DANCE MOVEMENT THERAPY DAN GANGGUAN *STRES* : STUDI META-ANALISIS

Aileen Bakti[1*], Ananta Yudiarso[2]
Program Studi Magister Profesi Psikologi, Universitas Surabaya[1,2]
**Corresponding Author :* 1s154121012@student.ubaya.ac.id

ABSTRAK

Stres merupakan masalah psikologis yang umum dialami banyak orang, yang biasanya diakibatkan oleh tekanan hidup yang semakin kompleks. Oleh karena itu, perlu untuk menemukan solusi untuk mengatasi fenomena tesebut, karena jika tidak segera diatasi, maka stres akan berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental penderita. *Dance Movement Therapy* (DMT) merupakan salah satu bentuk metode alternatif yang digunakan untuk mengurangi stres dalam bentuk terapi yang memanfaatkan gerakan tubuh sebagai cara untuk mengekspresikan emosi dan memperbaiki kondisi psikologis individu. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan studi analisis terhadap efektivitas *dance movement therapy* dalam mengatasi gangguan stres. Penelitian ini menggunakan metode meta-analisis untuk melihat efektifitas *dance movement therapy* dalam mengatasi gejala stres. Data dikumpulkan dari tiga database utama, yaitu Science Direct, PubMed, dan Google Scholar, dengan rentang publikasi 2011-2021. Seleksi yang dilakukan berdasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi, menghasilkan 10 artikel yang memenuhi kriteria dan layak dianalisis. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak Jamovi versi 2.0.0, dengan menghitung *effect size* menggunakan Hedge's g serta mengevaluasi heterogenitas studi melalui nilai I^2 dan bias publikasi uji Egger's. 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 = 0,008 (P < 0,05). Dari hasil meta-analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa efektivitas *dance movement therapy* tidak signifikan dalam mengatasi gejala stres. Temuan ini tidak sejalan dengan sebagian besar penelitian sebelumnya dan mengindikasikan adanya bias publikasi akibat kurangnya keberagaman hasil studi yang dianalisis.

Kata kunci : stres, terapi gerakan tari, terapi tari

ABSTRACT

Stress is a common psychological problem experienced by many people, usually caused by increasingly complex life pressures. Therefore, it is necessary to find solutions to overcome this phenomenon, because if not addressed immediately, stress will have a negative impact on the physical and mental health of sufferers. Dance Movement Therapy (DMT) is one form of alternative method used to reduce stress through therapy that utilizes body movements as a means of expressing emotions and improving an individual's psychological condition. This study uses a meta-analysis method to examine the effectiveness of dance movement therapy in addressing stress symptoms. Data were collected from three main databases: Science Direct, PubMed, and Google Scholar, covering publications from 2011 to 2021. Selection was based on inclusion and exclusion criteria, resulting in 10 articles that met the criteria and were suitable for analysis. Data analysis was conducted using Jamovi software version 2.0.0, calculating effect size using Hedge's g and evaluating study heterogeneity through the I2 value and publication bias using Egger's test. The results indicate that the heterogeneity value with I2 is 65.93%, so the researchers used a fixed-effect model. The pooled effect size results show an effect size with Hedge's g = -0.144 (95% CI -0.284 to -0.004)), which means it has a small effect size (g < 0.2). There was publication bias with Egger's bias p = 0.008 (P < 0.05). From the meta-analysis results, it can be concluded that the effectiveness of dance movement therapy is not significant in alleviating stress symptoms. This finding is inconsistent with most previous studies and indicates the presence of publication bias due to the lack of diversity in the study results analyzed.

Keywords *: dance therapy, dance movement therapy, stress*

PENDAHULUAN

Dance Movement Therapy (DMT) merupakan salah satu bentuk intervensi psikososial berbasis gerakan yang menggabungkan unsur seni taridan psikoterapi (*art therapy*) yang jarang ditemui (Kasih et al., 2024). Terapi ini menggunakan bagian tubuh manusia dengan menggerakan tubuh secara improvisasi sebagai media untuk mengutarakan atau mengekspresikan emosi yang sedang dialami individu, yang mungkin sulit diungkapkan secara verbssal. *Dance movement therapy* adalah intervensi psikososial berbasis gerakan yang menggabungkan komponen terapeutik gerakan tari dan psikoterapi kelompok (Goodill, 2005). American Dance Therapy Association (2009) mengatakan bahwa, *dance movement therapy* menggunakan gerakan yang dipandu dengan tujuan untuk mendorong integrasi emosional, kognitif, fisik, dan integrasi sosial individu. Biasanya terapi ini dianggap sangat bermanfaat bagi individu yang mengalami hambatan dalam mengemukakan emosinya secara langsung atau merupakan sosok pribadi yang introvert.

