Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni
Vol. 7, No. 2, Juli 2023: hlm 451-464

ISSN 2579-6348 (Versi Cetak)
ISSN-L 2579-6356 (Versi Elektronik)

EFEKTIVITAS *DANCE/MOVEMENT THERAPY* (DMT) UNTUK MENURUNKAN STRES PADA INDIVIDU DEWASA: *SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW*

Rima Mustika[1], Samsunuwiyati Mar'at[2] & Sandy Kartasasmita[3]

[1]Program Studi Magister Psikologi Profesi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: rimamustika2591@gmail.com
[2]Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: samsunuwiyatimarat34@gmail.com
[3]Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: sandik@fpsi.untar.ac.id

Masuk : 21-08-2020, revisi: 16-07-2022, diterima untuk diterbitkan : 23-07-2023

ABSTRACT

Each individual has their own developmental tasks. Inability to fulfill developmental tasks can cause stress, affecting physical, psychological, cognitive, and behavioral aspects. Dance/Movement Therapy (DMT) is a method that can help reduce stress. DMT can be provided in the form of dance with types suitable for participants, as well as activities involving movements such as aerobics, gymnastics, and other movements. This study aims to determine the effectiveness of DMT in reducing stress in adults through a systematic literature review. Journal searches were conducted using online sources, specifically on platforms such as Google Scholar, Springer, Elsevier, Koreanscience, Jep.ro, Researchgate, and Sciencedirect. Based on the online search, 15 journals met the criteria and were included in the review. The results of the studies indicate that 7 journals reported significant stress reduction as a result of DMT interventions, while 8 other journals reported non-significant reductions in stress. This indicates that DMT can reduce stress in adults, although its effectiveness is not consistent across all studies. Studies show that therapy conducted with longer durations (e.g. 90 minutes) and more than once per week, and over a longer period, tends to result in significant stress reduction. The implications of this research suggest that practitioners need to optimize the duration and intensity of DMT interventions to achieve more effective outcomes. Further research is necessary to determine the most effective types of DMT, as well as to consider variations in gender, culture, and age to understand its effectiveness across different demographic groups.

Keywords*: Dance/movement therapy, stress, adulthood*

ABSTRAK

Setiap individu memiliki tugas perkembangan masing-masing. Ketidakmampuan dalam memenuhi tugas perkembangan dapat menyebabkan stres yang dapat muncul dalam aspek fisik, psikologis, kognitif, dan perilaku. *Dance/Movement Therapy* (DMT) merupakan metode yang dapat membantu mengurangi stres. DMT dapat diberikan dalam bentuk tarian dengan jenis yang sesuai untuk peserta, serta aktivitas yang melibatkan gerakan seperti aerobik, *gymnastic*, dan gerakan lainnya. Penelitian ini dilakukan untuk menentukan efektivitas DMT dalam mengurangi stres pada orang dewasa melalui *systematic literature review*. Pencarian jurnal dilakukan melalui sumber daring, khususnya pada situs Google Scholar, Springer, Elsevier, KoreanScience, Jep.ro, Researchgate, dan Sciencedirect. Berdasarkan pencarian daring, terdapat 15 jurnal yang memenuhi kriteria dan diikutsertakan dalam *review*. Hasil studi menunjukkan bahwa 7 jurnal melaporkan pengurangan stres yang signifikan sebagai hasil dari intervensi DMT, sementara 8 jurnal lainnya menunjukkan pengurangan stres yang tidak signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa DMT dapat mengurangi stres pada orang dewasa, meski efektivitasnya tidak seragam di semua studi. Studi menunjukkan bahwa terapi yang dilakukan dengan durasi lebih lama (misalnya 90 menit), dilakukan lebih dari satu kali per minggu, serta dengan periode yang lebih lama, cenderung menunjukkan penurunan stres yang signifikan. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa praktisi perlu mengoptimalkan durasi dan intensitas intervensi DMT untuk mendapatkan hasil yang lebih efektif. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menentukan jenis DMT yang paling efektif, serta untuk mempertimbangkan variasi gender, budaya, dan usia dalam memahami efektivitasnya di kelompok demografis yang berbeda.

Kata kunci: Terapi gerak tari, DMT, stres, individu dewasa

1. PENDAHULUAN

Individu memiliki peran dan tugas perkembangan pada setiap fase kehidupannya. Semakin dewasa, individu semakin dituntut untuk memikul tanggung jawab yang cukup besar. Individu pada masa dewasa diharapkan dapat memenuhi berbagai tugas perkembangan sesuai dengan usianya. Apabila tugas perkembangan tersebut tidak dapat dipenuhi, maka dapat menimbulkan gejala stres seperti sakit kepala, sakit perut, otot terasa tegang/kaku, kelelahan, cemas, sulit berkonsentrasi, insomnia (Papalia et al., 2012).

Stres merupakan suatu kondisi yang muncul saat sejumlah transaksi antara individu dengan lingkungan membuatnya memandang sebagai kesenjangan antara tuntutan kondisi dengan sumber daya diri yang di miliki (Lazarus & Folkman, dalam Sarafino & Smith, 2010). Lazarus (dalam Sarafino & Smith, 2010) mendefinisikan stres sebagai kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Sementara itu, Robbins (2006) menyatakan bahwa stres adalah kondisi dinamis yang di dalamnya terdapat seseorang dikonfrontasikan dengan suatu peluang, kendala (*constraints*), tuntutan yang dikaitkan dengan apa yang diinginkan namun hasilnya masih tidak pasti.

Jenis Stres

Stres memiliki 2 jenis, yaitu *eustress* dan *distress* (Nasir & Muhith, 2011). *Eustress* atau stres positif memiliki sifat membangun dan dapat meningkatkan kondisi mental, kognisi, serta motivasi individu untuk berinovasi atau melakukan suatu perubahan yang positif. *Distress* adalah jenis stres negatif yang bersifat mengganggu individu yang mengalaminya. *Distress* adalah suatu keadaan di mana individu merasa cemas, ketakutan dan gelisah sehingga mengalami suatu kondisi psikologis negatif. Stres ini juga dapat menimbulkan rasa sakit dan individu cenderung ingin menghindarinya.

