

TARI KREASI ACEH SEBAGAI MEDIA TERAPI PENURUNAN SKOR DEPRESI PASIEN GANGGUAN JIWA DI PROVINSI ACEH

Nadra Akbar Manalu¹, Inas Ghina²

¹ Program Studi Seni Tari, Jurusan Seni Pertunjukan

²Program Studi Bahasa Aceh, Jurusan Seni Pertunjukan
Institut Seni Budaya Indonesia Aceh, Aceh Besar, Indonesia
e-mail : nadramanalu@gmail.com, ghina@isbiaceh.ac.id

Diterima : 25 Agustus 2024. Disetujui : 29 Oktober 2024. Dipublikasikan : 30 Desember 2024
 ©2024 – DESKOVI Universitas Maarif Hasyim Latif. Ini adalah artikel dengan akses terbuka di bawah lisensi CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

ABSTRAK

Depresi merupakan masalah yang muncul karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan sehingga terjadi gangguan baik Rohani maupun jasmani. Seorang yang mengalami depresi akan mengalami perasaan sedih yang berkepanjangan, sehingga muncul gejala emosional yang tidak stabil, rasa putus asa dan kehilangan minat dalam beraktivitas. Seni merupakan salah satu media terapi yang banyak digunakan dalam menjaga mental seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas tari kreasi Aceh sebagai media terapi yang dapat dilihat dari angka penurunan skor depresi pasien gangguan jiwa di IPWL Yayasan Kayyis Ahsana Aceh pasca terapi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Adapun subjek penelitian yakni pada pasien rawat jalan yang mengalami depresi. Penilaian masing-masing pasien rawat jalan memiliki Skor depresi yang berbeda, dimulai dari gejala depresi, depresi ringan, depresi sedang dan depresi berat. Populasi pada penelitian ini adalah pasien depresi di IPWL Yayasan Kayyis Ahsana Aceh yang dipilih menggunakan teknik *Cluster Random Sampling* dengan gerak tari kreasi Aceh sebagai instrumen. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen pendukung seperti observasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektifitas tari Kreasi Aceh beserta musik iringan sebagai media terapi terhadap pasien gangguan jiwa mampu melepaskan stress dan menghadirkan kebahagiaan dengan aktivitas gerakan fisik yang dilakukan. Hal-hal yang didapatkan pasien diantaranya relaksasi dan pengurangan stress, ekspresi emosi, penyembuhan diri, keterlibatan sosial pembelajaran dan pertumbuhan pasien.

Kata Kunci : Depresi, Cluster Random Sampling, Media Terapi, Tari Kreasi Aceh.

ABSTRACT

Depression is a problem that arises due to an imbalance between demands and abilities, resulting in both spiritual and physical disorders. A person who is depressed will experience prolonged feelings of sadness, resulting in symptoms of unstable emotions, despair and loss of interest in activities. Art is one of the therapy media that is widely used in maintaining a person's mental health. The purpose of this study was to determine the effectiveness of Acehnese creative dance as a therapy media that can be seen from the decrease in depression scores of mental disorder patients at IPWL Yayasan Kayyis Ahsana Aceh after therapy. This study is a qualitative descriptive study. The subjects of the study were outpatients who experienced depression. The assessment of each outpatient had a different depression score, starting from symptoms of depression, mild depression, moderate depression and severe depression. The population in this study were depressed patients at IPWL Yayasan Kayyis Ahsana Aceh who were selected using the Cluster Random Sampling technique with Acehnese creative dance movements as an instrument. The data collection technique used supporting instruments such as observation and interviews. The results of the study showed that the effectiveness of Acehnese creative dance and accompanying music as a therapy media for mental disorder patients was able to relieve stress and bring happiness with the physical movement activities carried out. The things that patients get include relaxation and stress reduction, emotional expression, self-healing, social involvement, learning and patient growth.

Keywords: Depression, Cluster Random Sampling, Therapy Media, Aceh Creative Dance.

