

DANCE MOVEMENT THERAPY DAN GANGGUAN STRESS: STUDI META-ANALISIS

Aileen Baktil*, Ananta YYudiarso2

Program Studi Magister Profesi Psikologi Universitas Surabaya

*Corresponding Author: 1s154121012@student.ubaya.ac.id

ABSTRAK

Dance therapy atau DMT merupakan salah satu bentuk intervensi dari art therapy. Dance therapy menggunakan gerakan tubuh yang dipandu dengan usaha individu sendiri untuk dapat mengutarakan emosi atau pikiran dalam gerakan tersebut. Sedangkan stress merupakan gejala psikologis umum yang sering dijumpai oleh individu. Individu yang tidak bisa mengatasi tuntutan atau permasalahan yang diberikan padanya dapat menyebabkan terjadinya stres. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah dance therapy dapat secara efektif dalam mengatasi gangguan stress. Penelitian ini menggunakan metode meta-analisis untuk melihat efektifitas dance therapy atau DMT dalam mengatasi gangguan stress. Hasil menunjukkan bahwa nilai heterogenitas dengan I² sebesar 65,93% sehingga peneliti menggunakan fixed-effect. Hasil pooled effect size menunjukkan effect size dengan hedge's $g = -0.144$ (95% CI -0,284 - (-0,004)) dimana artinya memiliki effect size yang kecil ($g < 0,2$). Terdapat bias publikasi dengan egger bias $p = 0,00$ ($P < 0,05$). Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa dance therapy atau DMT kurang efektif dalam mengatasi gangguan stress.

Kata kunci: terapi tari, terapi gerakan tari, stres

ABSTRACT

Dance therapy or DMT is one of the intervention forms of art therapy. Dance therapy uses the body movements which are led by individual's effort to express their emotion or mind. At the same time, stress is the common psychological symptom that is often encountered by individuals. Those who cannot cope with the problems or the given demands tend to be more stressed. This study aims to see whether dance therapy could be effectively used in tackling stress disorders. To fulfill the research objective, the meta-analysis method was applied to see the effectiveness of dance therapy or DMT in overcoming stress disorders. The result showed that the heterogeneity value with 12 is 65.93% so that the researcher decided to use a fixed-effect. The result of pooled effect size showed that the effect size with hedge's g is -0.144 (95% CI $-0.284 - (-0.004)$) which means it had a small effect size ($g < 0.2$). Moreover, there is a publication bias with egger bias $p = 0.00$ ($P < 0.05$). From the results of this study, it could be concluded that dance therapy or DMT is less effective to overcome stress disorders.

Kata kunci: dance therapy, dance movement therapy, stress

PENDAHULUAN

Dance therapy atau dance movement therapy (DMT) merupakan salah satu intervensi art therapy yang jarang ditemui. Therapy ini menggunakan bagian tubuh manusia dengan menggerakkan tubuh secara improvisasi untuk mengutarakan atau mengekspresikan emosi yang sedang dialami individu. Dance Movement Therapy (DMT) adalah intervensi psikososial berbasis gerakan yang menggabungkan komponen terapeutik gerakan tari dan psikoterapi kelompok (Goodill, 2005). Seperti yang dikatakan oleh American Dance Therapy Association, DMT menggunakan gerakan yang dipandu dengan usaha individu untuk memajukan integrasi emosional, kognitif, fisik, dan integrasi sosial individu (American Dance Therapy Association,

2009). Biasanya terapi ini sangat baik bagi individu yang sulit untuk mengemukakan emosi atau merupakan sosok pribadi yang introvert.

Peristiwa Stress merupakan peristiwa umum yang sering dialami oleh individu. Peristiwa stress tidak hanya dapat terjadi akibat peristiwa-peristiwa berat seperti traumatis akibat pembunuhan, pencuri, atau gejala lain yang terlalu extreme. Seseorang juga dapat mengalami stress akibat peristiwa kecil seperti terlalu banyak tugas atau adanya tuntutan dimana individu merasa tertekan dan tidak dapat memecahkan permasalahannya. Stress dapat terjadi ketika tuntutan lingkungan lebih besar daripada kemampuan seseorang untuk memenuhi tuntutan tersebut (Lazarus, 1984; Matheny et al., 2005). Stress memiliki dampak dalam mengubah fungsi psikologis dan fisik individu, maka penting untuk menemukan teknik yang dapat menguranginya. Pierceall & Keim (2007) menyatakan bahwa kegiatan yang paling sering digunakan untuk mengatasi stress adalah berbicara dengan keluarga dan teman, kegiatan rekreasi, dan berolahraga.