Sumber Stres

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres dapat berasal dari internal maupun eksternal, seperti lingkungan fisik, sosial, belajar, dan dari kegiatan sehari-hari (Sharidevy, 2019). Sumber stres biasa disebut dengan *stressor*. *Stressor* adalah stimulus, baik berasal dari ekternal maupun internal, yang bervariasi dan dapat menimbulkan stres (Atwater & Duffy, 2005). Lahey (2008) mengatakan bahwa sumber dari stres yang diketahui oleh masyarakat adalah yang bersifat memberikan tekanan. Namun, terdapat sumber stres terbesar yang biasa dimiliki individu. Pertama, *life events*, merupakan rangkaian peristiwa dalam kehidupan yang memiliki sifat positif maupun negatif. *Stressor* ini dapat meliputi peristiwa kriminalitas, kekerasan, meninggalnya anggota keluarga atau teman dekat, bencana alam, permasalahan keluarga hingga pertengkaran. Kedua, *frustration*, dapat terjadi pada saat suatu tujuan atau motif dari seseorang tidak tercapai atau terpenuhi. Ketiga, *conflict* (konflik), merupakan suatu keadaan di mana seseorang tidak dapat mencapai atau memenuhi tujuan karena adanya gangguan dari lingkungan atau orang lain. Keempat, *pressure* (tekanan) merupakan *stressor* yang dapat muncul karena ancaman dari kejadian negatif. Sumber stres ini bisa dialami oleh siswa, mahasiswa, dan karyawan di mana mereka dituntut untuk selalu berperforma baik dalam ujian maupun pekerjaan. Kelima, *environmental conditions* (kondisi lingkungan), *stressor* ini dapat meliputi suhu ruangan, polusi udara, kebisingan, kebisingan dan kelembaban suatu tempat di lingkungan.

 https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v7i2.9023.2023

ISSN 2579-6348 (Versi Cetak)
ISSN-L 2579-6356 (Versi Elektronik)

Respon Stres

Selye (dalam Conrad, 2011) menyebutkan tiga tahapan stres yang disebut dengan *General Adaption Syndrome* (GAS). Tahapan pertama adalah *alarm reaction* yang merupakan bentuk respon terhadap kondisi stres yang muncul secara fisik dari sumbu Hipotalamus-Pituitari-Adrenal (HPA) dan sistem saraf simpatik (*Sympathetic Nervous System*/SNS) yang aktif untuk bersiap menghadapi ancaman. Pada tahapan ini, individu mengalami perubahan pada tubuh atau biokimia seperti merasa lelah, tidak enak badan, sakit kepala, otot terasa tegang, hingga kehilangan nafsu makan. Secara psikologis, dapat terjadi peningkatan rasa cemas, sulit berkonsentrasi, tidur tidak nyenyak, bingung dan kacau. Tahapan kedua adalah *resistance*, yakni kondisi di mana tubuh berhasil melakukan adaptasi terhadap stres. Ketika gejala stres menghilang, tubuh dapat bertahan dan kembali pada kondisi normal. Tahapan ketiga adalah *exhaustion*, merupakan kondisi yang dapat muncul jika stres terjadi secara berkelanjutan sehingga seseorang menjadi lebih rapuh dan kehabisan tenaga.

Stres perlu diatasi karena stres berlebihan yang berkepanjangan dapat menimbulkan dampak buruk pada kesehatan dan juga perilaku. Begitu pula sebaliknya, jika seseorang tidak pernah merasakan stres sama sekali, ia dapat menjadi kurang aktif, mudah bosan, dan cenderung tidak dapat memenuhi tuntutan hidup (Conrad, 2011). Stres dapat diatasi dengan berbagai macam cara, mulai dari relaksasi hingga mengikuti kegiatan yang belum pernah dicoba atau kegiatan yang disukai. Salah satu cara untuk menurunkan stres adalah dengan menari. Menari dapat menjadi media dalam *movement therapy*, yakni terapi yang melibatkan gerak anggota tubuh.

***Dance/Movement Therapy* (DMT)**

Dance/Movement Therapy (DMT) merupakan salah satu jenis psikoterapi yang menggunakan tarian serta gerak tubuh yang dapat dilakukan secara kreatif dalam proses untuk memajukan integrasi emosional, kognitif, fisik dan sosial (Setyoadi & Kushariyadi, 2011). Menurut Payne (2006), DMT dapat didefinisikan sebagai perpaduan gerakan dan emosi secara langsung sebagai bentuk dari terapi ekspresif. DMT menekankan pada keselarasan dan konektivitas antara verbal dan non-verbal dari cara berekspresi individu. Penilaian dalam terapi non-verbal dari DMT berasal dari sentuhan, irama, dan interaksi spasial. Terapi ini cocok untuk partisipan yang memiliki kesulitan dalam psikoterapi berbentuk lisan (Chaiklin & Wengrower, 2016).

Cardaş (2015) menyebutkan bahwa DMT memiliki komponen *dance* dan *movement*. Komponen *dance* terdiri dari jenis tari yang akan digunakan, misalnya tango, salsa, *belly dance*, dan bahkan tari tradisional daerah. Ia melakukan penelitian dengan DMT yang terbukti dapat menurunkan stres pada warga Romania. Sementara itu, *movement* terdiri dari gerakan tubuh seperti *gymnastics*, aerobik, *fitness*, peregangan, dan gerakan tubuh lainnya. Tujuannya adalah untuk melihat efek DMT pada dimensi psikologis seperti *body image*, emosi dalam bentuk verbal, *self-esteem*, cemas, stres, dan *body awareness.*

Rahmawati et al. (2018) melakukan penelitian terkait tarian sebagai media dari DMT di Banten. Penelitian tersebut dilakukan untuk mendapatkan informasi mendalam mengenai manfaat DMT pada siswa melalui pembelajaran tari yang dilakukan oleh guru. Menurut Baum (dalam Rahmawati et al., 2018), pelatihan tari dapat meningkatkan sirkulasi oksigen darah ke otot dan otak yang dapat memengaruhi perubahan tingkat kimia tertentu, seperti yang terlihat dalam pola respon stress. Hasil penelitian menunjukkan bahwa DMT terbukti dapat membantu meningkatkan integrasi kognisi, afeksi, dan pengalaman fisik; meningkatkan *self-awareness*, sebagai bentuk koping untuk stress; meningkatkan *self-efficacy*; dan sebagai bentuk dukungan sosial pada siswa dari interaksi dan gerak yang dilakukan. Namun, jenis tari yang dilakukan serta

dampak secara fisiologis dan psikologis pada partisipan penelitian ini tidak disebutkan secara spesifik.

Penelitian lain oleh Ho (2005) dan Fang et al (2016) menunjukkan bahwa DMT terbukti dapat menurunkan stres pada pasien kanker payudara di Hong Kong dengan gejala fisik dan psikologis seperti cemas, depresi, stres, kelelahan, gangguan tidur, dan *quality of life*. Bräuninger (2012) juga melakukan penelitian menggunakan DMT grup yang terbukti dapat menurunkan stres. Bahkan, disebutkan bahwa DMT dapat membantu partisipan untuk menemukan stres manajemen yang tepat.

