



Tari Membantu Anak Mengekspresikan Perasaan

Annisa Zakia Nasution^{1*}, Juraidah br. Sembiring², Rafiqah Hayati³, Hilda Zahra Lubis⁴

^{1,2,3,4} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Alamat: Jl. William Iskandar, Pasar V Medan Estate, Percut Sei Tuan, Deli Serdang, Sumatera Utara 20371

Korespondensi penulis: zakiaannisa261@gmail.com

Abstract. *Dance is an effective medium for children, providing an alternative channel for expressing complex emotions and feelings. The body movements, rhythms and music of dance allow children to convey their experiences in a creative and non-verbal way. There is a positive correlation between participation in dance activities and participation in dance activities with increased social emotional development of children. By learning movement and improvisation, children can express a range of calming emotions from joy to sadness and from anger. Dance also helps children develop motor skills, coordination and creativity. Therefore, the integration of early childhood education and dance into elementary schools is highly recommended as a holistic approach to the development of children's potential and as a way to support child emotional well-being..*

Keywords: *Dance Activities, Expression, Motor Skills, Creativity, Media*

Abstrak. Tarian adalah media yang efektif untuk anak-anak, menyediakan saluran alternatif untuk mengekspresikan emosi dan emosi yang kompleks. Gerakan tubuh, ritme, dan musik tarian memungkinkan anak-anak untuk menyampaikan pengalaman mereka secara kreatif dan non-verbal. Korelasi positif antara partisipasi dalam kegiatan tari dan partisipasi dalam kegiatan tari dengan peningkatan perkembangan emosional sosial anak-anak. Dengan mempelajari gerakan dan improvisasi, anak-anak dapat mengekspresikan berbagai emosi yang menenangkan dari kegembiraan hingga kesedihan dan dari kemarahan. Tarian juga membantu anak-anak mengembangkan keterampilan motorik, koordinasi dan kreativitas. Oleh karena itu, integrasi pendidikan anak usia dini dan menari ke sekolah dasar sangat dianjurkan sebagai pendekatan holistik untuk perkembangan potensi anak dan sebagai cara untuk mendukung emosional anak..

Kata kunci: Kegiatan Tari, Ekspresi, Keterampilan Motorik, Kreativitas, Media

1. LATAR BELAKANG

Menurut UU No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (UU Sisdiknas). Dalam bab 1 pasal 1 butir 14 dinyatakan “Pendidikan Anak Usia Dini merupakan suatu upaya pembinaan ditujukan anak sejak lahir sampai enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki pendidikan lebih lanjut”

Pembentukan seni paling efektif dalam meningkatkan kreativitas. Selain itu, pembentukan seni adalah alat pendidikan emosional dalam kerangka menanggapi emosi dan ekspresi anak-anak. Ada dua konsep dalam pembentukan seni. Dengan kata lain, konsep artistik pertama dalam pendidikan sebagai proses akulturasi (proses budaya, yang dilakukan dengan mewarisi atau memberikan nilai-nilai generasi berikutnya). Tarian dalam aspek pendidikan memberikan pembentukan warna dan orientasi pengetahuan, sikap dan keterampilan motorik.

Tarian ditafsirkan sebagai ekspresi atau ekspresi yang disajikan melalui media tertentu. *Expressions and artistic expressions in a way that does not include the meaning or "context" of being touched by learning dance*. Gerakan adalah cara mengomunikasikan emosi dan dunia lain. Selain itu, Fraser dikutip oleh Pekerti (2018) untuk memberikan solusi untuk masalah bahwa pembelajaran kelas menggunakan prinsip-prinsip untuk beradaptasi dengan tahap perkembangan anak. Ruang lingkup pendidikan menari sebagai media yang memungkinkan anak-anak memiliki pengalaman atletik ekspresif dan memberi anak-anak ruang untuk dunia mereka sendiri. *World Children* adalah dunia permainan, dan dalam bentuk aktivitas koreografi, ini disebut *Play dance*.

Seni gerakan dan menari di masa kanak-kanak memiliki banyak manfaat yang sangat penting, baik dalam aspek fisik, mental, sosial dan emosional. Secara fisik, gerakan tari, termasuk koordinasi fisik, membantu mengembangkan kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan dan mobilitas. Selain itu, seni gerakan dan tarian juga dapat merangsang pengembangan sensorik dan motorik anak-anak, yang sangat penting di masa muda mereka ketika anak-anak membentuk keterampilan motorik dasar (Prasetyo, dkk, 2022). Pada aspek kognitif, seni gerakan dan tarian dapat meningkatkan kemampuan anak-anak dalam pemikiran kreatif dan menyelesaikan masalah. Kegiatan ini memberi anak-anak kesempatan untuk mengekspresikan ide-ide, emosi, dan imajinasi mereka melalui gerakan fisik, yang berkontribusi untuk meningkatkan pemikiran dan pemahaman mereka tentang lingkungan. Gerakan berirama terorganisir melatih anak-anak untuk mengikuti instruksi dan memahami konsep dasar waktu dan ruang.

