek mengatakan “ aku terakhir kali ketemu saat aku masih 6 tahun sekarang usiaku sudah 12 tahun” dari apa yang telah subjek katakan bahwa perasaan yang kini subjek rasakan adalah sedih bahwa ia sangat merindukan orang-orang yang dia sayangi. Subjek juga mengatakan “ kak aku tu suka capek tau sekarang aku ke rumah sakit besok harus kerumah sakit dan begitu terus ga selesai-selesai” subjek merasa bahwa dia sudah sangat Lelah akan kondisinya sekarang yang setiap harinya harus terus ia lewati untuk berobat.terakhir sesi art therapy subjek mengatakan kembali “kak aku takut kalo aku ngga sembuh-sebuh nanti tambah lama aku ketemu sama bapak, tapi aku percaya bapak disana selalu doain aku untuk sembuh kok” subjek merasa takut dan cemas ketika kondisi yang ada pada dirinya sekarang tidak sembuh-sembuh. Hampir 6 tahun lamnya subjek menjalani percobaan tentu sebagai macam rasa sakit telah subjek rasakan kecemasan dan kelelahan telah subjek rasakan namun subjek percaya bahwa dia akan sembuh karena orang-orang tersayangnyanya selalu mendoakannya.

Subjek 3 AR

Subjek dalam proses art therapy memberikan warna pada gambar yang telah disediakan tim peneliti yaitu warna cream pada daun dan yang lainnya tidak diwarnai atau warna putih. Menurut bambang (2010) individu dengan warna tenang memiliki kepribadian tenang, pendiam, serius, dan introvert. Kepribadian ini sesuai dengan diri subjek. Selama proses intervensi subjek ini lebih banyak diam dan subjek ini juga hanya sesekali memberi respon ketika ditanya saja, bahkan dengan temanya subjek tidak ada interaksi sama sekali dan hanya bersama ibunya.

Subjek 4 AF

Subjek dalam proses art therapy memberikan warna pada gambar yang telah disediakan yaitu dominan warna orange Sebagian warna hitam dan biru di bagian akar dan pohon. Menurut Bambang (2010) warna orange berarti orang yang memiliki karakter percaya diri dan mampu membangun suasana. Meski warna ini memiliki arti kegembiraan namun apabila berlebihan warna ini membuat anak menjadi hiperaktif. Hal ini sesuai dengan diri subjek selama proses intervensi subjek merupakan orang yang ceria dan membangun suasana gembira selama sesi itu namun subjek juga sedikit hiperaktif ketika yang lain diam dia berdiri dan berlari-lari kecil dan tidak mau berdiam ditempatnya. Mirip dengan warna orange, warna hitam melambangkan keberanian dan kepercayaan diri. Hal ini sesuai dengan diri subjek bahwa dia memiliki karakter

percaya diri dan berani untuk berbicara dan bersosialisasi.

Menurut Bambang (2010) warna biru melambangkan suatu kenyamanan dan perlindungan, hal tersebut sesuai dengan karakter subjek ketika diajak berbicara subjek memberi kesan nyaman karena kenyamanannya itu ketika ngobrol jadi terasa lebih nyambung. Warna biru cerah juga melambangkan rasa sedih dan kesendirian, hal ini sesuai dengan apa yang dirasakan subjek dimana subjek ketika sesi pre-test mengatakan kalau dirinya sedang sedih karena besok dia harus melakukan kemoterapi subjek mengatakan "gatau kak rasanya kalau mau ke rumah sakit itu suka sedih dan takut" dari perkataan subjek dapat disimpulkan bahwa kondisi yang subjek rasakan setiap kali akan kontrol atau kemoterapi selalu sedih dan ada rasa khawatir dan takut.

Subjek 5 SY

Dalam proses art therapy subjek memberikan warna pada gambar yang telah disediakan tim peneliti. Subjek memberikan warna merah dan orange. Menurut Bambang (2010) warna merah merupakan individu yang dapat membangkitkan semangat, aktif dan komunikatif. Hal tersebut sesuai dengan subjek yang dari awal sesi intervensi dimulai sudah memberi kesan komunikatif yang baik dan selalu aktif bertanya dan bersosialisasi. Namun Bambang (2010) mengatakan apabila warna merah terlalu banyak akan memberikan kesan emosional, begitu juga dengan subjek, selama sesi intervensi subjek beberapa kali emosional dengan teman-temannya seperti merebut meja punya temannya karena dia tidak menyukai meja yang dimilikinya.