Manfaat DMT

Juliane (dalam Ardiansah, 2016) menyebutkan bahwa DMT memiliki sejumlah manfaat, yakni meningkatkan kesadaran diri, harga diri dan otonomi personal. DMT juga dapat meningkatkan hubungan antara pikiran, perasaan dan Tindakan; mengungkapkan dan mengolah pikiran atau perasaan yang berlebihan; memaksimalkan sumber-sumber komunikasi; menghubungkan sumber dari dalam melalui permainan gerak kreatif; menguji pengaruh pada diri sendiri terhadap orang lain; menguji perasaan di dalam hati dengan kenyataan yang ada di dunia luar; serta memulai perubahan fisik, emosional dan kognitif. Selain itu, DMT juga dapat mengembangkan kepercayaan individu terkait relasinya dengan orang lain, mengatur dan mengelola perasaan yang dapat mengganggu proses belajar, serta meningkatkan kemampuan interaksi sosial.

Peneliti kemudian menyadari suatu fenomena aktual yang terjadi di Indonesia, tepatnya pada komunitas tari di daerah Palmerah, Jakarta Barat. Pada komunitas ini, kegiatan latihan menari tradisional dilakukan sebanyak 1-2 kali seminggu. Peserta pelatihan tari ini terdiri dari individu berusia dewasa, baik dewasa awal maupun dewasa tengah. Menurut mereka, pelatihan menari yang dilakukan selepas jam kerja atau jam aktivitas ini dapat membuat peserta merasa lebih segar dan bersemangat. Para peserta pelatihan tari mengaku memiliki keluhan terkait kondisi ekonomi, lingkungan, dan akademis. Fenomena ini sesuai dengan jenis sumber stres yang dipaparkan oleh Lahey (2008), yakni stres dapat berasal dari *life events* berupa permasalahan keluarga, *conflict* berupa adanya hambatan dari orang-orang di lingkungannya, serta *pressure* berupa konflik di tempat kerja dan *stressor* akademik bagi peserta yang berstatus mahasiswa. Hal ini membuat peserta merasakan stres dan memilih mengikuti Latihan menari. Para peserta mengatakan bahwa partisipasi dalam latihan menari tradisional di komunitas ini dapat meringankan stres mereka. Karena selain menari, peserta juga merasakan adanya dukungan dari lingkup komunitas tari. Hal ini sesuai dengan manfaat dari DMT, yakni meningkatkan kemampuan dalam interaksi sosial (Juliane, dalam Ardiansah, 2016).

Di Indonesia sendiri terdapat berbagai macam tarian, misalnya tari piring, tari sirih kuning, tari payung dan lain sebagainya. Namun, belum ditemukan penelitian yang menggunakan bentuk DMT dari tari tradisional di Indonesia sehingga efektivitas tari tradisional di Indonesia pada *setting* klinis dampaknya belum dapat diketahui. Penelitian dari Rahmawati et al. (2018) memiliki kekurangan yakni tidak menyebutkan berapa sampel yang diambil, durasi intervensi, dan juga jenis tari apa yang digunakan. Selain penelitian tersebut, belum ditemukan lagi penelitian yang dipublikasikan secara daring mengenai DMT terhadap stres. Karean itu, penelitian dari Indonesia tidak dicantumkan pada penelitian *systematic review* ini.

Berdasarkan data yang ditemukan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan metode *systematic review* untuk melihat efektivitas DMT sebagai intervensi dalam menurunkan stres

 https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v7i2.9023.2023

ISSN 2579-6348 (Versi Cetak)
ISSN-L 2579-6356 (Versi Elektronik)

pada individu dewasa. *Systematic review* dilakukan untuk melihat efektivitas DMT berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan.

2. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, digunakan *systematic review* berupa studi *literature review* dengan mengumpulkan data atau sumber terkait topik tertentu. Metode *systematic review* ini merupakan metode yang menggambarkan beberapa penelitian primer (*primary research*) yang memenuhi kriteria spesifik seperti adanya kesamaan dalam desain penelitian, metodologi dan metode analisa untuk investigasi masalah atau fenomena klinis (Kwansa & Steward-Moore, 2018). Peneliti melakukan sintesa dari beragam kemungkinan, bukti dengan kualitas tertinggi, dan efek dari intervensi sehingga menghasilkan informasi yang akan digunakan sebagai acuan pengambilan kebijakan atau pedoman praktek dengan basis bukti (Kwansa & Steward-Moore, 2018).

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan penelusuran pada artikel jurnal ilmiah dari beberapa situs daring seperti Google Scholar, ResearchGate, Springer, Elsevier, Sciencedirect, Koreanscience, dan Jep.ro. Kata kunci yang digunakan dalam penelusuran penelitian ini adalah ("*Dance movement therapy*") atau ("*Dance therapy*") dan ("*stress*"). Tidak ada batasan waktu yang ditetapkan dalam penelusuran artikel jurnal ilmiah ini.

Jurnal yang didapatkan dari penelusuran harus memenuhi kriteria inklusi penelitian, yakni (1) partisipan penelitian dari dewasa awal hingga dewasa madya, (2) partisipan memiliki stress, (3) menggunakan metode penelitian eksperimental/quasi-eksperimental, dan (4) menggunakan DMT sebagai intervensinya.

Jurnal yang tidak diikutsertakan dalam penelitian ini adalah yang tidak memenuhi kriteria, yakni (1) menggunakan metode studi literatur dan meta analisis, (2) dipublikasikan selain Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia, dan (3) tidak adanya proses kontrol yang jelas seperti studi kualitatif yang menggunakan data seperti observasi dan wawancara.

Artikel jurnal yang telah ditemukan diperiksa berdasarkan judul dan abstrak untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria inklusi, yakni jangka waktu jurnal, bahasa, subjek, jenis jurnal, dan variabelnya. Kriteria eksklusi penelitian meliputi artikel yang tidak dipublikasikan dalam teks lengkap (*full text*), menggunakan bahasa selain Inggris dan Indonesia, serta variabel selain DMT untuk penurunan stres pada manusia dewasa. Artikel jurnal ilmiah yang sudah terkumpul diperiksa secara keseluruhan. Artikel yang memenuhi kriteria kemudian dipilah untuk di-*review* dalam penelitian.

