



KONSEP PENGEMBANGAN MODEL TARI TERAPI SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN MINAT PESERTA DIDIK SANGGAR SURYA KIRANA

Nursilah¹, Michelle Marieta Sarajar², Putri Najla Ayu Rasyid³, Monik Alvianisa⁴, & Lusiana Dame Mariana Sihombing⁵.

¹Pendidikan Tari / Universitas Negeri Jakarta, Jakarta

²Psikologi / Universitas Negeri Jakarta, Jakarta

E-mail: ¹nursilah@unj.ac.id, ²michellemarietta00@gmail.com, ³nayurasyid@gmail.com,

⁴monik.alvi04@gmail.com, ⁵lusiasihombing53@gmail.com.

Abstract

Tari yang dikenal oleh khalayak umum merupakan tari yang berfungsi sebagai upacara adat, hiburan maupun pertunjukan. Namun disatu sisi tari mampu menjadi suatu media ekspresi perasaan, pengolahan rasa dan memberikan konsentrasi. Dengan menggunakan metode Margareth H. Doubler mengenai kualitas gerak maka model tari terapi dikembangkan berdasarkan teori-teori tari terapi yang ada. Hasil pun menunjukkan terdapat perubahan yang dirasakan kepada peserta didik yang menjalani tari terapi selama empat kali pertemuan yang dibuktikan dengan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan bersama dengan peserta didik.

Keywords: *Tari Terapi, Kualitas Olah Rasa, Metafor, & Narasi.*

1. INTRODUCTION

Tari sudah ada beriringan dengan perkembangan zaman. Mulai dimana tari ditemukan sejak zaman pra sejarah dengan tariannya untuk upacara dan pemujaan hingga saat ini tari berfungsi sebagai hiburan dan pertunjukan bagi khalayak umum. Seperti yang ditulis dalam jurnalnya Efendi dan Kusumastuti mengutip bahwa Curt Sachs ada buku Soedarsono 1998:55 mengatakan bahwa terdapat dua fungsi utama tari yaitu tujuan magis dan sebagai tontonan. (Efendi & Kusumastuti:2013).

Tari memiliki ragam jenis mulai dari tari tradisional, tari kreasi, hingga kontemporer, dan modern. Semua ragam jenis memiliki latar belakang fungsi mengapa jenis tari tersebut bisa ada. Seperti tari tradisional yang merupakan kesenian daerah, tari tersebut dapat dikatakan sebagai tari tradisional ini dikarenakan tari sudah melewati suatu perjalanan yang cukup Panjang dan mempunyai nilai nilai tertentu didalamnya (Cipta: 2019). Sedangkan tari kontemporer yang ditulis oleh I Nyoman Cerita dalam bukunya dapat disimpulkan bahwa tari kontemporer memiliki pengertian bahwa tari ini merupakan karya tari baru yang memiliki pemahaman yang kuat terkait kebebasan dan pembaharuan berkreaitivitas. (Cerita:2020). Namun dibalik fungsi dan jenis tari yang ada terdapat suatu fungsi dan jenis dari tari yang masih belum banyak dibicarakan dan digunakan oleh khalayak yaitu mengenai tari sebagai media ekspresi tubuh sebagai suatu penyembuhan.

Tari memiliki pemahaman bahwa dasar gerak tubuh yang merupakan refleksi dari emosional internal yang disini akan menjadi suatu kegiatan yang dapat megubah emosional interna tersebut menjadi sifat gerak yang mempengaruhi psikis dan sehingga menghasilkan suatu penyembuhan dan pertumbuhan. (Levy, 1991). Maka dengan demikian hadirilah suatu fungsi dan jenis baru dalam dunia seni tari yang memiliki kemampuan untuk menyembuhkan yang disebut dengan tari terapi. Tari terapi ini merupakan jenis tari yang menjadi media yang sudah diterapkan dan memiliki asosiasi yang sertifikasi praktik yaitu *American Dance Therapy Association* (ADTA).