Selain warna merah subjek juga memberikan warna orange. Menurut Bambang (2010) warna orange berarti orang yang memiliki karakter percaya diri dan mampu membangun suasana. Karakter tersebut sesuai dengan diri subjek yang dapat membangun suasana dan percaya diri untuk menyampaikan sesuatu di depan orang banyak.

Subjek 6 L

Dalam proses art therapy subjek memberikan warna pada gambar yang telah disediakan tim peneliti. Subjek memberikan warna coklat pada bagian batang dan warna hijau dan yang lain tidak diwarnai. Menurut Bambang (2010) warna ini melambangkan orang dengan karakter penuh empati. Hal ini sesuai dengan karakteristik subjek bahwa dia mudah memberi empati kepada teman-temannya. Seperti ketika temannya ingin meminta meja yang subjek inipakai dia memberikan

Pelaksanaan *Dance Therapy*

Dalam pelaksanaan sesi *dance therapy* terlihat bahwa para subjek, meskipun awalnya tampak lesu dan kelelahan, secara perlahan menunjukkan perubahan suasana hati menjadi lebih ceria dan bersemangat. Salah satu subjek yang awalnya diam tanpa ekspresi dan tidak berbicara dari awal bertemu, menunjukkan perubahan yang sangat terlihat ketika video senam balita diputar sebagai bagian dari media *dance therapy*. Pada awalnya, subjek ini hanya duduk tanpa menunjukkan emosi, namun seiring berjalannya sesi *dance therapy*, ia mulai terlibat aktif dan menunjukkan ekspresi bahagia. Seluruh subjek, meskipun dalam kondisi fisik yang kurang sehat karena setelah kemoterapi dan kontrol rutin, mereka tampak menikmati sesi *dance therapy*. Mereka mulai tersenyum, bergerak dengan penuh antusias, dan menunjukkan kebahagiaan. Hal ini menunjukkan bahwa *dance therapy* tidak hanya membantu mengalihkan perhatian mereka dari kelelahan fisik, tetapi juga mampu memperbaiki suasana hati, memberikan semangat baru, dan menciptakan momen kebahagiaan yang sederhana namun bermakna.

Pelaksanaan *Pre-test & Post-test*

Subjek 1 NA

Pre-test

Ketika sesi pre-test subjek memberikan warna di gelas bahagia terisi setengah di gelas marah terisi seperempat di gelas sedih terisi setengah dan di gelas takut terisi sedikit. Jadi sebelum adanya intervensi yang diberikan yaitu art therapy dan dance therapy perasaan yang subjek rasakan masih campur aduk. Di satu sisi subjek merasa bahagia karena dia akhirnya bisa pulang kerumah dan bertemu keluarganya setelah pengobatan hampir 3 tahun, namun di sisi lain

subjek juga merasa sedih dan takut apakah penyakit yang di deritanya itu bisa sembuh atau malah justru dia harus terus menjalani pengobatan yang terus membebani orangtuanya.

Post-test

Setelah sesi intervensi. Saat post-test subjek ini memberikan warna pada gelas bahagia terisis full, lalu pada gelas sedih, marah dan takut terisi sedikit. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan perasaan yang subjek rasakan ketika sebelum diberikan intervensi dan setelah intervensi. Menurut subjek ini dia merasa bahagia bisa sedikit menceritakan hal yang selama ini membuat dia kepikiran. Dia juga merasa sangat terhibur dengan adanya tim peneliti kesana.

Subjek 2 NU

Pre-test

Ketika sesi pre-test subek ini memberikan warna di gelas bahagia dan takut tidak terisi sama sekali lalu di gelas sedih dan marah terisis full. jadi sebelum adananya intervensi yang diberikan yaitu sangat marah dan sangat sedih. Subjek merasa sedih karena dia sangat merindukan keluarganya terutama ayahnya karena dia harus menjalankan pengobatan dan ayahnya harus mencari uang di tempat tinggalnya. Subjek sudah hampir 6 tahun tidak bertemu. Subjek juga sedang merasa marah dengan teman kelasnya karena tadi ketika sekolah dia dapat nilai bagus namun teman-temanya memusushi dirinya.