Prosedur DMT

DMT yang dilakukan harus dapat memfasilitasi *life-span development*; *prevent and diagnose then treat issues that interfere with healthy function*; *assess, evaluate, and develop treatment goals; implement planned interventions;* dan *develop and adjust treatment to continuously meet the needs of the client.* DMT dilakukan oleh seorang terapis DMT sesuai dengan gaya instruksi masing-masing yang prosesnya meliputi observasi, asesmen, pemanasan, intervensi, *verbal processing*, dan fase *warm-down*. Sesinya sendiri dapat dilakukan dengan 2 cara, yakni terstruktur dan *non-directive* pada individual ataupun kelompok ("Dance/movement therapy", 2018).

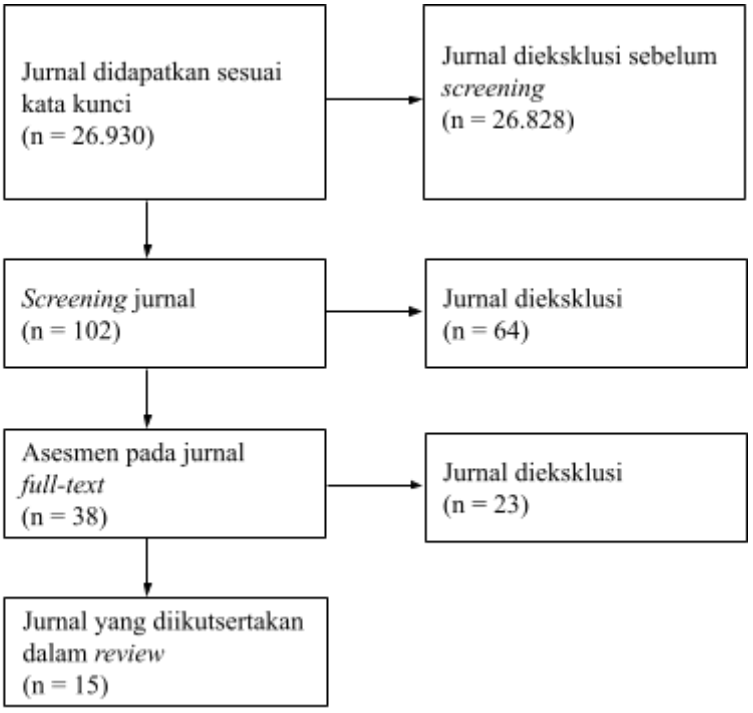
Prosedur Analisis/Ekstraksi Data

Penelitian *systematic literature review* ini dilakukan menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data yang dipeoleh dari jurnal. Data tersebut diekstraksi sesuai kriteria dengan hasil yang terukur untuk menjawab tujuan. Jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnalnya mulai dari nama peneliti, tahun terbit, metode penelitian, dan hasil intervensi yang dilakukan. Ringkasan ini berbentuk tabel yang akan dianalisis secara naratif.

Penelusuran Jurnal

Gambar 1

Proses Pengumpulan Jurnal



3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan jurnal yang telah didapatkan melalui penelusuran secara daring, hasil dari penelitian *systematic literature review* ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1

Metode dan Hasil Penelitian

No.	Jurnal	Metode	Hasil Intervensi	Hasil Pengukuran Lain
1.	Wiedenhofer dan Koch (2017)	Eksperimen	Adanya penurunan stres.	Adanya peningkatan pada *well-being*.
2.	Ho et al. (2016)	Eksperimen, *Randomized Controlled Single-blind Trial*.	Adanya penurunan signifikan pada stres, rasa nyeri, dan rasa sakit.	1. Adanya perubahan signifikan pada *pain severity* dan *pain interference*. 2. Tidak adanya penurunan yang signifikan pada kecemasan, depresi, kelelahan, gangguan tidur dan *quality of life*.

 https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v7i2.9023.2023

ISSN 2579-6348 (Versi Cetak)
ISSN-L 2579-6356 (Versi Elektronik)

No.	Jurnal	Metode	Hasil Intervensi	Hasil Pengukuran Lain
3.	Bräuninger (2012)	Eksperimen, *Randomized Controlled Trial* (RCT)	Adanya penurunan signifikan stres.	-
4.	López-Rodríguez et al. (2017)	Eksperimen, *Randomized Controlled Trial* (RCT)	Adanya penurunan yang signifikan stres dan depresi.	Tidak ada penurunan yang signifikan pada *quality of sleep.*
5.	Mastura et al. (2012)	Quasi-Eksperimen	Adanya penurunan signifikan stres.	-
6.	Pinniger et al. (2013)	Eksperimen	Adanya penurunan stres.	Adanya penurunan pada kecemasan, depresi, insomnia, dan kemajuan pada *mindfulness*.
7.	Lee et al. (2011)	Quasi-Eksperimen	Adanya penurunan stres.	Adanya efektivitas *treatment* pada *life satisfaction*.
8.	Cardaş (2015)	Eksperimen	Adanya penurunan stres.	-
9.	Bojner-Horwitz et al. (2003)	Eksperimen	Adanya penurunan stres yang berhubungan dengan hormon.	-
10.	Vrinceanu et al. (2019)	Eksperimen	Terjadi penurunan *Cortisol Awakening Respons* (CAR) sebagai tanda adanya stres akut.	*Aerobic training* kurang efektif untuk mengubah *Cortisol Awakening Respon* (CAR).
11.	Chouhan dan Kumar (2011)	Eksperimen	Adanya penurunan stres signifikan.	-
12.	Ho (2005)	Eksperimen	Adanya penurunan stres yang signifikan.	Adanya perubahan *self-esteem* yang positif.
13.	West et al. (2004)	Eksperimen	Adanya penurunan stres signifikan.	Adanya perubahan hormon dari pengukuran sampel saliva.
14.	Aithal et al. (2019)	Eksperimen	*Dance Movement Psychotherapy* (DMP) efektif untuk menurunkan stress.	Adanya perubahan skor depresi.
15.	Ho et al. (2018)	Eksperimen	Adanya penurunan stres yang berhubungan dengan aktivitas sumbu HPA.	Adanya perubahan pada *diurnal cortisol slopes*.

Berdasarkan data dari 15 jurnal yang di-*review*, didapatkan bahwa DMT dapat menurunkan stres pada individu dewasa. Hasil dari jurnal yang menyatakan adanya penurunan secara signifikan dari DMT terhadap stres berjumlah 7 jurnal (46,7%), yaitu jurnal pada nomor 2, 3, 4, 5, 11, 12, dan 13. Sedangkan penurunan stres yang tidak signifikan dari DMT ditemukan pada 8 jurnal (53,3%), yaitu jurnal nomor 1, 6, 7, 8, 9, 10, 14, dan 15 (Tabel 1). Hal ini menunjukkan bahwa DMT secara umum memberikan dampak positif terhadap penurunan stres, meskipun tidak selalu signifikan di semua konteks.