PENDAHULUAN

Depresi pada umumnya dialami oleh sebagian besar orang dewasa dan bisa menyerang siapa saja termasuk wanita dan pria. Depresi merupakan masalah yang muncul karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan sehingga terjadi gangguan baik Rohani maupun jasmani. Seorang yang mengalami depresi akan mengalami perasaan sedih yang berkepanjangan, nantinya akan muncul gejala emosional yang tidak stabil, rasa putus asa dan kehilangan minat dalam beraktivitas. Depresi dapat menyebabkan seseorang untuk mencoba bunuh diri hal ini diakibatkan oleh rasa tidak berarti, patah hati, tidak berdaya, tidak bisa mengambil keputusan, tidak mampu berkonsentrasi dan tidak mempunyai semangat hidup (Dianoviana: Vol.6). Tekanan terlalu berat menjadikan seseorang tanpa disadari mengalami gejala depresi dengan berbagai tingkatan. Depresi yang dialami seseorang memiliki skor depresi yang berbeda dimulai dari depresi, depresi ringan, depresi sedang dan depresi berat. Mengatasi depresi dapat dengan berbagai cara, diantaranya melakukan hal baru yang menyenangkan sebagai bentuk terapi.

Seni salah satu media terapi yang banyak digunakan dalam menjaga mental seseorang. Terapi dilakukan dengan memulai aktivitas gerak mengikuti irama. Tari merupakan ekspresi jiwa manusia yang dituangkan melalui gerakan. Menari adalah salah satu bentuk seni tertua serta pertama kali dipraktikkan oleh manusia ribuan tahun yang lalu (Gladding, 2016). Tari menjadi bagian hidup kelompok Masyarakat untuk menunjang segala aktivitasnya, tari terus mengalami perkembangan baik dari ide, bentuk dan konsep. Jenis-jenis tari yang berkembang di Indonesia berdasarkan koreografinya yaitu tari tradisional, tari kreasi, tari kontemporer dan tari modern. Tari kreasi merupakan tarian yang dibuat berdasarkan kreativitas seorang koreografer sesuai dengan konsep atau kebutuhan dengan iringan musik yang bervariasi. Pada tari kreasi dapat dibedakan menjadi dua yaitu tari kreasi baru memiliki pola tradisi dan tari kreasi baru tidak memiliki pola tradisi. Tari Kreasi berpolakan tradisi di Aceh dikembangkan oleh Koreografer dari kebiasaan masyarakat yang dilakukan sehari-hari dimana secara umum tari kreasi memiliki fungsi sebagai hiburan

Tari kreasi Aceh berpolakan tradisi dapat dilihat dari bentuk pertunjukan tariannya dimana dalam penyajiannya merupakan hasil pengembangan dari tari tradisional Aceh. Bentuk penyajian tari kreasi Aceh terdiri dari elemen-elemen tari yang memiliki inovasi baru dan kreativitas yang lebih modern sesuai perkembangan zaman, namun tetap menjaga ciri khas budaya masyarakat Aceh.

Tari kreasi Aceh tidak hanya menampilkan sebuah bentuk gerak yang baru tetapi juga mengandung nilai budaya dari masyarakat Aceh seperti nilai sosial, religi dan alam sebagai bentuk karakter masyarakat Aceh. Penelitian ini memfokuskan tari kreasi Aceh sebagai media terapi karena tari kreasi Aceh memiliki arti

penting dalam kehidupan masyarakatnya, dimana ide penciptaan tari ini hadir dari aktivitas Masyarakat Aceh. Oleh sebab itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas gerakan tari kreasi Aceh beserta iringan musik dan syair Aceh yang nantinya diharapkan mampu mengatasi tekanan, melepaskan stress, mood dan emosi pada pasien. Penelitian ini dilakukan atas dasar keingintahuan peneliti terhadap penurunan skor depresi pasien dengan tari kreasi Aceh sebagai media terapi bagi Masyarakat di Provinsi Aceh. Adapun judul dari penelitian ini “Tari Kreasi Aceh Sebagai Media Terapi Terhadap Penurunan Skor Depresi Pasien gangguan Jiwa di Provinsi Aceh”.