Tari terapi memiliki pengertian bahwa dengan menggunakan tarian atau gerak sebagai suatu psikoterapi yang didasari bahwa tubuh dan pikiran tidak dapat dipisahkan yang akhirnya jika digunakan dari gerak yang dimunculkan dapat dialihkan pada suatu perubahan baru yang positif sehingga akan berpotensi memberikan penyembuhan dan pertumbuhan. (Levy, 1991). Alexandra Welych Miller berpendapat dalam jurnalnya yang dapat disimpulkan bahwa gerak tari terapi adalah suatu pengetahuan yang membantu seseorang dalam mengakses kedalaman emosional dan memprosesnya secara fisik. Miller pun melanjutkan dengan menjelaskan tari terapi yang

KONSEP PENGEMBANGAN MODEL TARI TERAPI YANG DIIMPLEMENTASIKAN DI SANGGAR SURYA KIRANA

Nursilah¹, Michelle Marieta Sarajar², Putri Najla Ayu Rasyid³, Monik Alvianisa⁴, & Lusie Dame Mariana Sihombing⁵.

berlangsung secara ketubuhan seseorang maka diperkirakan ini dapat menjelaskan mengenai gejala gejala fisik yang dihadapi seseorang setelah trauma seksual seperti perasaan pedih, kekosongan, ataupun disosiasi pada tubuh (Welych-Miller, 2019).

Berdasarkan ini pula Lauffenburger memiliki pendapat yang dapat disimpulkan bahwa tari terapi memiliki ciri-ciri sebagai terapi yang mengutamakan komunikasi ekspresif agar mendapatkan akses dan membantu dalam berinteraksi pada diri yang tidak olahraga, kata, dan gerakan berulang mampu tersambung (Lauffenburger, 2020). Maka dengan demikian terbentuklah suatu pengembangan model tari terapi yang menggunakan metode metafor. Metafor dalam tari terapi memiliki pemahaman bahwa tari terapi yang menggunakan metafor dapat disimpulkan dari jurnal Samaritter sebagai alat bantu pasien dalam membuka diri tanpa harus menggunakan kata kata yang akan membantu terapis dalam memahami kedalaman emosional pasien. (Samaritter, 2009). Metafor yang diberikan kepada target sasaran berupa narasi yang dirangkai dengan melakukan beberapa langkah sehingga narasi dapat membantu peserta dalam mengkomunikasikan perasaan yang dimiliki.

2. IMPLEMENTATION METHOD

Tari terapi menggunakan beberapa rujukan awal yang menjadikan dasar dalam pengembangan model tari terapi. Seperti yang dituliskan oleh Vasilčáková dan Weissenberger dalam jurnalnya yang menjelaskan terkait prosedur tari terapi yang menggunakan teknik seperti berjalan, bernafas, menggerakkan kedua tangan, olah raga untuk meningkatkan gerakan, musik, dan pelatihan ritma yang tidak teratur sehingga pasien dapat bergerak bebas. Selain dengan gerakan-gerakan tersebut terapis mengenalkan pada penggunaan simbol, metafor, dan properti untuk membantu pasien dalam bergerak yang memiliki suatu arti (Vasilčáková and Weissenberger, 2021). Metode yang digunakan juga terinspirasi dari Nana Koch mengatakan pada seminar yang dipublikasikan pada kanal youtube *American Dance Therapy Association* mengenai tahapan terapi dalam sesi grup yang dibagi menjadi tiga yaitu pemanasan, pengembangan, dan penutup, Koch juga memberikan deskripsi mengenai tahapan tersebut dimana Koch mengatakan pemanasan dilakukan dalam bentuk lingkaran dan beberapa terapis menggunakan musik dengan ketukan yang stabil karena ritma mengkoneksikan orang, musik lalu diproses oleh klien dan klien dapat bergerak sesuai dengan apa yang dirasa dari dirinya. Inti dari tahap pemanasan ini bertujuan agar semakin banyak klien bergerak, semakin banyak stimulus energi, dan semakin banyak emosi yang mengalir yang akhirnya bermuara pada tahap kedua yaitu pengembangan.