Gejala stres merupakan gejala umum yang sering dialami oleh individu. Gejala stres tidak hanya dapat terjadi akibat peristiwa-peristiwa berat, seperti traumatis akibat pembunuhan, pencuri, kekerasan, bencana, kehilangan, atau gejala lain yang terlalu *extreme*, tetapi seseorang juga dapat mengalami stres akibat peristiwa kecil, seperti terlalu banyak tugas, ketidakpastian hidup, atau adanya tuntutan dimana individu merasa tertekan, dan tidak dapat memecahkan permasalahannya (Rivaldi, 2024). Sehingga stres dapat dikatakan sebagai respon psikologis dan fisiologis terhadap tekanan atau tuntutan yang melebihi kapasitas individu. Pernyataan tersebut sesuai dengan penjelasan dari Lazarus, (1984) & Matheny et al. (2005), yang mengatakan bahwa stres dapat terjadi ketika tuntutan lingkungan lebih besar daripada kemampuan seseorang untuk memenuhi tuntutan tersebut. Stres memiliki dampak dalam mengubah fungsi psikologis dan fisik individu, seperti gangguan tidur, penurunan sistem imun, dan masalah kardiovaskular, maka penting untuk menemukan teknik yang dapat menguranginya.

Dalam menghadapi stres, berbagai strategi koping telah digunakan oleh individu. Pierceall & Keim (2007) menyatakan bahwa kegiatan yang paling sering digunakan untuk mengatasi stres adalah berbicara dengan orang terdekat, keluarga, teman, kegiatan rekreasi, dan berolahraga. Aktivitas fisik telah terbukti memiliki peran penting dalam mengurangi ketegangan dan memperbaiki suasana hati. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang mulai diperhatikan dalam konteks terapeutik adalah *dance movement therapy*. Terapi ini tidak hanya mengandalkan gerakan saja, tetapi berfokus juga pada hubungan antara tubuh dan emosi, serta bagaimana individu menyadari dan memproses pengalaman mereka melalui sebuah gerakan.

Penelitian sebelumnya telah melaporkan hasil positif penggunaan *dance movement therapy* pada pasien kanker, depresi, stres, dan trauma, dimana *dance movement therapy* memberikan manfaat yang signifikan dalam mengurangi gejala-gejala tersebut, khususnya gejala stres. Beberapa penelitian mengatakan bahwa *dance movement therapy* efektif untuk mengurangi permasalahan emosional serta meningkatkan *self-esteem* dan *self-confident* individu. Seperti yang dikatakan Bräuninger (2012) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa, hasil studi yang diperoleh menyatakan efek DMP pada manajemen stres dan pengurangan stres memberikan manfaat yang signifikan positif dan menemukan perubahan ini berlangsung dari waktu ke waktu. Penelitian yang dilakukan oleh Ho et al. (2016) menunjukkan bahwa *dance movement therapy* memberikan manfaat yang signifikan pada kelompok gejala, seperti stres dan nyeri yang dirasakan pada pasien kanker payudara.

Selain itu, pada tinjauan sistematis baru-baru ini dengan meta-analisis oleh Karkou et al. (2019) juga menunjukkan bahwa DMP dapat menjadi intervensi yang efektif untuk orang dewasa dengan depresi, yang sering kali berkaitan erat dengan stres kronis. Namun demikian, efektivitas *dance movement therapy* dalam mengatasi stres masih perlu dikaji lebih lanjut,

khususnya melalui pendekatan meta-analisis yang sistematis dan berbasis data kuantitatif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melakukan studi analisis terhadap konsistensi efektivitas *Dance Movement Therapy* (DMT) dalam mengatasi gangguan stres, dengan menganalisis hasil dari berbagai studi yang telah dipublikasikan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang lebih jelas dan objektif mengenai kontribusi *dance movement therapy* dalam penanganan stres.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian meta analisis berdasarkan panduan *Checklist Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) 2020. Meta-Analisis 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. Peneliti melakukan pencarian artikel dari beberapa sumber database, seperti Science Direct, PubMed, dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel penelitian adalah *"Dance Therapy"* atau *"Dance Movement Therapy"* dengan jenis tari seperti Salsa, *Ballroom*, Dansa, atau Tango dan *"Stress"* atau *"Distress"*. Penelitian ini mengumpulkan artikel-artikel penelitian yang sudah dikumpulkan dan dipilah sesuai dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi yang telah ditentukan oleh peneliti.

