



Contents lists available at Journal IICET
Southeast Asian Journal of technology and Science
ISSN: 2723-1151(Print) ISSN 2723-116X (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/sajts>



Development of dance and movement therapy-based video media to cope with final year student thesis stress

Dewisagita Dewisagita¹, Laurentia Chezary T. P.2, Rahmadiyah Jessica E.3, Rainissa Anindya⁴
¹ Department of Guidance and Counseling, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Des 14th, 2021
Revised Jan 19th, 2022
Accepted Feb 10th, 2022

Keyword:

Development
Dance and movement
Video media
Stress
Thesis

ABSTRACT

For college students, it turns out the thesis task is not an easy task. These difficulties make college students often despair of stress and cause them to not be able to complete their studies on time. Stress is the second most common problem felt by students. Dance and Movement Therapy is a therapy that uses movement and dance to support the body's intellectual, emotional, and motor functions. Emotionally dance enables the individual to have self awareness, reduces stress and is the best means that can be done to express emotional feelings. This research wants to see the effect of Dance and Movement Therapy assisted by AudioVisual-based educational media on the handling of stress thesis final level students. So this research aims to overcome the stress of thesis on students with the educational media used in this study. This research used research and development. This research was conducted on 25 college students who were undergoing a thesis period. The results of this study as a whole are less effective because researchers cannot ascertain whether the subject really follows the video from start to finish or not.



© 2022 The Authors. Published by IICET.
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Dewisagita, D.,
Department of Guidance & Counseling, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Indonesia
Email: dsagita9@gmail.com

Pendahuluan

Pengertian Mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI No 30 tahun 1990 (dalam Kurniawati dan Baroroh, 206) adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Menurut Nasari dan Darma (2015) pengertian mahasiswa secara umum yaitu suatu peran tertinggi dalam dunia pendidikan yang mengatur pola tingkah laku manusia dari remaja menuju keperan sesungguhnya, bisa dikatakan mahasiswa adalah proses dimana pola pikiran mengarah ke lebih tinggi atau lebih serius dalam menjalani peran tersebut. Menurut Gunarsa (Widuri, 2012) dalam hidup mahasiswa memiliki tantangan tersendiri, salah satunya adalah setiap mahasiswa harus menyelesaikan studinya dengan cara menyusun tugas akhir atau skripsi. Menurut Yulianto (dalam Ningrum, 2011) menjelaskan skripsi adalah karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademiknya.

Bagi para mahasiswa, ternyata tugas skripsi tersebut merupakan tugas yang tidak ringan (Ningrum, 2011; Situmorang, 2021a). Kesulitan dalam menyusun skripsi membuat mahasiswa sering putus asa hingga stres dan menyebabkan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan studinya tepat waktu (Ningrum, 2011). Menurut Rustiana dan Cahyati (2012), stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi

dengan sumber daya dalam sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang (Situmorang, 2021b). Menurut Handoko (dalam Wartono, 2017), stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir, dan kondisi seseorang. Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seseorang karena adanya tuntutan/tekanan.

Menurut Suyono, dkk (2016) menyatakan bahwa stres dapat dipandang dalam dua cara, pertama adalah *distress* yang dipandang sebagai stres yang merusak atau yang tidak menyenangkan, yang dapat mengakibatkan seseorang marah, tegang, bingung, cemas, merasa bersalah, dan dapat mengganggu kepribadian, dan yang kedua adalah *eustress* sebagai stres yang menghasilkan pengalaman yang menyenangkan atau yang memuaskan yakni bisa meningkatkan kesadaran, meningkatkan kewaspadaan, dan menghasilkan kinerja yang unggul. Stres dalam lingkup pendidikan disebut dengan stres akademik. Stres akademik adalah keadaan di mana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan (Barseli, dkk, 2017).