Tabel 3
Data Demografi

Deskripsi	Jumlah	Persentase
Usia		
18-69 Tahun	1051	100%
Jenis Kelamin		
Perempuan	979	93,14%

Deskripsi	Jumlah	Persentase
Laki-laki	72	6.86%
Negara		
Jerman	2	13,33%
Hong Kong	3	20%
Spanyol	1	6,66%
Malaysia	1	6,66%
Australia	1	6,66%
Korea	1	6,66%
Romania	1	6,66%
Swedia	1	6,66%
Canada	1	6,66%
Amerika	1	6,66%
India	2	13,33%

Tabel 3

Pengukuran Stres

Pengukuran Stres	Jumlah
Perceived Stress Scale (PSS)	5
Perceived Stress Questionnaire 30 (PSQ30)	1
Stressverarbeitungsfragebogen (SVI)	1
Total Stress Score/Training Stress Score (TSS)	1
Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21)	1
Blood & Saliva Tes	2
The Acculturative Stress Scale for International Student	1
The Questionnaire for Evaluation of Psychological Effects of Dance Movement Therapy	1
Lakaev Academic Stress Response Scale	1
Parenting Stress Index- Short Form (PSI-SF)	1
Total	15

Data demografi partisipan yang didapatkan dari 15 jurnal dapat dilihat pada Tabel 2. Berdasarkan data pada tabel tersebut, diketahui bahwa usia partisipan yang mengalami stres tersebar merata pada individu dewasa awal hingga dewasa akhir, tepatnya berusia 18 hingga 69 tahun. Ini mengindikasikan bahwa stres dapat terjadi pada individu dewasa. Selanjutnya, mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan (93,14%). Hal ini menggambarkan bahwa perempuan lebih sering dilibatkan dalam penelitian tentang stres atau mungkin lebih rentan terhadap stres. Penelitian ini juga tersebar di 11 negara, yakni Jerman sebanyak 13,33%, Hong Kong sebanyak 20%, dan India sebanyak 13,33%. Sedangkan pada negara Spanyol, Malaysia, Australia, Korea, Romania, Swedia, Kanada, dan Amerika masing-masing sebanyak 6,66%. Partisipan yang berasal dari berbagai negara ini menunjukkan bahwa stres merupakan fenomena global dan DMT digunakan di berbagai budaya dan konteks internasional. Di Indonesia sendiri terdapat penelitian mengenai fenomena DMT, namun hanya terkait dengan hipertensi pada lansia. Karena itu, pada penelitian ini tidak dilakukan *review* jurnal dari Indonesia.

Pada Tabel 3, ditunjukkan bahwa pengukuran stres dilakukan dengan 10 alat ukur berbeda, yakni *Perceived Stress Scale* (PSS), *Perceived Stress Questionnaire 30* (PSQ30), *Questionnaire*, *Stressverarbeitungsfragebogen* (SVI), *Total Stress Score/Training Stress Score* (TSS), *Depression Anxiety Stress Scales-21* (DASS-21), *blood & saliva test*, *The Acculturative Stress Scale for International Student*, *The Questionnaire for Evaluation of Psychological Effects of Dance Movement Therapy*, *Lakaev Academic Stress Response Scale*, dan *Parenting Stress Index-Short Form* (PSI-SF). Keberagaman alat ukur ini menyoroti bahwa pengukuran stres

 https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v7i2.9023.2023

ISSN 2579-6348 (Versi Cetak)
ISSN-L 2579-6356 (Versi Elektronik)

memiliki banyak dimensi, mulai dari persepsi hingga pengukuran biologis (seperti tes darah dan saliva).

Stressor dari jurnal yang didapatkan meliputi lingkungan, akademik, keluarga, ekonomi, dan dari dalam diri. Aspek dari stres yang ditemukan pada masing-masing jurnal ini beragam. Pada beberapa jurnal, tidak disebutkan secara spesifik apa saja aspek yang diukur, ada pula yang hanya mengikuti aspek yang ada di dalam instrumen (alat ukur) yang digunakan. Namun, aspek tersebut secara keseluruhan mengukur kondisi psikologis, fisik, kognitif, tingkah laku dan sosial. Aspek tersebut meliputi *lack of joy, worries*, mudah marah, mudah lelah, merasa kesal, merasa gugup, merasa tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah, cemas, depresi, rasa takut, *homesickness*, *verbal emotions*, *pain*, gangguan tidur (insomnia), sakit kepala, sakit perut, otot tegang dan kaku, sulit konsentrasi, kurang produktif, serta *negative attitude*.

Pembahasan

Pada penelitian ini, ditemukan 7 jurnal yang menunjukkan penurunan signifikan dan 8 jurnal menunjukkan penurunan yang tidak signifikan. Temuan ini memberikan gambaran bahwa DMT efektif secara parsial dalam mengurangi stres. Rincian mengenai penelitian dengan hasil yang signifikan dapat dilihat pada Tabel 4. Sementara itu, rincian mengenai penelitian dengan hasil yang tidak signifikan dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 4
Data Jurnal dengan Hasil Signifikan