METODE PENELITIAN

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan metode alamiah (Moleong, 2011:6). Menurut Denzi dan Lincon (2011) mengenai penelitian kualitatif adalah suatu metodologi yang menyediakan instrumen untuk dapat memahami makna secara mendalam mengenai fenomena yang kompleks serta proses yang terjadi pada kehidupan sosial secara praktis. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan dengan teknik *Cluster Random Sampling*. Teknik ini dipilih karena peneliti merandom dari jumlah populasi yang besar. Penggunaan *Cluster Random Sampling* sebagai bentuk usaha untuk menjaga keberadaan sample.

1. Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di IPWL Yayasan Kayyis Ahsana Aceh. Lokasi ini dipilih karena merupakan salah satu yayasan yang memiliki pasien dengan berbagai tingkatan depresi dan mempunyai fasilitas yang memadai untuk dilaksanakannya penelitian.

2. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah pasien Depresi di IPWL Yayasan Kayyis Ahsana Aceh dengan tingkatan skor depresi dimulai dari depresi ringan, depresi sedang dan depresi berat.

3. Observasi

Observasi merupakan suatu Teknik dalam penelitian kualitatif. Observasi menampilkan data dalam bentuk perilaku, baik disadari maupun kebetulan, yaitu masalah-masalah yang berada dibalik perilaku yang disadari tersebut (Ratna, 2010:217). Observasi dimulai dengan menyusun tari kreasi Aceh yang memiliki makna dari kehidupan masyarakat Aceh. Selanjutnya meninjau langsung pasien depresi dengan berbagai latar belakang penyebab adanya gangguan mental pada diri pasien agar data yang didapatkan lebih akurat dalam membantu peneliti menentukan tahap kerja selanjutnya.

4. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data jika peneliti ingin melakukan studi

pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, serta juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam (Sugiyono, 2016:194). Wawancara tidak terstruktur pada penelitian ini dilakukan kepada Psikolog, Konselor dan Pasien.

5. Dokumentasi

Menurut Sugiyono (2018:476) dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. Dalam penelitian ini peneliti meneliti langsung dan mencatat data-data yang sudah ada sebelumnya. Dalam teknik ini peneliti mengambil data dari dokumentasi dalam bentuk video, foto-foto dalam menganalisis tari kreasi Aceh sebagai media terapi penurunan skor depresi pasien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Tari Kreasi Aceh Sebagai Media Terapi

Tari merupakan ekspresi diri melalui gerakan-gerakan yang indah dilengkapi dengan syair, musik pengiring dan memiliki makna serta nilai estetisnya (Sugiono, 2016:23). Tari Kreasi Aceh merupakan sebuah pengembangan dari Tari Tradisi Aceh yang menggambarkan kebudayaan Aceh. Tari kreasi Aceh juga sebuah penggabungan gerak, musik dan konsep yang kreatif namun tetap memiliki nilai-nilai sosial dan mencerminkan identitas budaya Aceh. Tari kreasi juga sebuah bentuk kreatifitas membawakan pesan dengan bentuk kekinian atau lebih modernisasi.

Tari kreasi Aceh pada penelitian ini disusun dari gerak tari dan musik serta syair Aceh yang digabungkan dalam satu bentuk pertunjukan tari kreasi yang diantaranya terdiri dari:

1. Syair Aceh syair Aceh yang menggambarkan tentang salam penghormatan.
2. Bungong Jeumpa yang berisikan keindahan
3. kemewahan dan kemegahan alam yang ada di Aceh
4. Hasan Husen menceritakan tentang cucu Nabi yang bernama Hasan dan Husen yang berkedudukan di surga
5. Pasang Jabet menceritakan suatu aktifitas dalam keseharian yang semangat
6. Kutidhing merupakan sebuah mantra yang sering dilafazkan untuk harimau-harimau.