Kriteria inklusi diantaranya, yaitu membatasi rentang waktu publikasi hingga 10 tahun terakhir (2011-2021), memilih jenis publikasi *research article* kuantitatif dan *Randomized Controlled Trial* (RCT), serta memfokuskan bidang studi psikologi jika tersedia. Selanjutnya, peneliti menilai judul dan membaca abstrak dari artikel yang ditemukan, hingga memastikan bahwa dalam artikel tersebut memiliki kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang disertai dengan adanya data statistik, berupa mean, SD, dan jumlah partisipan (N). Berdasarkan hasil serangkaian seleksi, didapatkan 10 jurnal terpublikasi yang memenuhi kriteria dan terpilih untuk dianalisis lebih lanjut. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup artikel dengan topik *art therapy* secara umum, tanpa keterlibatan *dance movement therapy* atau *music therapy*, gangguan lain (*anxiety, depression, mental healt*), serta jenis artikel, seperti *meta-analysis, review article,* atau *literature review.* Penelitian yang tidak memiliki kelompok kontrol dan kelompok eksperimen atau penelitian kualitatif, merupakan kelompok artikel yang tidak memenuhi kriteria inklusi.

Hasil pencarian dari sumber database Science Direct dengan kata kunci yang telah ditentukan, ditemukan sebanyak 1.086 artikel. Setelah dilakukan proses seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi ditemukan sebanyak 471 artikel dari 10 tahun terakhir, 261 artikel *research article,* dan 132 artikel *psycology*. Lalu, hasil akhir setelah melihat judul, abstrak, dan ketersediaan data statistik terdapat 9 artikel yang memenuhi kriteria. Sedangkan dalam PubMed ditemukan sebanyak 43 artikel. Setelah melewati tahap seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi ditemukan sebanyak 32 artikel dari 10 tahun terakhir dan 7 artikel dengan jenis publikasi RCT. Hasil akhir setelah melihat judul, abstrak, dan ketersediaan data statistik terdapat 1 artikel yang memenuhi kriteria. Sementara itu, dalam Google Scholar ditemukan sebanyak 12.000 artikel. Setelah melewati tahap seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi ditemukan sebanyak 8.100 artikel dari 10 tahun terakhir, sebanyak 982 artikel setelah diurutkan berdasarkan tanggal (artikel yang ditambahkan satu tahun terakhir), dan hasil akhir sebanyak 19 artikel setelah disaring berdasarkan abstrak. Namun setelah melihat judul, abstrak, dan ketersediaan data statistik tidak terdapat artikel yang memenuhi kriteria.

Pengujian meta analisis dilakukan dengan menggunakan aplikasi Jamovi *version* 2.0.0 untuk melihat perbandingan hasil dari berbagai penilitian dan menyimpulkan apakah *dance movement therapy* dapat secara efektif untuk mengatasi stres. Penelitian ini ingin melihat *effect*

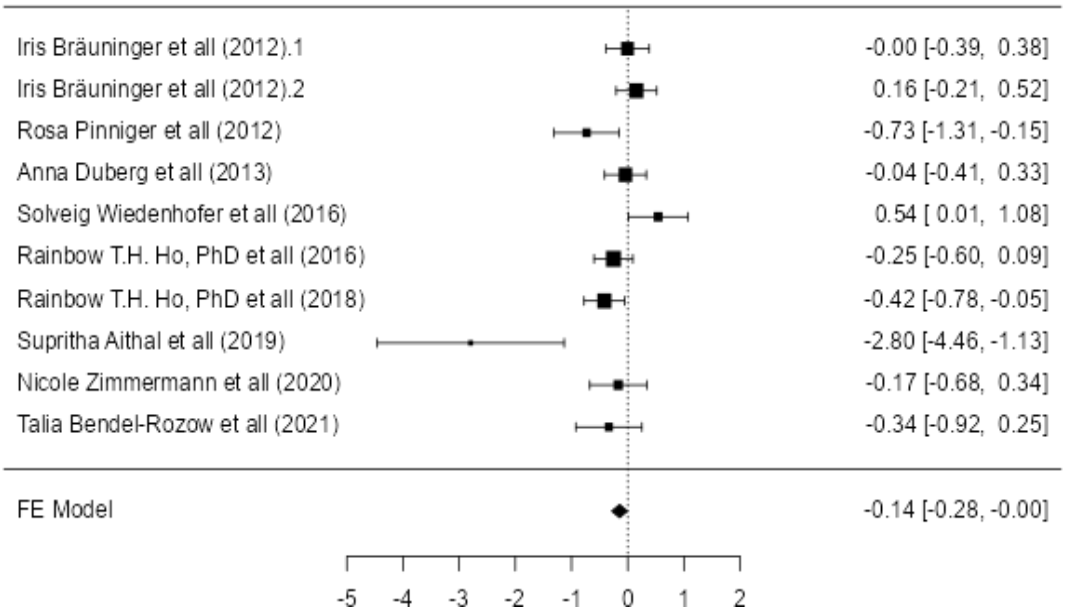
size dari intervensi *dance movement therapy* untuk mengatasi gangguan stres dengan menggunakan data (N) jumlah partisipan, (*Mean*) rata- rata, dan (SD) standar deviasi dari setiap jurnal penelitian eksperimen yang digunakan oleh peneliti. Cohen (1988) menyatakan standar yang digunakan terkait *effect size* adalah nilai *hedge's* g = 0.2 (*small effect size*) ; g = 0.5 (*medium effect size*) ; g = 0.8 (*large effect size*). Selanjutnya peneliti melihat heterogenitas dari nilai I^2, yakni apabila nilai persentase I^2 berada > 80% maka penelitian ini akan menggunakan *random-effects model*, tetapi apabila nilai persentase I^2 berada < 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* bias p > 0.05 maka penelitian ini tidak memiliki bias publikasi, tetapi apabila nilai *egger's* bias p < 0.05 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 stres. Intervensi yang diterapkan sebagian besar menggunakan DMT/DMP tapi ada juga yang menggunakan *movement*/jenis tarian tertentu, seperi 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).