Jurnal	Sesi	*Dance*	DMT	Aspek	Prosedur	Faktor
2.	90 menit, 2 kali seminggu dalam 3 minggu (6 sesi)	-	*Stretching, relaxation exercise, movement games, rhythmic body movement, improvisational dance.*	Kelelahan, cemas, depresi, pain, gangguan tidur, perceived stress.	-	Adanya partisipan yang melakukan latihan sendiri mengikuti gerakan intervensi di luar sesi.
3.	90 menit, 1 kali seminggu, dalam 3 bulan (12 sesi)	-	Bentuk DMT tidak dijelaskan, namun disebutkan bahwa dikombinasikan dengan aktivitas fisik dan psikoterapi ekspresif.	Psikologis dan psikopatologi namun tidak dijelaskan spesifik.	-	Kelompok pembanding yang tidak diberikan *treatment* sama sekali membuat hasil DMT menjadi lebih tinggi.
4.	90 menit, 1 kali seminggu selama 1 bulan (4 sesi)	-	Biodanza	Psikologis dari akademik stres tapi tidak disebutkan spesifik.	*Sharing, warm-ups, easy movement, fast movement* (*walking & dancing*), *warm-down, sharing.*	Adanya partisipan yang melakukan latihan mengikuti gerakan intervensi di luar sesi.
5.	60 menit, 3 kali seminggu dalam 3 bulan (36 sesi)	-	*Low-impact aerobic dance* dikombinasikan dengan *martial arts, breathing arts, dance form with music.*	Psikologis (*environment stress, personality mediators, emotional response*) namun tidak spesifik.	-	Intervensi yang dilakukan melepaskan stres yang dirasakan secara psikologi, Sesi yang cukup banyak dapat mempertahankan efek DMT.
11.	60-90 menit, 3 kali seminggu dalam 1 bulan (6 sesi)	-	Bentuk DMT tidak dijelaskan tetapi disebutkan tahapan intervensinya.	Fisiologis dan kognitif seperti sakit kepala, insomnia, otot kaku, kelelahan, kurang produktif, *attitude* negatif.	*Opening circle, warm-ups, structured task section, creative movement section, closing, sharing.*	Hasil yang lebih tinggi dari *treatment* pada kelompok pembanding, intensitas sesi yang cukup dekat dapat mempertahankan efek DMT setelah intervensi.
12.	90 menit, 1 kali seminggu, dalam 6 minggu (6 sesi)	*Waltzes, Chinese folk dance, country line dances, western character dances, middle eastern dances, social dances* (tanpa penjelasan seperti apa gerakannya).	*Dancing from the heart, dance of love, dancing from the soul.*	Mengikuti aspek yang ada pada alat ukur yakni stres yang dirasakan.	*Body expression, opening* dan *closing, warm-ups, thematic movement, relaxation exercise.*	Adanya *sharing* antar partisipan yang sama-sama pasien membuat individu merasa tidak kesepian sekaligus sebagai bentuk dukungan sehingga semangat mengikuti intervensi.
13.	90 menit, hanya satu kali langsung diberikan post-test	*African dance*	Tidak dijelaskan seperti apa gerakannya.	Psikologis dan biologis (diukur dengan sampel saliva) namun tidak dijelaskan spesifik.	-	Pengukuran saliva dan kuesioner pada *pre-test* dan *post-test* yang langsung dilakukan membuat hasilnya signifikan.

Tabel 5
Data Jurnal dengan Hasil Tidak Signifikan

Jurnal	Sesi	*Dance*	DMT	Aspek	Prosedur	Faktor
1.	45-50 menit, hanya satu kali sesi	*Improvisational dance* dengan iringan music.	Tidak dijelaskan bentuk DMT nya.	Sesuai dengan alat ukur yakni *harassment, overload, irritability, lack of joy, fatigue, worries, tension.* Namun, tidak dijelaskan spesifiknya seperti apa	Bergerak bebas diiringi musik mengikuti kertas berwarna yang ditempelkan pada benda di ruangan.	Sesi dilakukan hanya sekali untuk mendapatkan sampel besar sehingga adanya kemungkinan manipulasi dalam pengisian kuesioner.
6.	90 menit dalam 8 minggu, tidak disebutkan berapa kali dilakukan	*Tango dance*	Seluruh tubuh bergerak, namun tidak dijelaskan bentuk DMT-nya.	Stres, kecemasan, depresi, namun tidak disebutkan spesifik apa saja gejala stresnya.	Melakukan meditasi, *tango dance*, relaksasi dan sesi *sharing*.	Intensitas tidak diketahui, instruktur bukan terapis DMT sehingga fokusnya bukan dalam *setting* psikologi.
7.	3 bulan tanpa penjelasan durasi dan intensitasnya	*Korean traditional dance*	Tidak dijelaskan seperti apa gerakannya.	*Perceived discrimination, homesickness, perceived hate, fear, stres due to change/culture shock, gulit, miscellaneous.*	-	Durasi dan intensitas yang tidak dijelaskan berapa lama dan berapa kali, latar belakang partisipan yang berbeda dalam bahasa dan budaya sehingga mungkin membutuhkan waktu yang lebih panjang.
8.	Tidak disebutkan	Tango, salsa, samba, kontemporer, *belly dance, flamenco, Romanian traditional dances.*	*Stretching*, aerobik, yoga *fitness.*	*Body image, verbal emotions, self-esteem*, kecemasan, stres, *body awareness*. Namun, gejala stres tidak dijelaskan secara spesifik.	-	Adanya bias dari aktivitas di luar sesi atas kesadaran diri pada waktu luang, seperti olahraga atau menari.
9.	60 menit, 1 kali seminggu selama 6 bulan (6 sesi)	-	*Mirroring* dengan *videotape*	Biologis (*blood & saliva test*) yang memengaruhi kortisol untuk mengatur tingkat stres pada hormon	Menonton video rekaman diri partisipan kemudian mengikutinya dari jarak layak 2 meter, menggunakan pakaian	Durasi terlalu singkat, intensitas terlalu jauh antar sesi satu ke sesi berikutnya,
10.	60 menit selama 3 bulan tanpa penjelasan berapa kali sesi	-	*Stretching, walking, mirroring.*	Tidak dijelaskan	*Warm-ups*, menggunaka music dan property.	Adanya bias dari aktivitas di luar sesi yang memengaruhi hasil.
14.	90 menit, 3 kali seminggu, dalam 2 minggu (6 sesi)	*Indian dance*	Tidak dijelaskan bentuk gerakan DMT-nya.	Emosi, fisik, kognitif tanpa penjelasan yang spesifik.	*Movement ritual, warm-ups*, fase *cool down.*	Sampel kecil dan adanya bias pada pemberian *"me time"* pada tiap sesi intervensi
15.	90 menit 2 kali seminggu dalam 3 minggu (6 sesi)	*Improvisational dance*	*Stretching, relaxation exercise, rhythmic body movement.*	Tidak dijelaskan.	-	Aspek pengukuran yang tidak dijelaskan, stamina pasien yang menurun ketika mengikuti intervensi membuat hasil tidak signifikan

 https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v7i2.9023.2023

ISSN 2579-6348 (Versi Cetak)
ISSN-L 2579-6356 (Versi Elektronik)

Pada penelitian dengan hasil yang signifikan, intervensi umumnya berlangsung selama 90 menit dalam satu sesi, dan dilakukan selama beberapa minggu (jurnal nomor 2, 3, 4, dan 12). Intervensi yang dilakukan sebanyak lebih dari satu kali per minggu atau dengan periode yang lebih lama cenderung menunjukkan hasil yang signifikan (jurnal nomor 2, 3, 5 dan 11). Sementara itu, pada penelitian dengan hasil yang tidak signifikan, intensitas terapi sangat bervariasi, bahkan sejumlah artikel tidak menyebutkan durasi dan jumlah sesi dengan jelas. Dua penelitian memiliki durasi selama 90 menit dengan jumlah intervensi sebanyak dua hingga tiga kali seminggu, dan 1 penelitian memiliki durasi selama 90 menit tanpa menyebutkan dengan jelas jumlah intervensinya. Jurnal nomor 9 dan 10 memiliki durasi selama 60 menit, sementara jurnal nomor 1 memiliki durasi selama 45-50 menit dan hanya dilakukan sebanyak satu sesi. Jurnal nomor 7 hanya menyebutkan bahwa DMT dilakukan selama 3 bulan, sementara jurnal nomor 8 tidak menjelaskan intensitas terapi sama sekali.