Menurut Munandar (dalam Sudarnoto, 2014), salah satu upaya mengelola stres adalah melakukan aktivitas fisik. Tujuan utama dari penggunaan aktivitas fisik adalah untuk menggunakan sampai habis hasil stres yang diproduksi oleh ketakutan dan ancaman, atau mengubah sistem hormon dan saraf ke dalam sikap mempertahankan (Sudarnoto, 2014). Aktivitas fisik yang dilakukan bisa diterapkan menggunakan terapi seni (Situmorang, 2021c). Menurut Kramer (dalam Aiyuda, 2019) menyampaikan bahwa seni adalah terapi, atau dengan istilah *art as a therapy*. Hal ini karena seni dianggap mampu membantu klien untuk menciptakan kembali pengalaman utama dan perasaan yang dapat membantu menyelesaikan dan atau mengintegrasikan konflik (dalam Aiyuda, 2019). Salah satu terapi dalam konseling yang dapat melakukan aktivitas fisik adalah *Dance and Movement Therapy* (DMT) (Situmorang, 2021d, 2021e). Menurut Rahmawati, Wibowo, dan Lestari (2018), proses pemberian DMT terdapat konsep psikologikal salah satunya dapat membantu mengatasi masalah stres. Menurut Triyanto (Rahmawati, Wibowo dan Lestari, 2018) menjelaskan pendidikan seni tari sangat efektif bagi anak dengan ditandai terciptanya kondisi yang mampu memberikan peluang anak secara bebas terkendali mengembangkan kepekaan, fantasi, imajinasi, dan kreasi.

Pada umumnya perjalanan studi mahasiswa menjadi tersendat-sendat atau terhambat ketika menyusun skripsi (Ningrum, 2011). Mahasiswa pada awalnya memiliki semangat, motivasi dan minat yang tinggi terhadap skripsi namun keadaan itu menurun seiring dengan kesulitan-kesulitan yang dialami (Ningrum, 2011). Fenomena stres skripsi peneliti temukan berdasarkan pengalaman pribadi dan pengalaman teman sekitar. Berdasarkan hasil wawancara pada mahasiswa yang sedang menjalani penyusunan skripsi, mereka berpendapat bahwa skripsinya tersendat karena adanya ketakutan untuk menghubungi dosen pembimbing. Selain itu, penelitian yang diteliti oleh mahasiswa bukan kemauannya sendiri, melainkan kemauan dari orang lain seperti orang tuanya ataupun dosen pembimbingnya. Selain itu juga, karena waktu yang lebih bebas dalam penyusunan skripsi maka mahasiswa tersebut mengabaikan pengerjaan penyelesaian skripsi hingga dia lupa untuk menyelesaikan skripsinya.

Mengatasi hal tersebut, maka diperlukan usaha untuk mengurangi stres skripsi. Sebagai calon guru dan konselor maka peneliti akan mengembangkan media video yang berisi gerakan, sebagai salah satu alternatif membantu mahasiswa untuk mengurangi stres dalam menjalani skripsi. Media yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah *Youtube* (Situmorang, 2021f). Alasannya karena mudahnya mengakses *Youtube* oleh semua orang kapanpun dan dimanapun. Maka kami membuat sebuah video yang berisi lagu dan gerakan yang dapat mengurangi stres dan membagikannya di *Youtube* agar mahasiswa yang sedang stres dapat terbantu karena menonton video tersebut.

Permasalahan utama pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah menganggap skripsi sebuah tekanan yang berat sehingga menimbulkan stres pada mahasiswa. Penelitian ini ingin melihat pengaruh DMT berbantu media pendidikan berbasis Audio Visual terhadap penanganan stres skripsi mahasiswa tingkat akhir. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengatasi stres skripsi pada mahasiswa dengan media pendidikan yang digunakan dalam penelitian ini.

Literature Review

Dance and Movement Therapy

Menurut Payne (2006), DMT adalah 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 dance memungkinkan individu untuk memiliki *self-awareness*, mengurangi stres dan merupakan sarana terbaik yang dapat dilakukan untuk mengekspresikan perasaan emosional.