Studi penelitian sebelumnya telah melaporkan hasil positif pada penggunaan DMT pada pasien kanker, depresi, stress dan trauma. Dari beberapa penelitian mengatakan bahwa dance therapy efektif untuk mengurangi permasalahan emosional serta meningkatkan self-esteem dan self-confident individu. Seperti dalam penelitian Bräuninger (2012) hasil studi yang diperoleh menyimpulkan bahwa efek DMP pada manajemen stress dan pengurangan stress adalah positif dan menemukan perubahan signifikan ini berlangsung dari waktu ke waktu. Pada penelitian yang dilakukan Ho et al. (2016) menunjukkan bahwa DMT memberikan manfaat yang signifikan pada kelompok gejala seperti stress dan nyeri yang dirasakan pada pasien kanker payudara. Pada tinjauan sistematis baru-baru ini dengan analisis meta oleh Karkou et al. (2019) juga menunjukkan bahwa DMP dapat menjadi intervensi yang efektif untuk orang dewasa dengan depresi. Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah memang benar dance terapi atau DMT (*Dance Movement Therapy*) dapat secara efektif dalam mengatasi stress.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian meta analisis dimana peneliti menggunakan panduan *checklist Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses 2020* (Page et al., 2021). Peneliti melakukan pencarian jurnal penelitian dari beberapa sumber database, yakni Science Direct, Google Scholar dan PubMed. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian jurnal penelitian adalah "*Dance Therapy*" or "*Dance Movement Therapy*" and Stress. Peneliti melakukan seleksi pada jurnal-jurnal yang ditemukan pada sumber tersebut dengan beberapa tahap yaitu:

1. Mengubah rentang waktu hingga 10 tahun terakhir.
2. Memilih beberapa pilihan seperti RCT (*Randomized Controlled Trial*) dan *research article*.
3. Jika ada pilihan bidang studi maka dipilih psikologi.
4. Memilah dari judul artikel dan membaca abstrak serta memastikan bahwa artikel tersebut mengandung kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dimana masing- masing kelompok harus memiliki Mean, SD dan N (jumlah partisipan).

Penelitian meta analisis ini dilakukan dengan menggunakan 10 jurnal terpublikasi dari tahun 2011 hingga 2021. Kriteria inklusi untuk pemilihan jurnal penelitian adalah sebagai berikut:

1. *Dance Therapy*.
2. *Dance Movement Therapy* (DMT).
3. Jenis tari seperti salsa, *ballroom*, dansa, tango, dsb.
4. *Stress/distress*.
5. Artikel *penelitian/research article* dan RCT (*Randomized Controlled Trial*).

6. Kuantitatif.

7. Mengandung unsur SD, Mean, N dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dalam penelitian.

Sementara itu, kriteria eksklusi untuk pemilihan jurnal penelitian adalah sebagai berikut:

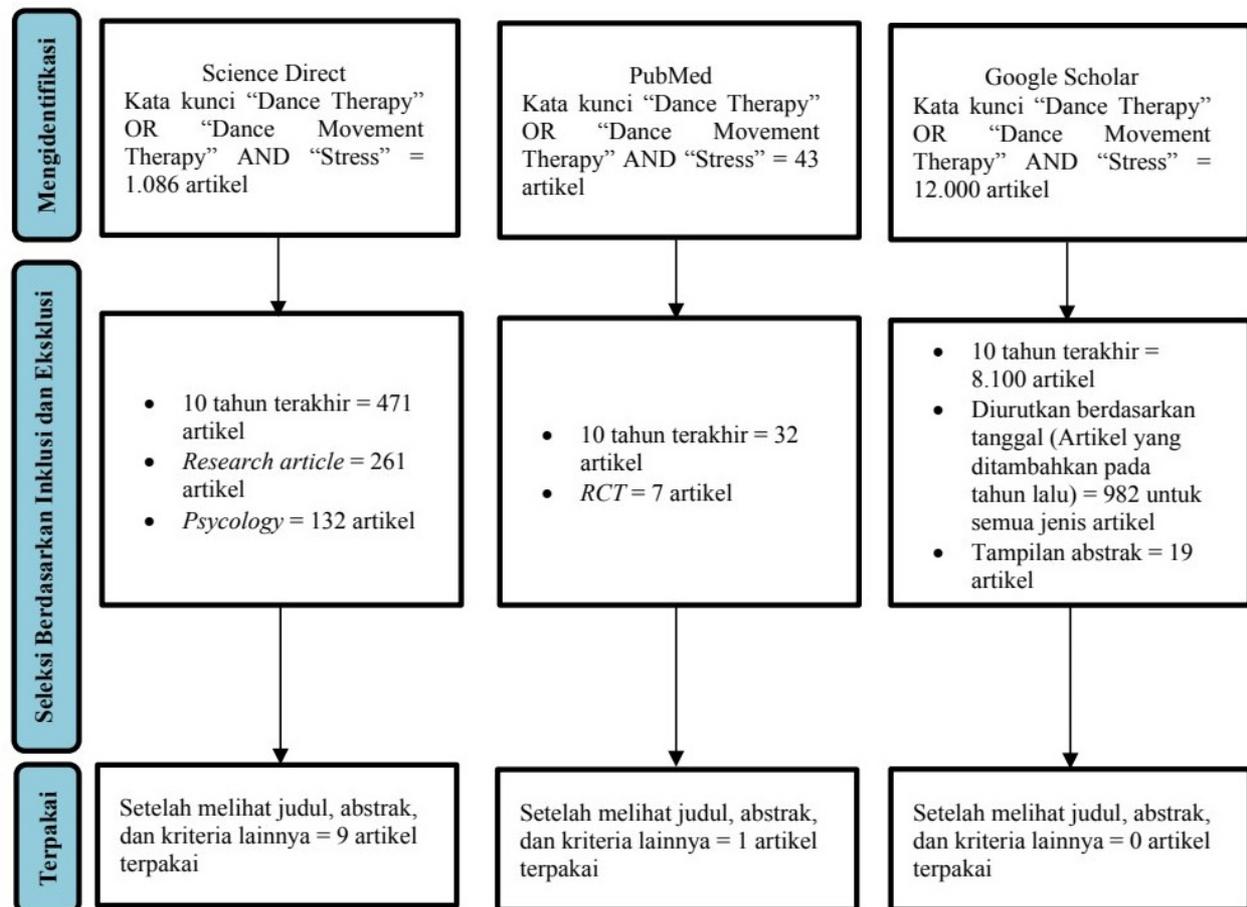
1. *Art therapy* (konteks terlalu luas dan jika tidak ada penilitan mengenai *Dance Therapy* didalam artikel).
2. *Music Therapy* (penelitian ini berarah pada improvisasi gerakan bukan hanya mendengar suara atau musik).
3. *Anxiety, depression, mental heaalt* lainnya (penelitian ini ingin berfokus pada gejala psikologis stress).

4. *Meta-Analysis, review articiel, literature review.*

5. pada jurnal penelitian harus terdapat kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dalam penelitian yang dilakukan.

6. Kualitatif.

ini. Pada Gambar 1. Merupakan alur proses pemilihan jurnal yang digunakan untuk penelitian



Meta-Analysis adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk menganalisis data *primer* secara kuantitatif dari hasil-hasil penelitian sebelumnya hasil tersebut dapat mengetahui apakah penelitian tersebut dapat menerima atau menolak hipotesis dari penelitian-penelitian sebelumnya (Sugiyanto, 2004). Penelitian ini mengumpulkan artikel-artikel penelitian yang sudah dikumpulkan dan dipilah sesuai *inklusi-eksklusi* peneliti, kemudian data-

data tersebut dianalisa menggunakan Jamovi untuk melihat perbandingan hasil dari berbagai penilaian dan menyimpulkan apakah *dance therapy* dapat secara efektif untuk mengatasi stress

Pengujian meta analisis dilakukan dengan menggunakan aplikasi Jamovi *version 2.0.0*(The Jamovi Project, 2021). Penelitian ini ingin melihat *effect size* dari intervensi *dance therapy* untuk mengatasi gangguan stress dengan menggunakan data (N) jumlah partisipan, (*Mean*) rata- rata, dan (SD) standar deviasi dari setiap jurnal penelitian eksperimen yang digunakan oleh peneliti. Cohen (1988) menyatakan standar yang digunakan terait *effect size* adalah nilai *hedger's*=0.2(*smalleffects*inw);=0.5(*medium effects*inφ);(*large effect size*). Selanjutnya peneliti melihat heterogenitas dari nilai P2, yakni apabila nilai persentase I2 berada>80% maka penelitian ini akan menggunakan *random-effects model*, tetapi apabila nilai persentase I2 berad<80% maka penelitian akan dilanjutkan menggunakan *fixed-effects*. Peneliti selanjutnya akan memperhatikan bias publikasi dari penelitian ini dengan melihat nilai *egger's* bias. Apabila nilai *egger's* biasp>00.05 maka penelitian ini tidak memiliki bias publikasi, tetapi apabila nilai *egger's* biasp<005 maka penelitian ini memiliki bias publikasi.