Tabel 1. Jurnal Penelitian

No	Penulis	Tahun	Partisipan	Alat Ukur Stres	Intervensi	*Control Group*	g	CI 95%
1	(Bräuninger, 2012b)	2012	162	PSDI	DMT	*Waited-List*	-0,00	-0,39 -0,38
2	(Bräuninger, 2012a)	2012	162	WHOQOL-100:	DMT	*Waited-List*	0,16	-0,21 -0,52
3	(Pinniger et al., 2012)	2012	97	Stres	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*	-0,25	-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	Stres	*Movement*	-	-0,17	-0,68 -0,34
10	(Bendel-Rozow, 2021)	2021	98	IMR	RODMT	*Knowledge-coping with stress*	-0,34	-0,92 -0,25



Gambar 1. Forest Plot

Hasil Jamovi menunjukkan bahwa nilai heterogenitas dengan I^2 sebesar 65,93% sehingga peneliti mengunakan *fixed-effect.* Hasil *pooled effect size* menunjukkan *effect size* dengan *hedge's* g = - 0,144 (95% CI -0,284 - (-0,004) dimana artiya memiliki *effect size* yang kecil (g < 0,2). Terdapat bias publikasi dengan *egge*r bias p = 0,008 (P < 0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa *dance movement therapy* kurang efektif dalam mengatasi gangguan stress.

PEMBAHASAN

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 stres 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 movement therapy* efektif dalam mengatasi gangguan stres atau gangguan psikologis lainnya. Seperti yang diteliti oleh Bräuninger (2012b) dimana bahwa efek DMP pada manajemen stres dan pengurangan stres adalah positif dan menemukan perubahan signifikan ini berlangsung dari waktu ke waktu. Pada penelitian yang dilakukan Ho et al. (2016) menunjukkan bahwa *dance movement therapy* memberikan manfaat yang signifikan pada kelompok gejala seperti stres 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 movement therapy* dengan stres 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 movement therapy* terhadap stres 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 movement therapy* dapat efektif atau tidak dalam mengatasi gangguan stres. 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 memilik *effect size* paling besar diantara 10 jurnal yang digunakan. Pada penelitian tersebut peneliti juga berfokus pada gejala stres terhadap 12 pengasuh anak dengan spektrum autisme di India. Penyebab hasil penelitian tersebut mengatakan bahwa *dance movement therapy* efektif untuk mengatasi stres 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 movement therapy* bisa efektif dalam penelitian tersebut. *Dance movement therapy* dengan stres 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, efektivitas dari metode *dance movement therapy* kurang dapat mengatasi gangguan stres. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang sebagian besar menyatakan bahwa *dance movement therapy* dapat secara efektif mengatasi gangguan stres. 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.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih atas segala dukungan, motivasi, dan doa kepada seluruh pihak yang ikut terlibat dalam penyusunan penelitian ini. Peneliti berharap mendapatkan kritik dan saran yang mendukung dari keterbatasan penelitian 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

American Dance Therapy Association. (2009). *About dance/ movement therapy*. American

Dance Therapy Association.

Bendel-Rozow, T. (2021). R*ecovery-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). *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

Bräuninger, I. (2012b). *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

Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (Routledge (ed.); 1st ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203771587

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

Kasih, Z. S., Khusumadewi, A., Purwoko, B., & Winingsih, E. (2024). Dance Movement Therapy dengan Media Tari untuk Menurunkan Stres pada Remaja. Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam, 7(2), 220–238. https://doi.org/10.38073/almusyrif.v7i2.1888

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

Rivaldi, A. Al. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental. Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan, 4(1), 1–11.

https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/metta

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