Stanton-Jones (dalam Napitupulu, 2009) menyatakan lima prinsip teoritis dalam DMT yaitu (1) tubuh dan pikiran memiliki relasi timbal balik yang konstan, (2) gerakan merefleksikan kepribadian, (3) hubungan antara terapis dan klien merupakan pusat tercapainya efektivitas terapi, (4) gerakan dapat merupakan bukti dari alam bawah sadar dan (5) improvisasi dalam gerakan merupakan suatu pengalaman yang terapeutik karena memberikan kesempatan kepada klien untuk menciptakan gerakan baru dan menghasilkan pengalaman *being-in-the-world*.

Stress

Berbagai literatur ilmiah menyebutkan bahwa stres termasuk istilah yang sulit diterjemahkan secara akurat. Menurut Williams (1994) stres adalah output atau respons yang mungkin terhadap tekanan. Menurut Sudarnoto (2012) stress adalah serangkaian perubahan biokimia dalam organisme yang beradaptasi terhadap berbagai tuntutan lingkungan. Stress kerja adalah tuntutan dalam lingkungan kerja yang memerlukan proses penyesuaian diri individu untuk memenuhi tuntutan tersebut. Menurut Giordano, Everly, dan Dusek (1993) stres adalah reaksi tubuh. Itu adalah gairah psikofisiologis (pikiran dan tubuh) yang dapat membuat sistem tubuh lelah sampai ke titik kerusakan dan penyakit.

Sedangkan menurut Lazarus (dalam Lumonggalubis, 2016) stress merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan, yang dinilai individu sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya. Menurut Hartono (2007) stres adalah reaksi non-spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan (stimulus stressor). Berdasarkan beberapa definisi yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah reaksi tubuh hasil tuntutan lingkungan yang melampaui kemampuan individu yang akhirnya membuat sistem tubuh menjadi kelelahan. Menurut Hartono (2007) Stres merupakan suatu reaksi adaptif, bersifat sangat individual, sehingga suatu stres bagi seseorang belum tentu sama tanggapannya bagi orang lain. Hal ini sangat dipengaruhi oleh tingkat kematangan berpikir, tingkat pendidikan, dan kemampuan adaptasi seseorang terhadap lingkungannya.

Menurut Lazarus (dalam Lubis, 2016) membagi stres menjadi dua macam. Macam stres tersebut adalah sebagai berikut: (a) Distress yaitu stres yang mengganggu. Stres ini berintensitas tinggi dan inilah yang seharusnya segera diatasi agar tidak berakibat fatal. (b) Eustress yaitu stres yang tidak mengganggu dan memberikan perasaan bersemangat. Sesungguhnya stres semacam ini ada pada setiap manusia, tanpa ada kecuali. Bahkan pada prinsipnya, setiap manusia membutuhkan stres sejenis ini untuk menjaga keseimbangan jiwanya.

Menurut Hartono (2007) faktor penyebab stres secara umum digolongkan menjadi beberapa kelompok: (a) Tekanan fisik: kerja otot/olahraga yang berat, kerja otak yang terlalu lama, dan sebagainya. (b) Tekanan psikologis: hubungan suami istri/orang tua dan anak, persaingan antar saudara/teman kerja, hubungan sosial lainnya, etika moral, dan sebagainya. (c) Tekanan sosial ekonomi: kesulitan ekonomi, rasialisme, dan sebagainya.