HASIL

Penelitian meta analisis ini menggunakan 10 jurnal dengan total responden sejumlah 1.020 orang. Rata-rata partisipan dalam penelitian merupakan individu yang mengalami *stress*. Intervensi yang diterapkan sebagian besar menggunakan DMT/ DMP tapi ada juga yang menggunakan *movement*/jenis tarian tertentu seperti tango. Sedangkan untuk alat ukur yang digunakan dalam penelitian memiliki beberapa variasi, yaitu menggunakan *Positive Symptom Distress Index* (PSDI), *World Health Organization Quality of Life Questionnaire 100*(*WHOQOL-100*), *Stress, self-rated health* (SRH), *Perceived Stress* (PSQ 30), *Perceived Stress Scale* (PSS), *Parenting Stress Index-Short form* (PSI-SF), *Illness Management and Recovery* (IMR). Uraian dari hasil pencarian jurnal penelitian yang digunakan dalam penelitian ini akan dijelaskan pada Tabel 1 berikut.

No	Penulis	Tahun	Partisipan	Alat Ukur Stress	Intervensi	Control Group	g	CI 95%
1	(Bräuninger, 2012a)	2012	162	PSDI	DMT	Waited-List	0,00	-0,39-0,38
2	(Bräuninger, 2012b)	2012	162	100:	DMT	Waited-List	0,16	-0,21-0,52
3	(Pinniger et al., 2012)	2012	97	Stress WHOQOL-	Tango	Waiting List	0,73	-1,31-(-0,15)
4	(Duberg et al., 2013)	2013	112	SRH	Dance	-	0,04	-0,41-0,33
5	(Wiedenhofer & Koch, 2017)	2016	57	PSQ 30	DMT	Bergerak dengan Target	0,54	0,01-1,08
6	(Ho et al., 2016)	2016	139	PSS	DMT	Waiting List	-	-0,60-0,09
7	(Ho et al., 2018)	2018	121	PSS2	DMT	Received radiotherapy and standard nursing care in the hospitals	-0,42	-0,78(-0,05)
8	(Aithal et al., 2019)	2019	12	PSI-SF	DMP	Waiting List	-2,80	-4,46(-1,13)
9	(Zimmermann & Mangelsdorf, 2020)	2020	60	Stress	Movement	-	-0,17	-0,680,34

No	Penulis	Tahun	Parti- sipan	Alat Ukur Stress	Intervensi	Control Group	g	CI 95%
10(Bendel	-Rozow,2021)	2021	98	IMR	RODMT	Knowledge-coping with stress	-0,34	-0,92 0,25
Iris Bräuninger et all (2012).1							-	-0.00[-0.39,0.38]
Iris Bräuninger et all (2012).2							-	0.16[-0.21,0.52]
Rosa Pinniger et all (2012)								-0.73[-1.31,-0.15]
Anna Duberg et all (2013)							1--	-0.04[-0.41,0.33]
Solveig Wiedenhofer et all (2016)								0.54[0.01,1.08]
Rainbow T.H. Ho, PhD et all (2016)							H	-0.25[-0.60,0.09]
Rainbow T.H.Ho,PhD et all (2018)								-0.42[-0.78,-0.05]
Supritha Aithal et all (2019)								-2.80[-4.46,-1.13]
Nicole Zimmermann et all (2020)								-0.17[-0.68,0.34]
Talia Bendel-Rozow et all (2021)								-0.34[-0.92,0.25]
FE Model								-0.14[-0.28,-0.00]

-5 -4 -3 -2 -1 0 2
Gambar 2.Forest Plot

Sumber: Data diolah menggunakan Jamovi (2021)

Hasil Jamovi menunjukkan bahwa nilai heterogenitas dengan I² sebesar 65,93% sehingga peneliti menggunakan *fixed-effect*. Hasil *pooled effect size* menunjukkan *effect size* dengan *hedge'Sg*=-0,144(95% CI-0,284- (-0,004)) dimana artinya memiliki *effect size* yang kecil ($g < 0,2$). Terdapat bias publikasi dengan *egger bias*=0,00 ($P < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa *dance therapy* atau DMT kurang efektif dalam mengatasi gangguan stress.