Pada tahap pengembangan Koch mengatakan sebagai tempat bagi klien untuk bereksplorasi, mengambil 'resiko' untuk mendalami rasa yang dirasakan diri dari segi kesadaran yang disadari maupun tidak disadari yang keluar secara simbolik tertuang. Karena simbolik adalah yang terpenting dalam aspek sesi tari terapi agar membawa keluar yang ada didalam diri klien sehingga bermuara pada penutupan dimana Koch mengatakan ini sebagai perpisahan. Klien akan kembali ke realita kehidupan sehingga sebelum menyelesaikan sesi klien dan terapis akan bertanya apa yang terjadi sekarang dan memindahkannya pada kehidupan diri klien. Bagian penutup Koch memberikan gambaran mengenai suatu perpisahan yang dapat dilakukan dengan terapis seperti memberikan gestur, atau bertanya mengenai bagaimana klien ingin menyelesaikan sesi tersebut, terkadang kembali pada bentuk lingkaran saling berjabat tangan, menunduk, terkadang berbicara, atau hanya tersenyum sehingga target akhir dari penutup adalah koneksi antara rasa, pikiran, tubuh dan rasa sosial.

Penggunaan narasi dirangkai dengan menggunakan rujukan yang sudah diperoleh dan dilakukan melalui 4 tahapan yang pertama adalah tahap pembuatan narasi itu sendiri yang dibentuk dalam sebuah naskah yang dibagi menjadi 3 langkah yaitu pembukaan, isi dan penutup yang menggunakan metode dari Margareth H. Doubler. Margareth H. Doubler berpendapat bahwa tari adalah tubuh dan tubuh sebagai instrumen dan gerakan sebagai medianya, maka Doubler



menuliskan terdapat dua target sebagai konsep yaitu seseorang harus melatih tubuhnya untuk merefleksikan kondisinya dan seseorang harus memberikan respon pada apa yang diekspresikan dirinya. Maka dapat disimpulkan bahwa dalam suatu model tari terapi target yang ingin adalah bagaimana peserta didik akan dapat merefleksikan dan merespon apa yang ada dipikirkan dan kondisinya. Dalam buku yang ditulis Doubler, mengatakan bahwa:

“Every mind is a unique organization of impressions, intuitions, and beliefs which interprets all experience.” (H'Doubler, 1998: 70 – 71).

Semua orang akan memiliki perbedaan dari pengorganisasian yang jika diimplementasikan pada model tari terapi bahwa seluruh tarian akan memiliki perbedaan interpretasi walau memiliki model yang sama dan hal tersebut tidak tergolong salah. Menurut Doubler, dapat disimpulkan bahwa sensasi kinestetik merujuk pada dua hasil yaitu melegakan atau menjadi kesulitan dan ini tergantung kondisi mental yang berefek pada gerak. Baik gerak tersebut besar, kecil, cepat, lambat, kuat dan lemah semua tidak dapat berjalan tanpanya ada unsur tahan, arah, kejauhan, durasi, kecepatan, dan tenaga didalamnya untuk menstimulus gerak agar tidak ada batasan antara gerak.