Dari musik-musik yang disusun menceritakan tentang keseharian masyarakat, legenda dan keadaan alam masyarakat Aceh dimana ide gerak dalam tarian kreasi ini

hadir dari aktivitas Masyarakat Aceh. Tari Kreasi Aceh dianggap mampu merangsang semangat dan pemulihan memori pasien dimana ide tari Kreasi Aceh berangkat dari pengalaman kesehariannya



Gambar 1. Tari Kreasi Aceh sebagai media terapi
(Dok. Inas Ghina)



Gambar 2. Gerak Tari Kreasi Aceh sebagai media terapi
(Dok. Inas Ghina)

B. Terapi Terhadap Penurunan Skor Depresi Pasien di IPWL Yayasan Kayyis Ahsana Aceh

IPWL Yayasan Kayyis Ahsana Aceh merupakan yayasan yang berada di Jalan Gatot-Kopri No.6 Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar. IPWL Yayasan Kayyis Ahsana Aceh memiliki kurang lebih 30 pasien rawat jalan yang bergerak dibidang rehabilitasi sosial, khususnya bagi para pengguna narkoba, tidak hanya penderita ketergantungan zat, pasien di yayasan Kayyis Ahsana Aceh juga memiliki latar belakang korban *bully* dan keterbelakangan mental yang mengakibatkan pasien mengalami depresi.



Gambar 3. Lokasi Penelitian di IPWL Yayasan Kayyis Ahsana Aceh
(Dok. Inas Ghina)

Dalam Proses penelitian Tari Kreasi Aceh Sebagai Media Terapi Terhadap Penurunan Skor Depresi Pasien Narasumber ibu Asiyah Djamil, S.Psi., Psi menyatakan skor depresi pasien dapat dinilai diawali dengan membagikan kuesioner Beck Depression Inventory (BDI-II) dalam bentuk *pretest* guna sebagai alat mengukur skor depresi pasien dan nantinya diakhir kegiatan pasien akan diberikan lagi kuesioner sebagai bentuk *post test* . Kegiatan menari bersama pasien dilakukan pertemuan dua kali dalam satu minggu yang diikuti oleh pasien laki-laki.



Gambar 4. Wawancara dengan Psikolog (Dok. Inas Ghina)



Gambar 5. Pasien Melakukan Pengisian *Pretest* BDI-II Sebelum melakukan aktifitas Menari Tari Kreasi Aceh (Dok. Inas Ghina)

Pasien IPWL Yayasan Kayyis Ahsana Aceh memiliki berbagai tingkatan skor depresi dimulai dari depresi ringan, depresi sedang dan depresi berat. Depresi dapat menyebabkan seseorang untuk mencoba bunuh diri, hal ini diakibatkan oleh rasa tidak berarti, patah hati, tidak berdaya, tidak bisa mengambil keputusan, tidak mampu berkonsentrasi dan tidak mempunyai semangat

hidup (Dianoviana: Vol.6). Mengatasi depresi melalui media tari Kreasi Aceh menjadi suatu hal yang baru dan menyenangkan bagi pasien rawat jawatan di yayasan tersebut. Efektifitas tari Kreasi Aceh beserta musik iringan mampu menghilangkan penat, melepaskan stress dan menghadirkan kebahagiaan dengan gerakan fisik yang dilakukan.



Gambar 4. Pasien Menarikan Tari Kreasi Aceh sebagai Media Terapi (Dok. Inas Ghina)



Gambar 5. Pasien Menarikan Tari Kreasi Aceh sebagai Media Terapi (Dok. Inas Ghina)

Menurut Payne (Dalam Dewisagita, 2020) Dance and Movement Therapy merupakan terapi yang menggunakan gerakan dan tarian untuk mendukung fungsi intelektual, emosional, dan motorik tubuh. Dalam artian yang sangat sederhana, terapi gerakan tarian adalah penggunaan gerakan yang kreatif dan menari dalam hubungan terapeutik. Gerakan tubuh merefleksikan kondisi emosional dan perubahan dalam gerakan dapat merubah jiwa, yang menyebabkan pertumbuhan dan kesehatan. Secara emosional tari memampukan individu untuk memiliki *selfawareness*, mengurangi stress dan merupakan sarana terbaik yang dapat dilakukan untuk mengekspresikan perasaan emosional Terapi dengan menggunakan media Tari Kreasi Aceh di IPWL Yayasan Kayyis Ahsana Aceh menjadi suatu pendekatan kepada pasien yang mengalami depresi akibat penyalahgunaan NAPZA.