Kebutuhan akan ekspresi lebih dari sekedar hukum orang dewasa. Bahkan anak-anak membutuhkan ekspresi. Bahkan ekspresi anak-anak beragam. Ekspresi ini tergantung pada masalah yang dihadapi. Ekspresi adalah ekspresi atau pernyataan emosi (Yerniningsih, 2018:7). Perasaan ini bisa marah atau menyeramkan tentang masalah atau hal yang Anda hadapi setiap hari. Jika seorang anak dapat mengekspresikan dirinya dalam pendidikan seni dan akhirnya mencapai titik disertasinya, ia akan merasa bahagia untuk anak-anak. Karena itu, anak-anak dapat melepaskan semua masalah dan emosi yang mereka hadapi. Pembentukan seni ini tampaknya sopan.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian menggunakan penelitian Metode Penelitian Perpustakaan Kualitatif (Perpustakaan), yaitu dengan mengumpulkan data dari buku, artikel, dan karya ilmiah lainnya; Selanjutnya, kita akan memahami dan mempelajari

teori-teori berbagai literatur terkait. Ada topik penelitian. Nazir (2003) menyajikan metode kualitatif menggunakan penelitian literatur adalah sebuah teknik pengumpulan data melalui kegiatan buku, sastra, dan ulasan catatan berbagai laporan terkait masalah yang ingin Anda temukan. Studi ini fokus pada keterampilan perkembangan seni tari di masa kecil.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Seni Tari Membantu Anak Mengekspresikan Perasaan

Tari adalah salah satu bentuk seni yang sangat berguna bagi anak-anak dalam menyampaikan perasaan mereka dengan menggunakan gerakan fisik, wajah, serta interaksi dengan iringan musik. Tari memberi peluang bagi anak untuk mengenali memahami dan mengekspresikan emosi mereka secara positif.

1. Ekspresi Emosi melalui Gerakan

Tari memungkinkan anak-anak untuk menunjukkan berbagai emosi seperti kegembiraan, kesedihan, atau kemarahan melalui gerakan tubuh. Misalnya dalam tarian kreatif, anak dapat menunjukkan kebahagiaan melalui gerakan melompat atau kesedihan melalui gerakan yang lambat. Ini membantu anak-anak untuk memahami dan mengelola emosi mereka dengan cara yang konstruktif.

2. Pengembangan Kecerdasan Emosional

Dengan pendidikan yang berfokus pada seni tari, anak-anak dapat meningkatkan kecerdasan emosional mereka. Anak mulai belajar untuk mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain serta mengelola emosi dengan cara yang positif. Tari juga dapat mengajarkan empati kemampuan untuk merasakan dan memahami perasaan orang lain melalui interpretasi tarian karakter atau narasi.

3. Keterampilan Sosial dan Kerjasama

tari biasanya dilakukan dalam kelompok, memungkinkan anak-anak untuk berinteraksi bekerja sama dan berkomunikasi dengan teman sebayanya. Dari kegiatan ini, anak belajar untuk bekerja sama berbagi dan menghargai ide teman-teman, hal yang esensial dalam pengembangan keterampilan sosial.

4. Meningkatkan Kepercayaan Diri

Melalui latihan dan penampilan dihadapan publik anak-anak belajar untuk mengatasi rasa cemas, membangun kepercayaan diri dan merasa bangga atas pencapaian mereka.

5. Terapi dan Penyembuhan Emosional

Tari juga dapat berfungsi sebagai metode terapi untuk membantu anak-anak mengatasi pengalaman emosional yang menantang. Lewat gerakan ekspresi dalam tari, anak-anak dapat menyalurkan perasaan mereka dan memproses pengalaman emosional dengan cara yang aman dan sehat. Dari kesimpulan di atas tari memberikan sarana yang efektif bagi anak usia dini untuk mengekspresikan perasaan mereka melalui tari, anak-anak dapat mengembangkan kecerdasan emosional, keterampilan sosial dan rasa percaya diri mereka. Dengan demikian integrasi tari dalam pendidikan anak usia dini sangat penting untuk mendukung perkembangan emosional anak secara menyeluruh.