Hasil FE model menunjukkan nilai -0.144 yang dapat terjadi karena penggabungan dari beberapa jurnal yang memiliki jumlah partisipan atau metode intervensi yang berbeda. Dari hasil studi penelitian tersebut yang memiliki nilai *effect size* terbesar adalah penelitian yang dilakukan oleh Aithal et al. (2019) yang memiliki nilai -2.80, sedangkan penelitian yang memiliki *effect size* kecil diperoleh dari penelitian oleh Bräuninger (2012a) dengan nilai 0,00. Perbedaan pada penelitian tersebut berada pada jumlah partisipan yang berbeda jauh yaitu 12 partisipan dengan 162 partisipan, kemudian pada jenis alat ukur untuk mengukur tingkat stress individu juga berbeda. Dari hasil tersebut bisa menjadi dasar kenapa penelitian ini memiliki *effect size* yang kecil. Selain itu, penelitian ini memiliki bias publikasi dimana penyebab dari bias tersebut mungkin kurangnya keberagaman pada jenis intervensi yang diberikan atau adanya faktor moderat yang seharusnya bisa mengontrol intervensi tersebut.

Dari penelitian-penelitian terdahulu sebagian besar menyatakan bahwa *dance therapy* efektif dalam mengatasi gangguan stress atau gangguan psikologis lainnya. Seperti yang diteliti oleh Bräuninger (2012b) dimana bahwa efek DMP pada manajemen stress dan pengurangan *stress* adalah positif dan menemukan perubahan signifikan ini berlangsung dari waktu ke waktu. Pada penelitian yang dilakukan Ho et al. (2016) menunjukkan bahwa DMT memberikan manfaat yang signifikan pada kelompok gejala seperti *stress* dan nyeri yang dirasakan pada pasien kanker payudara. Pada tinjauan sistematis baru-baru ini dengan *meta analysis* oleh Karkou et al. (2019) juga menunjukkan bahwa DMP dapat menjadi intervensi yang efektif untuk orang dewasa dengan depresi. Namun, hasil yang ditunjukkan berbeda dengan hasil

penelitian-penelitian terdahulu. Penyebab dari hasil yang berbeda ini juga bisa terjadi karena jurnal penelitian yang digunakan pada penelitian ini tidak semuanya berfokus pada *dance therapy* dengan stress namun ada beberapa jurnal yang membahas bidang lain secara keseluruhan sehingga peneliti hanya mengambil bagian yang diperlukan dalam penelitian. Hal tersebut yang membedakan penelitian ini dengan penelitian lainnya, dimana penelitian ini berfokus pada *dance therapy* terhadap stress saja. Akibat dari perbedaan jurnal yang digunakan sehingga memungkinkan adanya faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil penelitian tersebut.

Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa adanya penemuan baru yang mungkin bisa menjadi bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya untuk melihat faktor-faktor lain yang belum ditemukan dan dapat melihat kembali apakah *dance therapy* dapat efektif atau tidak dalam mengatasi gangguan stress. Hal lain yang bisa menjadi bantuan penelitian selanjutnya yaitu melihat perbandingan *effect size* dari penelitian-penelitian sebelumnya sehingga bisa menjadi bantuan untuk menyempurnakan intervensi yang digunakan.