Post-test

Setelah sesi intervensi. Saat post-test subjek ini memberikan warna pada gelas bahagia terisis full, lalu pada gelas sedih sedikit, dan digelas lainnya kosong. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan perasaan yang subjek rasakan ketika sebelum diberikan intervensi dan setelah intervensi yang pada awalnya subjek merasa sedih setelah intervensi sedihnya berkurang dan subjek semakin bahagia. Menurut subjek meskipun dia masih sedih tetapi tidak sesedih waktu awal karena dia bisa berbagi cerita kepada tim peneliti.

Subjek 3 AR

Pre-test

Ketika sesi pre-test subek ini memberikan warna di gelas takut terisis penuh dan digelas lainnya kosong. Hal ini karena subjek merasa takut bertemu dengan orang-orang baru sehingga perasaan yang dia sampaikan yaitu rasa takut

Post-test

Setelah sesi intervensi. Saat post-test subjek ini memberikan warna pada gelas bahagia terisis full lalu gelas marah terisi sedikit dan digelas lainnya kosong. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan perasaan yang subjek rasakan ketika sebelum diberikan intervensi dan setelah intervensi yang pada awalnya subjek merasa takut setelah intervensi subjek merasa sangat bahagia.

Subjek 4 AF

Pre-test

Ketika sesi pre-test subek ini memberikan warna di gelas bahagia dan takut terisis sedikit dan digelas sedih terisi full. Subjek merasa sedih karena dia harus terus melakukan kontrol dan kemoterapi.

Post-test

Setelah sesi intervensi. Saat post-test subjek ini memberikan warna pada gelas bahagia terisis full, lalu pada gelas sedih sedikit, dan digelas lainnya kosong. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan perasaan yang subjek rasakan ketika sebelum diberikan intervensi subjek merasa sedih namun setelah diberikan intervensi subjek merasakan bahagia.

Subjek 5 SY

Pre-test

Ketika sesi pre-test subek ini memberikan warna di gelas bahagia dan sedih terisis sedikit dan digelas lainnya tidak terisi sama sekali.

Post-test

Setelah sesi intervensi. Saat post-test subjek ini memberikan warna pada gelas bahagia terisis full, dan digelas lainnya kosong. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan perasaan yang subjek rasakan ketika sebelum diberikan intervensi subjek merasa sedih namun setelah diberikan

intervensi subjek merasakan bahagia. Subjek mengatakan senang karena diajak bermain sama tim peneliti

Subjek 6 lana

Pre-test

Ketika sesi pre-test subek ini memberikan warna di gelas sedih terisi full dan digelas lainnya kosong atau tidak terisis sama sekali. Subjek merasa sedih karena dia sedang sakit dan baru saja pulang dari rumah sakit

Post-test

Setelah sesi intervensi. Saat post-test subjek ini memberikan warna pada gelas bahagia terisis setengah, dan digelas lainnya kosong. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan perasaan yang subjek rasakan ketika sebelum diberikan intervensi subjek merasa sedih namun setelah diberikan intervensi subjek merasakan kesedihannya berkurang.



Gambar 1: Pelaksanaan sesi pre&post test



Gambar 2: Pelaksanaan sesi Dance Therapy



Gambar 3: Pelaksanaan sesi Dance Therapy

Tahapan Evaluasi dan Monitoring

Evaluasi dan monitoring merupakan tahap penting dalam program pengabdian masyarakat ini. Tahap ini bertujuan untuk mengetahui keberhasilan dari intervensi yang telah dilakukan. Apakah intervensi yang telah dilakukan dapat mengurangi kecemasan dan mengelola perubahan emosi anak penyintas kanker selama masa pengobatan.

Dalam pelaksanaan intervensi pada pengabdian masyarakat ini memiliki beberapa evaluasi terkait proses pelaksanaan intervensi hingga intervensi selesai di program pengabdian masyarakat ini. Evaluasi tersebut meliputi evaluasi pemberian *pre-test* dan *post-test*, evaluasi hasil *pre-test* dan *post-test*, evaluasi pelaksanaan intervensi berupa *art therapy* dan *dance therapy*, evaluasi teknik analisis data, evaluasi hasil akhir tingkat keberhasilah dari pemberian intervensi yang

telah diberikan, kemudian yang terakhir evaluasi hasil *feedback* dari remaja penyintas kanker di YKAKI untuk memperkuat hasil intervensi dalam mengurangi kecemasan dan mengelola perubahan emosi. Dimana hasil dari pengabdian masyarakat ini nantinya dapat dijadikan sebagai acuan untuk pengembangan selanjutnya dalam upaya mengurangi kecemasan dan mengelola perubahan emosi melalui *art therapy* dan *dance therapy*.