Kualitas gerak yang dibicarakan Doubler juga memiliki kaitan dengan model tari terapi dimana energi menjadi faktor dalam gerak dan Doubler membaginya menjadi empat yaitu *swinging*, *percussive*, *sustained*, dan *collapsing* yang berkaitan satu sama lain. *Swinging* memberikan efek pasif sehingga memberikan ketenangan, *percussive* memiliki gerakan cepat yang dapat melepaskan energi, *sustained* gerakan yang lebih mengarah pada stabil namun berkaitan erat dengan *swinging* dan *percussive* dan yang terakhir *collapsing* yang berkaitan dengan gravitasi yang dimana bagian tubuh akan memberikan ragam efek saat ‘*collapsing*’ baik itu ada peregangannya pada otot atau penahanan pada otot sampai akhirnya jatuh ke lantai (Doubler, 1998). Maka naskah yang dibuat berdasarkan metode tersebut selanjutnya di uji cobakan sebelum diberikan kepada target sasaran yang dimana uji coba dilakukan selama 3 kali percobaan yang akhirnya setelah percobaan tersebut sudah dilakukan naskah sudah dapat dilanjutkan pada tahap ke ketiga yaitu validasi. Validasi dilakukan bersama dengan ahli seni tari yaitu Ibu Elly D. Luthan dan mendapatkan pengembangan lanjutan berupa rangkaian revisi kalimat dari narasi dan cara pengimplementasiannya pada target sasaran nanti. Setelah dilakukan validasi, tahap selanjutnya yaitu melakukan simulasi hasil naskah yang sudah melalui tiga tahapan yang akhirnya menjadi satu produk naskah yang siap diimplementasikan pada target sasaran.

Target sasaran pada pengembangan model tari terapi ini adalah peserta didik Sanggar Surya Kirana. Peserta didik dipandu dalam kegiatan tari terapi sebanyak 4 kali pertemuan yang berdurasi 1 sampai 2 jam. Satu pertemuan berisikan 2 sesi yaitu sesi pemanasan dan sesi tari terapi. Sesi peregangannya dilakukan selama 10 hingga 20 menit yang dilakukan untuk mempersiapkan tubuh peserta didik untuk melanjutkan pada sesi tari terapi. Sesi tari terapi dilakukan selama 30 hingga 40 menit yang berisikan 4 langkah yang akan dilalui oleh peserta didik mulai dari kegiatan yang disebut dengan pernafasan, komunikasi dengan tubuh, tubuh berkomunikasi dan berkomunikasi dengan lingkungan sekitar.

Sesi peregangannya yang ada pada workshop ini merupakan sesi yang disiapkan dengan berbagai ragam gerak. Ragam gerak yang terangkai pada sesi peregangannya dibagi menjadi olah nafas awal, kelenturan kepala, peregangannya tangan dan kaki, kelenturan kaki, kombinasi keseimbangan, peregangannya kaki, peregangannya kaki dan otot perut dan olah nafas akhir. Sesi peregangannya ini memiliki fungsi sebagai media bagi peserta didik untuk mempersiapkan tubuh agar dapat dengan leluasa menggunakan tubuhnya dalam menjalani sesi tari terapi.

Sesi tari terapi dilakukan setelah sesi peregangannya selesai dilakukan. Sesi tari terapi dibagi menjadi 3 yaitu pembukaan, pada kegiatan pembukaan tari terapi berfokus pada pengaturan pernafasan peserta didik setelah sesi peregangannya agar lebih tenang. Penggunaan narasi disini sudah dimulai dengan pengarahan dari instruktur berupa kalimat yang memandu peserta didik “lakukan pernafasan melalui hidung, tahan, lalu keluarkan dari mulut. Ingatlah saat kamu bernafas dari hidung keluar dari mulut, ada udara yang mengalir yang membuat pikiran dan dadamu merasa jauh lebih sejuk. Lalu tarik nafas kembali, tahan... tahan... lalu buanglah perlahan melalui mulut.” Lalu

KONSEP PENGEMBANGAN MODEL TARI TERAPI YANG DIIMPLEMENTASIKAN DI SANGGAR SURYA KIRANA

Nursilah¹, Michelle Marieta Sarajar², Putri Najla Ayu Rasyid³, Monik Alvianisa⁴, & Lusida Dame Mariana Sihombing⁵.

dilanjutkan pada kegiatan inti yang dibagi menjadi 3 tahapan yaitu komunikasi dengan tubuh, tubuh berkomunikasi dan komunikasi dengan lingkungan.