Seni tari bagi Anak Usia Dini

Saat mengajarkan tari kepada anak usia dini terdapat berbagai keuntungan yang mencakup peningkatan kemampuan berpikir, interaksi sosial, pemahaman lingkungan, serta dorongan kreativitas. (Rosala, D., 2016). Proses belajar menari tidak hanya memperkuat fisik anak, tetapi juga berfungsi untuk mempengaruhi aspek emosional dan pola pikir mereka. (Gunada, I.W.A., 2022). (Gunawan, I. & sulistyoningrum R.T., 2017). Seni tari bisa dipahami sebagai gerakan yang melibatkan semua atau sebagian dari anggota tubuh yang diiringi musik atau tanpa musik, dan digunakan untuk menyampaikan pemikiran serta perasaan dengan tujuan tertentu. (Wulandari R.T., 2017). Untuk lebih jelasnya, tari merupakan suatu bentuk ungkapan emosional. (Yuliana et.al., 2024).

Penari dan aktivitas seni tari memiliki hubungan struktural yang berlandaskan pada lingkungan tempat tinggal, karena setiap gerakan yang ditampilkan dipengaruhi oleh kemampuan teknis individu, latar belakang budaya masing-masing serta posisi geografis dari seni tersebut diciptakan. (Malarsih, M. 2007). Seni tari pada fase awal perkembangan anak berfungsi sebagai alat yang mendukung berbagai aspek pertumbuhan, termasuk fisik, kognitif, sosial, dan bahasa. (Dini, J.P.A.U., 2021). Tarian menjadi wadah ekspresi jiwa, dimana gerakan yang indah dapat membangkitkan imajinasi yang diwujudkan melalui media gerak. Keterkaitan antara gerakan, latar belakang budaya individu, serta lokasi geografis turut membentuk seni tari yang diciptakan. Mengenai elemen penting dalam seni tari, terdapat :

- 1) Elemen tenaga
- 2) Elemen ruang
- 3) Elemen waktu

Ketiga komponen ini gerakan, ruang, dan waktu. bekerja bersama sebagai kesatuan yang utuh dalam merepresentasikan seni tari, menjadikannya konsep dasar yang bersifat universal. (Rochayati, R. 2018). seni tari adalah pondasi fundamental dalam proses pembelajaran di

tingkat pendidikan anak usia dini. (Putri, M.S., 2023). melalui seni tari, anak dapat berinteraksi dengan guru, teman-teman, dan lingkungan sekolah serta membangun pola-pola dengan terus menerus meniru proses yang ada. (Hakam, K.A., 2011). untuk menyimpulkan, seni tari merupakan kegiatan yang menyatukan kelincahan dan fleksibilitas melalui gerakan otot tangan serta kaki, didukung oleh musik yang tepat.

Seni Tari sebagai Sarana Ekspresi Perasaan Anak

Seni tari memang dapat menjadi media efektif bagi anak-anak untuk mengekspresikan perasaan mereka. Gerakan tubuh, mimik wajah, dan iringan musik dalam tari memungkinkan anak-anak untuk menyalurkan emosi yang mungkin sulit diungkapkan melalui kata-kata.

1. Manfaat Ekspresi Diri Melalui Tari

Melalui tari, anak-anak dapat mengekspresikan berbagai perasaan, baik yang positif seperti kegembiraan, keceriaan, dan rasa percaya diri, maupun perasaan negatif seperti kesedihan, ketakutan, dan kemarahan. Proses kreatif dalam mempelajari dan menampilkan tarian juga membantu anak-anak mengembangkan kecerdasan emosional dan kemampuan untuk memahami serta mengelola perasaan mereka sendiri.

2. Berbagai Bentuk Ekspresi dalam Tari

Ekspresi dalam tari tidak terbatas pada emosi dasar. Anak-anak dapat mengekspresikan ide, cerita, dan pengalaman mereka melalui gerakan-gerakan tari yang dirancang secara kreatif. Tari juga dapat menjadi sarana untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain, membangun rasa percaya diri, dan meningkatkan kemampuan kerjasama

4. KESIMPULAN

Tarian telah terbukti menjadi alat yang ampuh bagi anak-anak untuk mengekspresikan emosi mereka. Selain gerakan tubuh yang indah, Dance memberi Anda saluran untuk emosi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Anak-anak yang pemalu dapat menemukan keberanian untuk mengekspresikan diri melalui gerakan tarian, sementara anak-anak yang ekspresif dapat mengeksplorasi dan memperkaya ekspresi mereka. Proses pembelajaran tari juga melatih berbagai aspek perkembangan anak. Ini adalah berbagai motorik halus dan keterampilan motorik kasar yang terkait dengan penyesuaian tubuh melalui disiplin dan konsentrasi. Kreativitas anak-anak juga dipromosikan oleh studi improvisasi dan penelitian. Selain itu, partisipasi dalam pertunjukan tari dapat meningkatkan kepercayaan diri anak-anak dan keterampilan sosial. Oleh karena itu, tarian bukan hanya kegiatan artistik, tetapi juga perawatan yang efektif dan nyaman untuk perkembangan emosional, fisik dan sosial anak.