Koch et al. (2019), melakukan meta-analisis untuk menentukan apakah intensitas terapi DMT memengaruhi ukuran efek, yang diukur melalui tiga faktor: durasi total *treatment*, durasi satu sesi, dan frekuensi *treatment*. Hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada faktor yang mencapai signifikansi statistik. Namun, frekuensi pengobatan hampir mencapai signifikansi ($\beta = 0.1375$, $p = 0.091$), menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi terapi, semakin besar ukuran efek yang dihasilkan. Fatkulina et al. (2021) kemudian menambahkan bahwa durasi dan frekuensi optimal untuk DMT diperkirakan sekitar 12 minggu (3 bulan), dengan 2 atau 3 kali sesi per minggu. Jika melihat hasil penelitian yang signifikan, DMT yang dilakukan dengan durasi lebih lama (misalnya 90 menit), dengan jumlah intervensi lebih dari satu kali per minggu, serta memiliki periode yang lebih lama tampaknya dapat menghasilkan penurunan stres yang signifikan.

Adanya repetisi juga dapat berkontribusi pada signifikansi penurunan stres. Pada hasil penelitian yang signifikan dan tidak signifikan, partisipan sama-sama melakukan aktivitas lain di luar sesi intervensi. Namun, pada hasil yang signifikan, partisipan mengulang gerakan yang diberikan selama intervensi di luar jadwal sesinya. Sementara itu, pada hasil yang tidak signifikan, partisipan memiliki aktivitas lain di luar sesi intervensi tanpa melakukan pengulangan gerakan yang diberikan selama proses intervensi. Hal ini juga menunjukkan bahwa gerakan DMT yang dilakukan dengan intensitas yang lebih banyak memungkinkan penurunan stres yang signifikan.

Gerakan DMT yang dilakukan meliputi *warm-ups, stretching, relaxation, movement, warm-down*, dan sesi *sharing*. Jenis tarian yang digunakan pada penelitian dengan hasil signifikan ini meliputi *African dance, waltzes, Chinese folk dances, country line dances, Western character dances, Middle Eastern dances, social dances*, dan biodanza. Terdapat satu penelitian yang menggabungkan gerakan tersebut dengan *martial arts, breathing arts*, dan bergerak sesuai iringan musik seperti bentuk tari. Sementara itu, jenis tarian pada penelitian dengan hasil tidak signifikan meliputi *improvisational dance*, *tango dance*, *Korean traditional dance*, *Romanian traditional dance*, salsa, samba, *flamenco*, dan *Indian dance*. Bentuk DMT yang digunakan pada penelitian dengan hasil yang tidak signifikan meliputi *videotape* dan melakukan *mirroring* dari video tersebut.

Gerakan yang melibatkan tubuh, seni bela diri, seni pernapasan, dan musik dapat memungkinkan individu mencapai keadaan "*flow*" di mana mereka merasa sangat fokus dan menikmati aktivitas fisik (Karageorghis & Terry, 1997; Mastura et al., 2012). Menurut Chouhan dan Kumar (2011), gerakan yang dilakukan secara ritmis dapat meredakan kekakuan otot, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan energi. Irama, nyanyian, dan gerakan tubuh dapat membantu individu menciptakan pemikiran positif, yang kemudian dapat berguna untuk mengatasi situasi yang

membuat mereka stres. DMT merupakan jenis terapi yang menggabungkan aktivasi fisik, gerakan, kerja psikoterapi ekspresif, serta memperhatikan kesadaran interpersonal dan intrapsikis, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental. Terapi jenis ini efektif dalam menyediakan strategi distraksi dan relaksasi sebagai strategi manajemen stres, terutama pada pasien kanker. Pada pasien kanker, DMT dapat membantu pasien mendapatkan kembali rasa kendali atas tubuh mereka, serta belajar menerima dan menikmati momen yang ada (Bräuninger, 2012; Ho, 2005).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uraian dan temuan penelitian beserta pembahasannya, dapat disimpulkan bahwa DMT dapat bermanfaat untuk menurunkan stres. Namun, efektivitas ini tidak seragam di semua studi. Sebanyak 8 dari 15 jurnal (53,3%) melaporkan penurunan stres yang tidak signifikan. Berdasarkan tinjauan literatur, efektivitas DMT ini dipengaruhi oleh berbagai macam faktor seperti durasi dan jumlah sesi intervensi, serta jenis gerakan yang digunakan.

Berdasarkan ulasan literatur, terdapat prosedur DMT yang sama pada seluruh penelitian seperti *stretching, relaxation, warm-ups, sharing*. Namun, gerakan ini dapat dipengaruhi oleh faktor lain sehingga hasilnya dapat berbeda pada tiap jurnal, seperti intensitas dan durasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi dengan durasi yang lebih lama dalam satu sesi (misalnya 90 menit) dan dilakukan lebih dari satu kali per minggu dengan periode yang lebih lama terbukti lebih efektif dalam mengurangi stres secara signifikan. Oleh karena itu, para praktisi diharapkan dapat mengaplikasikan DMT dengan mengoptimalkan intensitas dan durasi sesi terapi demi mendapatkan hasil yang optimal dalam mengurangi stres pada individu dewasa.

Penelitian ini menunjukkan bahwa hasil dari penggunaan DMT tidak selalu seragam, dengan 8 dari 15 jurnal menunjukkan penurunan stres yang tidak signifikan. Oleh karena itu, perlu adanya standarisasi dalam penerapan DMT. Standarisasi penerapan DMT yang dimaksud meliputi durasi sesi, intensitas, serta jenis gerakan dan tarian yang digunakan. Penelitian lebih lanjut dapat berfokus pada membangun protokol standar yang dapat diadaptasi dalam berbagai situasi dan populasi.

Adanya keanekaragaman dari bentuk DMT ini juga membuat hasil penelitian menjadi kurang efektif. Meski seluruh jurnal menunjukkan adanya penurunan stres, signifikansinya ditemukan berbeda. Oleh sebab itu, penelitian lebih lanjut mengenai bentuk DMT dan jenis tarian ini diperlukan untuk memastikan efektivitas DMT secara lebih spesifik. Penelitian lebih lanjut juga dapat memperluas jangkauan partisipan dengan mempertimbangkan variasi *gender*, budaya, dan usia untuk melihat apakah efektivitas DMT bervariasi di antara kelompok-kelompok demografis yang berbeda.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada para penulis dan peneliti dari sumber artikel jurnal yang digunakan dalam tinjauan literatur ini.