Komunikasi dengan tubuh merupakan rangkaian pertama kegiatan inti yang mengarahkan peserta didik untuk dapat berkomunikasi dengan tubuh melalui gerak. Komunikasi dengan tubuh dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyadari ketubuhannya dan menerima akan perasaan yang timbul dari dalam diri peserta didik. Dilanjutkan dengan tubuh berkomunikasi, yang menargetkan setelah peserta didik sudah menyadari bahwa perasaan yang timbul bisa dirasakan dan digerakan dengan tubuh, tubuh pun mulai berkomunikasi mengutarakan lebih lagi perasaan tersebut lebih jelas pada ketubuhan peserta didik. Disini peserta didik dibebaskan untuk melakukan gerak sesuai dengan apa yang dirasakan pada saat tersebut, gerakan bisa bervariasi mulai dari duduk hingga berdiri. Setelah tubuh sudah berkomunikasi, instruksi dilanjutkan dengan komunikasi bersama lingkungan yang dilakukan untuk membebaskan peserta didik dalam mengkomunikasikan diri dengan lingkungan sekitar dimana peserta didik dapat bebas untuk melakukan eksplorasi gerak baik itu ditempat maupun bergerak ke berbagai tempat dengan keinginan hati.

Tabel 1. Uraian sesi tari terapi.

No	Bagian	Uraian	Durasi
PEREGANGAN			
1.	Olah nafas awal	Olah nafas dilakukan dengan bernafas melalui hidung dan keluar melalui mulut	1 menit
2.	Kelenturan kepala	Dilakukan dengan memutar kepala, dan merebahkan kepala ke empat penjuru arah	30 detik
3.	Peregangan tangan dan kaki	Melakukan peregangan yang berfokus pada menarik otot lengan, tangan dan kaki	30 detik
4.	Kelenturan kaki	Berfokus pada peregangan bagian kaki mulai dari paha hingga jari kaki	1 menit
5.	Kombinasi keseimbangan	Kombinasi keseimbangan memadukan gerak kaki, perut dan tangan.	2 menit
6.	Peregangan kaki	Peregangan kaki dilakukan untuk meregangkan otot kaki.	2 menit
7.	Peregangan kaki dan otot perut	Peregangan berfokus pada bagian perut dan kaki untuk meregangkan bagian perut.	1 menit
8.	Olah nafas akhir	Olah nafas terakhir dilakukan untuk mempersiapkan diri masuk sesi tari terapi.	1 menit 30 detik
TARI TERAPI			
9.	Bernafas	Bernafas dilakukan untuk peserta agar dapat fokus pada instruksi dan memberikan ketenangan.	5 menit
10.	Komunikasi dengan Tubuh	Komunikasi dengan tubuh dilakukan dengan instruksi mulai dari pergerakan jari tangan, tangan, lengan, bahu, kepala, kaki.	5 menit
11.	Tubuh berkomunikasi	Berfokus pada pergerakan tubuh peserta yang dibebaskan sesuai dengan kondisi peserta saat itu.	10 menit
12.	Komunikasi dengan Lingkungan	Instruksi diberikan kepada peserta untuk melakukan komunikasi yang ada didalam diri dan melakukannya dengan duduk ataupun berdiri	10 menit



Tari terapi diimplementasikan pada peserta didik selama 4 kali pertemuan di bulan Agustus tahun 2022. Sampel peserta sebanyak 8 peserta yang memiliki latar belakang pelajar hingga pekerja atau karyawan yang menjalani kegiatan workshop yang bervariasi mulai dari dua kali pertemuan hingga empat kali pertemuan. Pada keempat pertemuan yang dilakukan peserta memiliki hasil yang signifikan. Seperti salah satu peserta yang pada awal pertemuan terlihat hanya diam saat diberikan instruksi hingga pada ketiga pertemuan peserta bisa dengan bebas mengerakan tubuh sesuai dengan apa yang dirasakan.