Penting bagi orang tua dan pendidik untuk mendukung dan mendorong anak-anak untuk berpartisipasi dalam kegiatan tari. Di zaman modern ini, kurikulum anak usia dini dan gelar tari sekolah dasar direkomendasikan untuk mendukung perkembangan anak-anak Indonesia secara keseluruhan.

DAFTAR REFERENSI

- Ashar, D. S., & Pamungkas, J. (2023). Pembelajaran seni tari sebagai upaya peningkatan kepercayaan diri pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4). <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.4604>
- Dini, J. P. A. U. (2021). Pembelajaran kearifan lokal pakaian adat suku Buton bagi anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2).
- Fitriana, D. Y., & Prastiawan, I. (2022). Rangsang imitatif dan hubungannya dengan kecerdasan kinestetik dalam pembelajaran tari pada anak usia dini di TK Hikmatul Fadhillah Kecamatan Medan Denai. *Gesture: Jurnal Seni Tari*, 7(2). <https://doi.org/10.24114/senitari.v7i2.13296>
- Gunada, I. W. A. (2022). Konsep, fungsi dan strategi pembelajaran seni bagi peserta didik usia dini. *Kumarottama: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Gunawan, I., & Sulistyoningrum, R. T. (2016). Menggali nilai-nilai keunggulan lokal kesenian Reog Ponorogo guna mengembangkan materi keragaman suku bangsa dan budaya pada mata pelajaran IPS kelas IV sekolah dasar. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran*, 3(1).
- Hakam, K. A. (2011). Pengembangan model pembudayaan nilai-moral dalam pendidikan dasar di Indonesia: Studi kasus di Sekolah Dasar Negeri Bandung Rejosari 1 Kota Malang, Jawa Timur. *Sosiohumanika*, 4(2).
- Irani, I., Adhani, D. N., & Yuniar, D. P. (2023). Kepercayaan diri anak usia 4-5 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler tari melalui tari Karapan Sapi. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 11(1). <https://journal.trunojoyo.ac.id/pgpaudtrunoj>
- Juniasih, I. (2017). Peningkatan kreativitas gerak melalui kegiatan tari pendidikan berbasis cerita (TARITA). *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 9(2). <https://doi.org/10.21009/JPUD.092.08>
- Krisnani, R. V. R., & Pamungkas, J. (2022). Analisis tahapan pembelajaran seni tari anak usia dini di TK Bakti 6 Kowang. *Jurnal Pendidikan Anak*, 11(2). <https://doi.org/10.21831/jpa.v11i2.52250>
- Malarsih, M. (2007). Peranan Komunitas Mangkunagaran dalam memperkembangkan tari gaya Mangkunagaran. *Harmonia: Journal of Arts Research and Education*, 8(1).

- Prasetyo, M. A. D., Setyaningrum, N. D. B., Yelli, N., & Nurdin, N. (2022). Struktur gerak tari Zapin Rodat di Sanggar Seni Tari Tradisional Dinda Bestari Palembang. Besaung: Jurnal Seni Desain dan Budaya. <https://doi.org/10.36982/jsdb.v7i2.2466>
- Putri, M. S. (2023). Model pembelajaran sentra dalam pendidikan anak usia dini. *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(6).
- Ramadhani, D. Y., & Arianti, R. (2025). Analisis ekspresi anak usia 3 tahun dalam mengungkapkan emosi. *Jurnal Ilmu Pendidikan Ahlussunnah*, 8(1). <https://ojs.stkip-ahlussunnah.ac.id/index.php/jipa/article/view/341>
- Rochayati, R. (2018). Gerak: Perjalanan dari motif ke komposisi tari. *Jurnal Sitakara*, 3(1).
- Rosala, D. (2016). Pembelajaran seni budaya berbasis kearifan lokal dalam upaya membangun pendidikan karakter siswa di sekolah dasar. *Ritme*, 2(1).
- Wulandari, R. T. (2017). Pembelajaran olah gerak dan tari sebagai sarana ekspresi dan apresiasi seni bagi anak usia dini. *Jurnal Pendidikan*, 27(1).
- Yerniningsih, & Kurnia, T. (2018). Pendidikan seni tari. Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Yuliani, N. N., Sueca, I. N., & Numertayasa, I. W. (2024). Penguatan rasa percaya diri pada anak melalui pelatihan seni tari di Banjar Temukus, Desa Besakih. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2).
- Zannatunnisya, Z., Rozana, S., Parapat, A., & Rambe, A. (2023). Implementasi pendidikan seni tari sebagai sarana pengembangan kecerdasan emosional pada anak usia dini di RA Amalia Darma Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang. *JIM: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 6(1). <https://jim.usk.ac.id/sejarah/article/view/32930>