Gambar 6. Pasien Melakukan Pengisian *Post Test* BDI-II Sebelum melakukan aktifitas Menari Tari Kreasi Aceh (Dok. Inas Ghina)

C. Keberhasilan Proses Terapi Penurunan Skor Depresi

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

NO.	NAMA	SKOR	
		PRETEST	POST TEST
1.	Ward Armansyah	30	21
2.	Fery Alfaroni	17	8
3.	M. Rizal	9	25
4.	Rudi Safwan	15	Tidak Mengisi
5.	Tona	41	6
6.	Azul Nadian	4	0
7.	M. Sholih Iqbal	1	1
8.	Abdul Halim	32	31
9.	Margunin, ST	26	7
10.	Muskiadi	5	3

Tabel diatas menunjukkan hasil dari alat ukur pasien dengan menggunakan instumen BDI-II sebelum dan sesudah melaksanakan pelatihan Tari Kreasi Aceh. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Cluster Random Sampling* dimana dari 30 pasien di IPWL Yayasan Kayyis Ahsana Aceh, 10 pasien yang akan dilihat skor depresi setelah terapi melalui Tari Kreasi Aceh. table menunjukkan 7 Pasien mengalami penurunan Skor Depresi, 1 Pasien meningkat, 1 pasien masih menunjukkan hasil yang sama dan 1 pasien tidak mengisi *post test*. Maka Tari Kreasi Aceh sebagai media terapi efektif sebagai penurunan skor depresi dengan hasil 70% pasien mengalami penurunan depresi.

Tabel 2. Visualisasi hasil Penelitian



mendapatkan pendekatan terapi melalui media Tari Kreasi Aceh dimana melalui tahap dalam penelitian ini yaitu; Tahap pertama melakukan

pendekatan kepada pasien agar pasien merasa nyaman melakukan aktivitas bersama peneliti yang didampingi oleh Konselor (berlangsung selama dua bulan), tahap kedua Pasien mengisi PreTeast dengan menggunakan instrumen BDI-II (berlangsung saat sebelum memulai terapi melalui Tari Kreasi Aceh), tahap ketiga kembali melakukan konsultasi dengan psikolog dan Koselor, tahap keempat Paien mengisi Post Test BDI-II dan tahap kelima wawancara dengan Pasien, Psikolog dan Konselor.



Gambar 7. Wawancara Dengan Pasien (Dok. Inas Ghina)



Gambar 8. Pengumpulan Data dan Penarikan Simpulan dengan Tim Penelitian, Psikolog dan Konselor (Dok. Inas Ghina)

D. Keberhasilan Proses Terapi Penurunan Skor Depresi

Efektivitas Tari Kreasi Aceh sebagai media terapi terhadap penurunan skor depresi di IPWL Yayasan Kayyis Ahsana Aceh adalah sebagai berikut.

1. Relaksasi dan pengurangan stress: Melalui aktivitas tari dapat menjadi sarana untuk mengurangi rasa stress, kecemasan, kecanduan dan ketegangan. Pasien merasa lebih rileks, melalui gerak mengurangi gejala fisik dan emosional.
2. Ekspresi emosi: Pasien dapat

mengekspresikan emosi mereka melalui tari kreasi Aceh. Semangat dan bebas berekspresi bersama-sama dan diungkapkan melalui tari.