3. RESULTS AND DISCUSSION

Hasil dari pengembangan model tari terapi ini juga terlihat dimana penelitian yang dilakukan oleh Amber Salo dalam jurnalnya yang mengatakan bahwa terdapat keuntungan yang dihasilkan dari suatu tari baik itu pada peningkatan stamina pada mental dan memori, meningkatnya tingkat percaya diri, ekspresi diri yang bahagia, eksplorasi emosional, dan mampu mengolah dan meraih target dan mengambil tantangan baru (Salo, 2019). Pada pertemuan workshop yang dilakukan sebanyak 4 kali memberikan hasil yang terlihat baik dari hasil observasi yang dilakukan, maupun wawancara yang diberikan oleh informan. Hasil yang terjadi saat melakukan observasi lapangan merupakan perubahan pada cara peserta didik menerapkan tari terapi pada workshop pertama dan workshop terakhir terlihat sebagai berikut.



Gambar 3.1. Peserta di minggu pertama



Gambar 3.2. Peserta di minggu kedua

Pada minggu pertama salah satu peserta yang menggunakan pakaian hijau terlihat hanya duduk dan tidak menggerakan tubuhnya dan pada gambar kedua peserta yang sama yang menggunakan kain batik pada pinggang terlihat lebih mampu mengeksplorasi tubuh dengan gerakan. Dapat disimpulkan secara observasi tari terapi memberikan perubahan dari segi ekspresi diri yang terlihat pada gambar diatas. Sedangkan pada hasil wawancara yang sudah dilakukan bersama dengan pemilik Sanggar Surya Kirana menjelaskan bahwa adanya perubahan yang ditemukan pada peserta sanggar setelah mengikuti workshop yakni peningkatan konsentrasi yang dapat dipantau mitra selama mengikuti kegiatan latihan rutin.

Pada wawancara yang dilakukan juga dengan pelatih sanggar yang mengikuti kegiatan workshop tari terapi memberikan penjelasan bahwa tari terapi dalam hal pengolahan rasa sangat mempengaruhi kearah positif. Pelatih berpendapat bahwa tari terapi mampu menjadi media bagi peserta didik dalam menjalani kegiatan kelas tari tradisional, dikarenakan terdapat pengolahan pernafasan dan dampak positif bagi konsentrasi dan ketenangan peserta didik yang memberikan manfaat juga pada saat peserta didik menjalani kelas tari tradisional. Hal yang sama juga diberikan kepada salah satu peserta didik yang menjalani tari terapi yang berpendapat bahwa ketika peserta didik tidak memiliki kesiapan tubuh yang baik selama proses tari terapi, maka ketika dilanjutkan dengan kelas tari tradisional akan memiliki dampak yang berkesinambungan dari kegiatan tari terapi ke kelas tersebut. Hasil yang ada ini didasari juga oleh penulisan yang dilakukan oleh Anderson bahwa dengan menjelaskan hasil dari tari terapi yang dijalani memberikan perubahan

KONSEP PENGEMBANGAN MODEL TARI TERAPI YANG DIIMPLEMENTASIKAN DI SANGGAR SURYA KIRANA

Nursilah¹, Michelle Marieta Sarajar², Putri Najla Ayu Rasyid³, Monik Alvianisa⁴, & Lusida Dame Mariana Sihombing⁵.

signifikan pada modulasi tingkat serotonin dan dopamine dan juga pada gejala psikologi yang negative (Anderson, 2019).

Meski demikian penelitian menemukan bahwa sebelum dan sesudah pelaksanaan workshop tidak ditemukannya perubahan peningkatan kepercayaan diri oleh peserta, hal ini mungkin saja diakibatkan oleh masalah kehadiran, kurangnya pemahaman, keterbatasan penelitian dalam memahami dan memberikan tindakan dan juga masalah pribadi lainnya. Keterbatasan lainnya ialah ketidakmampuan dalam mengukur kualitas olah rasa secara kuantitatif yang kemudian hal ini dapat dikembangkan sebagai penelitian lebih lanjut dalam konstruk alat ukur wirasa penari. Keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini kemudian bisa menjadi bahan evaluasi yang bisa dikembangkan untuk penelitian lebih lanjut.