Pada pengabdian masyarakat ini berdasarkan hasil *pre-test*, *post-test* dan *feedback* dari remaja penyintas kanker di YKAKI diketahui bahwa pemberian intervensi berhasil mengurangi kecemasan dan mengelola perubahan emosi. Setelah intervensi ini diberikan terbukti anak-anak dan remaja penyintas kanker di YKAKI mengalami peningkatan pada hasil *pre-test* dan *post-test*.

Simpulan Dan Saran

Kesimpulan

Pemberian intervensi *dance therapy* dan *art therapy* terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional anak dan remaja penyintas kanker di YKAKI Cabang Semarang. Intervensi ini tidak hanya membantu meningkatkan mood dan mengelola emosi, tetapi juga secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan partisipan. Efektivitas ini terlihat dari hasil *pre-test* dan *post-test*, yang menunjukkan perubahan positif dalam suasana hati dan pengurangan kecemasan setelah intervensi.

Melalui *dance therapy*, partisipan menunjukkan antusiasme yang meningkat dan ekspresi bahagia meskipun kondisi fisik mereka cenderung lemah. Sementara itu, *art therapy* membantu partisipan menyalurkan emosi melalui kreativitas, sehingga perasaan cemas dapat teralihkan. Respon positif dari partisipan, baik anak-anak maupun remaja, semakin memperkuat temuan ini. Dukungan dari tim YKAKI dan kerja sama yang baik selama proses intervensi berkontribusi pada kelancaran dan kesuksesan kegiatan.

Dengan demikian, intervensi berbasis terapi seni ini diharapkan dapat terus dikembangkan sebagai salah satu strategi rehabilitasi emosional bagi penyintas kanker anak dan remaja, serta memberikan harapan dan kualitas hidup yang lebih baik.

Saran

Untuk intervensi lanjutan di komunitas YKAKI Cabang Semarang, disarankan mengembangkan program terpadu seperti *dance therapy* dan *art therapy* yang dilakukan secara rutin, melibatkan keluarga sebagai pendukung, serta menyediakan pelatihan bagi tenaga pendukung komunitas. Fasilitas ruang kreativitas dapat disediakan untuk mendukung keberlanjutan program, dengan melibatkan kolaborasi bersama sekolah dan rumah sakit. Bagi peneliti atau praktisi yang ingin mengadopsi intervensi serupa, penting untuk menyesuaikan metode terapi dengan usia dan kondisi partisipan, melibatkan tim multidisipliner, menggunakan media menarik, serta melakukan evaluasi menyeluruh dengan *pre-test* dan *post-test*. Dokumentasi proses dan hasil intervensi sangat penting untuk mendukung publikasi serta adaptasi program di lokasi lain. Supervisi dan perhatian pada kesejahteraan emosional tim pelaksana juga harus menjadi prioritas agar program berjalan optimal.

Daftar Rujukan

- Agustin, E. (2020). Pengaruh tingkat pendidikan dan UMK terhadap penyerapan tenaga kerja di Kabupaten Mojokerto tahun 2014-2018. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(7), 1341–1346.
- Akmal, M. (2010). *Ensiklopedi Kesehatan untuk umum*.
- Andri, J., Padila, P., & Arifin, N. A. W. (2021). Tingkat Kecemasan Pasien Kardiovaskuler pada Masa Pandemi COVID-19. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(1), 382-389.
- Armelinda. (2020). Arti Psikotes menggambar. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-Gene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUN

Siti Hikmah Anas, Risma Intan Nurfadilah, Jazala Jihan Rufaeda, Intan Nurul Azizah.
Intervensi *Art Therapy* dan *Dance Therapy* dalam Mengurangi Kecemasan dan Mengelola Perubahan Emosi pada Anak Penyintas Kanker Selama Masa Pengobatan