DAFTAR PUSTAKA

Aithal, S., Karkou, V., Kuppusamy, G., & Mariswamy, P. (2019). Backing the backbones—A feasibility study on the effectiveness of dance movement psychotherapy on parenting stress in caregivers of children with autism spectrum disorder. *The Arts in Psychotherapy*, *64*, 69-76. https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.04.003

ISSN 2579-6348 (Versi Cetak)
ISSN-L 2579-6356 (Versi Elektronik)

Ardiansah, D. V. (2016). Efektifitas dance movement therapy untuk menurunkan hipertensi pada lansia di panti jompo griya kasih siloam sigura-gura di Malang. *Universitas Muhammadiyah Malang*.

Atwater, E., & Duffy, K. G. (2005). *Psychology for living: Adjustment, growth, and behavior today*. Pearson Prentice.

Bojner-Horwitz, E., Theorell, T., & Maria Anderberg, U. (2003). Dance/movement therapy and changes in stress-related hormones: A study of fibromyalgia patients with video-interpretation. *The Arts in Psychotherapy*, *30*(5), 255-264. https://doi.org/10.1016/j.aip.2003.07.001

Bräuninger, I. (2012). Dance movement therapy group intervention in stress treatment: A randomized controlled trial (RCT). *The Arts in Psychotherapy*, *39*(5), 443-450. https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.07.002

Cardaş, F. D. (2015). Psychological effects of dance and movement at adulthood. Preliminary research. *Journal of Experiential Psychotherapy*, *18*(3), 33-38. https://jep.ro/images/pdf/cuprins_reviste/71_art_4.pdf

Chaiklin, S., & Wengrower, H. (2016). *The art and science of dance/movement therapy: Life is dance*. Routledge.

Chouhan, S., & Kumar, S. (2011). Comparative study between effectiveness of dance movement therapy and progressive relaxation therapy with music for stress management in college students. *Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy*, *5*(2), 179-182.

Conrad, C. D. (2011). *The handbook of stress: Neuropsychological effects on the brain*. John Wiley & Sons.

Dance/Movement therapy. (2018, May 15). Retrieved from https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/dance-movement-therapy

Ho, R. T. (2005). Effects of dance movement therapy on Chinese cancer patients: A pilot study in Hong Kong. *The Arts in Psychotherapy*, *32*(5), 337-345. https://doi.org/10.1016/j.aip.2005.04.005

Ho, R. T., Fong, T. C., Cheung, I. K., Yip, P. S., & Luk, M. Y. (2016). Effects of a short-term dance movement therapy program on symptoms and stress in patients with breast cancer undergoing radiotherapy: a randomized, controlled, single-blind trial. *Journal of Pain and Symptom Management*, *51*(5), 824-831. https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2015.12.332

Ho, R. T., Fong, T. C., & Yip, P. S. (2018). Perceived stress moderates the effects of a randomized trial of dance movement therapy on diurnal cortisol slopes in breast cancer patients. *Psychoneuroendocrinology*, *87*, 119-126. https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.10.012

Kwansa, T. D., & Stewart-Moore, J. (2018). *Evidence-based sexual and reproductive health care*. Jones & Bartlett Learning.

Lahey, B. B. (2008). *Psychology: An introduction* (10th ed.). McGraw Hill.

Lee, M., Le, H., Lee, J., Yoon, M., & Kim, S. (2011). Effects of participation in Korean traditional dance on the Acculturative stress and life satisfaction in the married immigrant women. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, *12*(6), 2567-2574. doi:10.5762/kais.2011.12.6.2567

López-Rodríguez, M. M., Baldrich-Rodríguez, I., Ruiz-Muelle, A., Cortés-Rodríguez, A. E., Lopezosa-Estepa, T., & Roman, P. (2017). Effects of Biodanza on stress, depression, and sleep quality in university students. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *23*(7), 558-565. doi:10.1089/acm.2016.0365

Mastura, J., Fauzee, M. O., Bahaman, A. S., Rashid, S. A., & Somchit, M. N. (2012). Effect of low-impact aerobic dance exercise on psychological health (stress) among sedentary women in Malaysia. *Biology of Sport*, *29*(1), 63-69.

Nasir, A., & Muhith, A. (2011). *Dasar-dasar keperawatan jiwa, pengantar dan teori*. Salemba Medika.

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2012). *Human development. Perkembangan manusia buku 2* (12th ed.). Salemba Humanika.

Payne, H. (2006). *Dance movement therapy: theory, research and practice* (2nd ed.). Routledge.

Pinniger, R., Thorsteinsson, E. B., Brown, R. F., & McKinley, P. (2013). Tango dance can reduce distress and insomnia in people with self-referred affective symptoms. *American Journal of Dance Therapy*, *35*(1), 60-77. https://doi.org/10.1007/s10465-012-9141-y

Rahmawati, R. R., Wibowo, B. Y., & Lestari, D. J. (2018). Menari sebagai media dance movement therapy (DMT). *Jurnal Pendidikan dan Kajian Seni*, *3*(1). doi:10.30870/jpks.v3i1.4065

Robbins, S. P. (2006). *Perilaku organisasi edisi Bahasa Indonesia* (B. Molan, Trans.). PT Indeks.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.

Setyoadi, & Kusharyadi. (2011). *Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatrik*. Salemba Medika.

Sharidevy, K. (2019, April 24). Mengenal lebih dalam beberapa gejala stres mahasiswa tingkat akhir. https://riliv.co/rilivstory/gejala-stres-mahasiswa-tingkat-akhir/

Vrinceanu, T., Esmail, A., Berryman, N., Predovan, D., Vu, T. T., Villalpando, J. M., … Bherer, L. (2019). Dance your stress away: Comparing the effect of dance/movement training to aerobic exercise training on the cortisol awakening response in healthy older adults. *Stress*, *22*(6), 687-695. https://doi.org/10.1080/10253890.2019.1617690

West, J., Otte, C., Geher, K., Johnson, J., & Mohr, D. C. (2004). Effects of Hatha yoga and African dance on perceived stress, affect, and salivary cortisol. *Annals of Behavioral Medicine*, *28*(2), 114-118. https://doi.org/10.1207/s15324796abm2802_6

Wiedenhofer, S., & Koch, S. C. (2017). Active factors in dance/movement therapy: Specifying health effects of non-goal-orientation in movement. *The Arts in Psychotherapy*, *52*, 10-23. https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.09.004