4. CONCLUSION

Pengembangan model tari terapi menjadi peluang untuk meningkatkan minat peserta didik Sanggar Surya Kirana dalam mengikuti kegiatan latihan rutin. Sehubungan dengan manfaat yang diharapkan, mitra akan berpotensi memperoleh manfaat sosial yaitu tari terapi dapat memperluas peluang kemungkinan untuk berbagai terapi emosi seperti pengolahan olah rasa, melatih konsentrasi dan meningkatkan kepercayaan diri.

Berdasarkan hasil yang ada, setelah mitra memantau perkembangan peserta didik sanggar melalui kegiatan latihan rutin, mitra menemukan adanya perubahan pada peserta didik sanggar setelah mengikuti kegiatan workshop seperti meningkatnya tingkat konsentrasi dan juga pengolahan kualitas olah rasa yang baik. Namun, peneliti tidak menemukan adanya perubahan peningkatan kepercayaan diri peserta didik baik sebelum maupun setelah pelaksanaan workshop. Hal tersebut kemungkinan disebabkan oleh permasalahan kehadiran, pemahaman, dan keterbatasan penelitian dalam memahami dan memberikan tindakan seperti mengembangkan alat ukur wirasa peserta didik.

Setelah melalui tahap evaluasi, model tari terapi akan menjadi program yang berkelanjutan yang akan diterapkan oleh Sanggar Surya Kirana. Tari terapi dapat menjadi sintagmatik dalam materi kegiatan pelatihan tari yang diterapkan oleh mitra secara fleksibel sesuai dengan kebutuhan. Selain itu, tari terapi dapat menjadi kelas khusus atau kelas tari terapi pada Sanggar Surya Kirana.

REFERENCES

- American Dance Therapy Association. 2016. *An Introduction to Dance/Movement Therapy*. [daring]. <https://www.youtube.com/watch?v=mhoEjbvIEw8&t=14s>. [Diakses pada 25 Mar 2022].
- Anderson, K. 2019. 'The Effects of Dance and Movement Therapy with Adolescents Who Have Experienced Trauma, a Literature Review Recommended Citation', *Expressive Therapies Capstone Theses Graduate School of Arts and Social Sciences (GSASS) Spring*, pp. 5–5.
- Cerita, I Nyoman. (2020). "Tari Kontemporer dalam Pesta Kesenian Bali: Antara Eksistensi, Hegemoni dan Marginalisasi." PT. Japa Widya Duta. Denpasar.
- Cipta, Elfrida Gupita Eka. (2019). "Minat Belajar Siswa pada Pembelajaran Snei Tari Tradisional di Sekolah Dasar." Universitas Sarjanawiyaa Tamansiswa: Yogyakarta.
- Efendi, Junarto & Eny. (2013). "Barongan Jogo Rogo dalam Tradisi *Selapan Dino*". *Jurnal Seni Tari*, Vol. 2. No. 1, pp. 1-10.
- H'Doubler, M. N. 1998. *Dance: A Creative Art Experience*. Wisconsin: The University of Wisconsin Foundation.
- Lauffenburger, S. 2020. 'Something More': *The Unique Features of Dance Movement Therapy/Psychotherapy*. *American Journal of Dance Therapy*. 42(1): 16-32
- Levy, F. J. 1991. *Dance/movement therapy: A healing art, The Arts in Psychotherapy*. Virginia: The American Alliance for Health, Physical, Education, Recreation, and Dance. doi:



10.1016/0197-4556(91)90062-f.

Salo, A. R. (2019). *The Power of Dance: How Dance Effects Mental and Emotional The Power of Dance: How Dance Effects Mental and Emotional Health and Self-Confidence in Young Adults Health and Self-Confidence in Young Adults* [UNIVERISTY OF NORTHERN COLORADO]. <https://digscholarship.unco.edu/theses>.

Samaritter, Rosmarie. (2013). "The Use of Metaphors in Dance Movement Therapy." *Journal of Body, Movement and Dance in Psychotherapy*. Vol 4. No. 1, pp 33-43.