GAN TERPUSAT STRATEGI MELESTARI

- Bambang, R. M., & Kp, S. (2010). Pengaruh Warna Terhadap Kamar Tidur Anak. *Teknik Sipil Dan Perencanaan*, no 1 volume 12(024), 79–90.
- Caesar, N. (2021). *Dance/Movement Therapy is For?* Available at SSRN 3936703.
- Di, K., Abdul, R., & Sjahranie, W. (2020). Hubungan Jenis Kanker Dengan Fatigue Pada Pasien. 2, 1–11.
- Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2023, February 8). Retrieved November 24, 2024, from https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2118/#:~:text=Berdasarkan%20data%20Globo%20tahun%202020%2C%20kasus%20baru%20kanker,terus%20meningkat%20apabila%20tidak%20dilakukan%20upaya%20penanggulangan%20kanker.
- Dupuis, L. L., Lu, X., Mitchell, H. R., Sung, L., Devidas, M., Mattano Jr, L. A., ... & Kadan-Lottick, N. S. (2016). Anxiety, pain, and nausea during the treatment of standard-risk childhood acute lymphoblastic leukemia: A prospective, longitudinal study from the Children's Oncology Group. *Cancer*, 122(7), 1116-1125.
- Ensiklopedi Nasional Indonesia. 1990. 1th ed., VIII. Jakarta: PT Rineka Cipta. Pp. 122.
- Fithroh, N. Y., & Fuaida, L. D. (2019). *Manajemen Organisasi Pelayanan Kemanusiaan Di Yayasan Onkologi Anak Indonesia (YOAI)*. Universitas Islam negeri Syarif Hidayatullahi Jakarta.
- Goleman, D., & Hermaya, T. (2002). Emotional Intelligence (Kecerdasan emosional): Mengapa EI lebih penting daripada IQ.
- Hartini, S., Winarsih, B. D., & Nugroho, E. G. Z. (2020). Peningkatan Pengetahuan Perawat Untuk Perawatan Anak Penderita Kanker. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(2), 141-149.
- Hasanat, N. U. (2010). Kajian Teoritis Pengaruh Art Therapy Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Penderita Kanker. *Buletin Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 18(1), 29–35.
- Hijriati, P. R. (2021). Proses Belajar Anak Usia 0 Sampai 12 Tahun Berdasarkan Karakteristik Perkembangannya. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 7(1), 152. <https://doi.org/10.22373/bunayya.v7i1.9295>
- Hude, M. D. (2006). *Emosi: Penjelajahan Religio Psikologis*. Erlangga.
- Indonesia, Y. K. A. K. (2024). *Visi Misi YKAKI*. <https://ykaki.org/visi-misi/>
- Inhestern, L., Peikert, M. L., Krauth, K. A., Escherich, G., Rutkowski, S., Kandels, D., & Bergelt, C. (2020). Parents' perception of their children's process of reintegration after childhood cancer treatment. *PLOS ONE*, 15(10), e0239967. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239967>
- Jati, P. (2021). Implementasi Dance and Movement Therapy (DMT) bagi Semua Kalangan Implementasi Dance and Movement Therapy (DMT) bagi Semua Kalangan dalam Proses Konseling. October. <https://doi.org/10.31234/osf.io/ufwjy>
- Junaidin, N. (2019). Pengaruh Dance Movement Therapy Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Pela Wilayah Kerja Puskesmas Monta Kabupaten Bima 2017. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 1(2).
- Kadiyono, A. L., & Anmarlina, F. (2016). Teknik yoga sebagai intervensi dalam melakukan anger management pada wanita dewasa awal. *Jurnal intervensi psikologi (jip)*, 8(2), 185–201. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol8.iss2.art3>