3. Penyembuhan diri: Pasien dapat membangun rasa kepercayaan di diri, melakukan hal positif dan meninggalkan ketergantungan kepada hal-hal buruk, sehingga pasien memiliki pandangan yang lebih positif kedepannya untuk mengembangkan diri dimasa depan.
4. Keterlibatan Sosial: Melalui Tari Kreasi Aceh, dapat menciptakan kebersamaan di IPWL Yayasan Kayyis Ahsana Aceh. Selain berinteraksi dengan orang lain dan membangun hubungan sosial yang positif.
5. Pembelajaran dan pertumbuhan: Melalui terapi tari kreasi Aceh menjadi pengalaman baru, menerima feedback dan beradaptasi dengan perubahan melalui seni Tari Kreasi Aceh.

PENUTUP

Penelitian ini dilakukan untuk melihat efektifitas tari Kreasi Aceh dapat menurunkan skor depresi pasien gangguan jiwa di IPWL Yayasan Kayyis Ahsana Aceh. Pasien yang berada di IPWL Yayasan Kayyis Ahsana Aceh mayoritas adalah pasien depresi dampak dari penyalahgunaan narkoba. Pasien mayoritas laki-laki ikut serta dalam penerapan tari kreasi Aceh sebagai media terapi. Melalui terapi ini pasien mengalami beberapa hal diantaranya merasakan relaksasi dan pengurangan stress, dapat berekspresi mengeluarkan rasa emosional yang selama ini terpendam, membangun kembali rasa semangat dan percaya diri, aktif bersosial karena dalam praktiknya merupakan tari berkelompok dan menjadikan suatu pengalaman baru kepada pasien rawat jalan di IPWL Yayasan Kayyis Ahsana Aceh.

DAFTAR PUSTAKA

- D., TP, L. C., Esterina, R. J., & Anindya, R. (2020, May 8). "Pengembangan Media Video Berbasis Dance and Movement Therapy untuk Mengatasi Stres Skripsi Mahasiswa Tingkat Akhir". <https://doi.org/10.31234/osf.io/auxd8>
- Denzin, N.K., & Lincoln, Y.S. (2011). *Introduction: The discipline and practice of qualitative research*. The Sage handbook of qualitative research. Sage Publication.
- Dianoviana, Ktut. 2018. "Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahan" *Jurnal Psikogenesis*.
<https://search.yahoo.com/search?fr=mcafee&type=E210US91213G0&p=7.+Dianoviana%2C+Ktut.+2018.+%E2%80%9CDepresi+pada+Remaja%3A+Gejala+dan+Permasalahan%20%80%9D+Jurnal+Psikogenesis>
- Gladding, S. T. (2016). "The Creative Arts in Counseling. Alexandria": American Counseling Association.
- Hakim, Moh. Abdul.2023. "Mengukur Depresi, dan Stres Pada Kelompok Dewasa Awal di Indonesia: Uji Validitas dan Reliabilitas Konstruk DASS-21. *Mengukur_depresi_kecemasan_dan_stres_pada_kelompok.pdf*.
- Kartikasari, N., & Ariana, A. D. (2020). "Hubungan antara literasi kesehatan mental, stigma diri terhadap intensi mencari bantuan pada dewasa awal. *INSAN*": *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 4(2), 64–75. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V4I22019.64-75>
- Krisgianto. 2022. "Tari Sufi Sebagai Media Terapi Psikologi dalam ranah Islam". *Jurnal Sosial Keagamaan. Tari_Sufi_sebagai_Media_Terapi_Psikologis_dalam_Ra(2).pdf*
- Moleong, Lexy J. (2011). *Metode penelitian kualitatif (Cetakan Kedua Puluh Empat)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Moleong, j, Lexy. 2006. "Metodologi Penelitian Kualitatif". Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Ratna, Nyoman, Kutha. 2010. *Metodologi Penelitian: kajian Budaya dan Ilmu Sosial Humaniora Pada Umumnya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kualitatif*. Cetakan pertama. Bandung : Alfabeta.
- Sugiono. 2016. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif*. Alfabeta: Bandung.
- Sugiono. 2016. *Pengantar Pengetahuan Tari*. ASTI Yogyakarta: Yogyakarta.
- Paula, Jati. 2021. "Implementasi Dance and Movement Therapy (DMT) bagi Semua kalangan dalam Proses Konseling" <https://doi.org/10.31234/osf.io/ufwjy>