Sepertihalnya pada penelitian yang dilakukan oleh Aithal et al. (2019) dimana penelitian ini memiliki *effect size* paling besar diantara 10 jurnal yang digunakan. Pada penelitian tersebut peneliti juga berfokus pada gejala stress terhadap 12 pengasuh anak dengan spektrum autisme di India. Penyebab hasil penelitian tersebut mengatakan bahwa *dance therapy efektif* untuk mengatasi stress adalah adanya kemungkinan faktor budaya dalam penggunaan intervensi. Seperti yang diketahui bahwa di India gerakan tari merupakan bagian integral dan tradisi budaya di Negara India. Dalam penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa DMP yang dilakukan diambil dari budaya yang melekat dalam konteks India seperti iklim yang mendukung penggunaan lantai, dimana kontak langsung antara kaki dan tanah, pengaturan napas, dan ketertarikan dengan diri sendiri. Komponen DMP yang dilakukan merupakan bagian dari praktik tradisional India. Hal ini bisa menjadi salah satu faktor penting mengapa *dance therapy* bisa efektif dalam penelitian tersebut. Penelitian yang dilakukan Supritha bisa menjadi salah satu contoh bagi peneliti selanjutnya untuk melihat efektifitas *dance therapy* dengan stress. *Dance therapy* dengan stress dapat efektif apabila intervensi yang diberikan bisa membuat partisipan merasa nyaman dan terbuka pada saat melakukan intervensi khususnya dalam bidang tradisi dan budaya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan efektivitas dari metode *dance therapy* kurang dapat mengatasi gangguan stress. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang sebagian besar menyatakan bahwa *Dance Movement Therapy* dapat secara efektif mengatasi gangguan stress. Hasil yang ditemukan dalam penelitian ini tidak mendukung penelitian terdahulu. Namun, pada penelitian ini ditemukan adanya bias publikasi pada artikel-artikel penelitian terdahulu. Hal ini dapat terjadi akibat kurangnya keberagaman hasil penelitian yang diteliti atau adanya faktor-faktor lain yang belum ditemukan pada penelitian ini dimana faktor tersebut mungkin dapat berdampak dalam mengatasi gangguan stress.

Saran dari penelitian ini adalah perlunya berhati-hati dalam menyimpulkan hasil penelitian meta-analisis ini karena adanya bias publikasi yang ditemukan akibat kurangnya keberagaman hasil penelitian yang diteliti. Sehingga perlu dilakukan mencari faktor lain yang dapat mempengaruhi dalam mengatasi gangguan stress dan menggunakan beberapa penelitian dengan hasil yang beragam untuk dapat menghindari bias publikasi tersebut. Sebaiknya penelitian lain dapat menggunakan faktor-faktor yang berbeda atau moderator lain agar dapat memperoleh hasil yang berbeda. Peneliti selanjutnya juga bisa memperhatikan faktor tradisi dan budaya dalam pengaruhnya efektifitas *dance therapy* dengan stress.

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>
- American Dance Therapy Association. (2009). *About dance/ movement therapy*. American Dance Therapy Association. <https://www.adta.org/become-a-dance-movement-therapist>
- Bendel-Rozow, T. (2021). Recovery-oriented dance movement therapy group with adults coping with severe mental health conditions: A controlled trial. *The Arts in Psychotherapy*, 75, 101830. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101830>
- Bräuninger, I. (2012a). 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>
- Bräuninger, I. (2012b). The efficacy of dance movement therapy group on improvement of quality of life: A randomized controlled trial. *The Arts in Psychotherapy*, 39(4), 296-303. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.03.008>
- Duberg, A., Hagberg, L., Sunvisson, H., & Möller, M. (2013). Influencing Self-rated Health Among Adolescent Girls With Dance Intervention. *JAMA Pediatrics*, 167(1), 27. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2013.421>
- Goodill, S. (2005). *An introduction to medical dance/movement therapy: Health care in motion*. Jessica Kingsley Publishers.
- Ho, R. T. H., Fong, T. C. T., Cheung, I. K. M., Yip, P. S. F., & Luk, M. (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. H., Fong, T. C. T., & Yip, P. S. F. (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>
- Karkou, V., Aithal, S., Zubala, A., & Meekums, B. (2019). Effectiveness of Dance Movement Therapy in the Treatment of Adults With Depression: A Systematic Review With Meta-Analyses. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00936>
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 464). Springer.
- Matheny, K. B., Ashby, J. S., & Cupp, P. (2005). Gender Differences in Stress, Coping, and Illness Among College Students. *Journal of Individual Psychology*, 61(4).
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pierceall, E. A., & Keim, M. C. (2007). Stress and Coping Strategies Among Community College Students. *Community College Journal of Research and Practice*, 31(9), 703-712. <https://doi.org/10.1080/10668920600866579>
- Pinniger, R., Brown, R. F., Thorsteinsson, E. B., & McKinley, P. (2012). Argentine tango dance compared to mindfulness meditation and a waiting-list control: A randomised trial for treating depression. *Complementary Therapies in Medicine*, 20(6), 377-384. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2012.07.003>
- Sugiyanto. (2004). *Hand-out meta-analisis*. Fakultas Psikologi UGM.

Wiedenhofer, S., & Koch, P. D. 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>

Zimmermann, N., & Mangelsdorf, H.H. (2020). Emotional benefits of brief creative movement and art interventions. *The Arts in Psychotherapy*, 70, 101686. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101686>

01686