- Kiepe, M. S., Stöckigt, B., & Keil, T. (2012). Effects of dance therapy and ballroom dances on physical and mental illnesses: A systematic review. *The Arts in Psychotherapy*, 39(5), 404-411.
- Krisnanto, P. D. (2019, April). Pemberian Art Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Korban Gempa Bumi pada Anak di Wilayah Lombok Utara. In *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu* (Vol. 1, No. 1).
- Lesmanawati, N., & Qoyyimah, D. F. (2018). Tingkat stres ibu yang memiliki anak kanker leukemia di rumah cinta anak kanker jl. Bijaksana dalam kota bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(1).
- Napitupulu, D. M. (2019). Hubungan Status Gizi dengan Perkembangan Motorik Kasar Anak Balita 3-5
- Nguyen, M.-A. (2015). Art therapy—a review of methodology. *Dubna Psychological Journal*, 4(1), 29–43.
- Nurhidayah, I., Hendrawati, S., Mediani, H. S., & Adistie, F. (2016). Kualitas hidup pada anak dengan kanker. *Padjadjaran Nursing Journal*, 4(1), 106796.
- Nurpeni, R. K., Prapti, N. K. G., & Kusmarjathi, N. K. (2014). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker Payudara (Ca Mammae) di Ruang Angsoka III RSUP Sanglah Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 2(3).
- Oktamarina, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., & Nurjanah, S. (2022). Gangguan Kecemasan (Axiety Disorder) Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Multidisipiner Bharasumba*.
- Perwitosari, E. A., Karini, S. M., & Scarvanovi, B. W. (2019). Pengaruh mendongeng terhadap penurunan kecemasan pada anak penderita kanker. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 10(1), 1-12.
- Prisani, D. Y., & Rahayuningsih, S. I. (2017). Gejala Umum Pada Anak Penderita Kanker yang Menjalani Kemoterapi di Ruang Pediatric Oncology Center. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 2(3).
- Putri, P. A., Utami, K. C., & Juniartha, I. G. N. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Anak Kanker Sebelum Menjalani Kemoterapi Di Rumah Singgah Yayasan Peduli Kanker Anak Bali. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 8(3), 243-250.
- Qaddura, Z. H. (2020). Art Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Penderita Kanker Payudara: Systematic Review Dan Meta-Analysis.
- Rahayu, R. R. R. (2019). Hubungan Aktivitas Seksual Dengan Kepuasan Seksual Pada Penderita Kanker Serviks Di Kota Surabaya. *Universitas Airlangga*.
- Rasdini, I. G. A. A., & Sumirta. (2019). Intervensi kognitif terhadap kecemasan remaja paska erupsi gunung agung. *Jurnal Gema Keperawatan*, 12(2).
- Saraswati, N., Dwidiyanti, M., Santoso, A., & Wijayanti, D. Y. (2021). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan. *Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), 1–7.
- Serlin, I. (2007). The arts therapies: Whole person integrative approaches to healthcare. *Whole Person Healthcare*, 3, 107–121.
- Setya Aji, A. (2021). Pengaruh Virtual Reality Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir Di Masa Pandemi Covid-19. *Universitas Kusuma Husada Surakarta*.
- Situmorang, D. D. B. (2021). Using TikTok app for therapy and sharing happiness in COVID-19 outbreak. *Addictive Disorders & Their Treatment*, 20(4), 595–596.

Siti Hikmah Anas, Risma Intan Nurfadilah, Jazala Jihan Rufaeda, Intan Nurul Azizah.
Intervensi *Art Therapy* dan *Dance Therapy* dalam Mengurangi Kecemasan dan Mengelola Perubahan Emosi pada Anak Penyintas Kanker Selama Masa Pengobatan

- Sunaryati, S. (2011). Penyakit paling sering menyerang dan sangat mematikan. Yogyakarta: DIVA Press.
- Tahun di Puskesmas Kelurahan Harjosari 1 Kecamatan Medan Amplas Tahun 2018.
- Tresandya, N., & Husain, F. (2024). Peranan Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia Semarang dalam Mendukung Pengobatan Anak Penderita Kanker dan Keluarga. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya*, 10(1), 68–81.
- Wijayanti, K., & Astuti, I. T. (2023). Aspek Psikososial pada Anak dengan Kanker. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 1235–1242.
- Fithroh, N. Y., & Fuaida, L. D. (2019). *Manajemen Organisasi Pelayanan Kemanusiaan Di Yayasan Onkologi Anak Indonesia (YOAI)*. Universitas Islam negeri Syarif Hidayatullahi Jakarta.
- Hijriati, P. R. (2021). Proses Belajar Anak Usia 0 Sampai 12 Tahun Berdasarkan Karakteristik Perkembangannya. *Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak*, 7(1), 152. <https://doi.org/10.22373/bunayya.v7i1.9295>
- Indonesia, Y. K. A. K. (2024). *Visi Misi YKAKI*. <https://ykaki.org/visi-misi/>
- Inhestern, L., Peikert, M. L., Krauth, K. A., Escherich, G., Rutkowski, S., Kandels, D., & Bergelt, C. (2020). Parents' perception of their children's process of reintegration after childhood cancer treatment. *PLOS ONE*, 15(10), e0239967. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239967>
- Tresandya, N., & Husain, F. (2024). Peranan Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia Semarang dalam Mendukung Pengobatan Anak Penderita Kanker dan Keluarga. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya*, 10(1), 68–81.
- Wijayanti, K., & Astuti, I. T. (2023). Aspek Psikososial pada Anak dengan Kanker. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 1235–1242.