Menurut Hartono (2007) beberapa gejala awal akibat stres dapat dibagi menjadi 3 kelompok: (a) Keluhan somatik (sakit): seperti gangguan pencernaan, nyeri dada atau debar jantung, insomnia berupa sulit tidur atau tidur tapi tidak mudah terbangun, gangguan yang tidak spesifik seperti sakit kepala atau tidak nafsu makan, nyeri otot, letih, lesu, dan tidak bergairah. (b) Keluhan psikis seperti putus asa, merasa masa depan suram, sedih dan merasa bersalah impulsif dan mudah marah, selalu tegang dan suka menyendiri, gangguan psikomotor, gairah kerja/belajar menurun, mudah lupa dan konsentrasi berkurang.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*research and development*). Model pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada model yang dikemukakan oleh Borg & Gall (dalam Sari, Aryani, Siring, 2019). Langkah-langkah metode R&B (dalam Sari, Aryani, Siring, 2019), yaitu: (1) Riset awal dan pengumpulan informasi (*Research and information collection*); (2) Perencanaan pengembangan (*Planning*); (3) Penyusunan format model awal (*Develop Preliminary Form of Product*); (4) Pengembangan modul awal melalui validasi modul/ahli (*Preliminary Field Testing*); (5) Revisi model utama (*Main Product Revision*) / Revisi I; (6) Uji kelompok kecil; (7) Revisi II. Penelitian R&B ini dilakukan secara online, setelah terlebih dahulu mengadakan observasi dan wawancara untuk memperoleh data informasi awal pada mahasiswa BK Unika Atma Jaya. Subjek penelitian merupakan mahasiswa/i aktif yang sedang menjalani tugas akhir atau skripsi dan sedang mengalami kondisi stres dengan skripsinya.

Hasil dan Pembahasan

Sesuai dengan judul penelitian ini maka subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir atau mahasiswa yang sedang menjalankan skripsi. Subjek penelitian pada Ujicoba dikhususkan untuk mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa UNIKA Atma Jaya yang berjumlah 6 orang. Sedangkan subjek pada data penelitian adalah mencakup seluruh mahasiswa semester akhir di beberapa Universitas Jakarta.

Hasil ujicoba pada kelompok kecil. Kegiatan yang dilakukan diikuti oleh 6 orang responden. Keenam subjek penelitian merupakan mahasiswa semester akhir yang sedang melaksanakan skripsi. Ketika *Ice Breaking* di awal beberapa peserta merasa *ice breaking* sudah sering digunakan sehingga suasana kurang semangat. Kemudian saat materi peserta cukup aktif memperhatikan dan tidak sungkan bertanya terkait materi. Materi yang disampaikan juga relevan dan tidak sulit sehingga peserta mudah memahaminya. Saat memasuki kegiatan dinamika kelompok yaitu *dance*. Seluruh peserta bersemangat dan antusias dalam melakukan kegiatan. Walaupun video yang ditanyakan cukup banyak gerakannya sehingga butuh waktu perlahan agar seluruh peserta dapat memahaminya. Namun kegiatan tetap cair karena memberikan kegembiraan. Para responden antusias dalam mengikuti kegiatan, khususnya saat melakukan terapi menari. Mereka mampu mengikuti setiap gerakan dan akhirnya mampu melakukan gerakan dengan mengikuti alunan dari musik yang ada. Ruangan yang luas dan bersih juga memberikan kenyamanan untuk para subjek mengikuti kegiatan. Hal-hal yang menurut kelompok harus ditingkatkan adalah memberikan *ice breaking* yang lebih menarik dan membuat video gerakan menjadi lebih jelas.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

Rekapitulasi Subjek Penelitian		
1.	Laki – laki	1 Mahasiswa
2.	Perempuan	5 Mahasiswa
3.	Total	6 Mahasiswa

Tabel 1. Hasil Lembar Evaluasi

No	Keterangan	Penilaian			
		Kurang baik	Cukup (%)	Baik (%)	Sangat baik (%)
1	<i>Ice breaking</i>	-	16,7	50	33,3
2	Penguasaan materi	-	-	16,7	83,3
3	Kejelasan dalam penyampaian materi	-	-	16,7	83,3
4	Cara penyampaian materi	-	-	16,7	83,3
5	Interaksi dengan peserta	-	-	16,7	83,3
6	Penguasaan lapangan	-	-	33,3	66,7
7	Kegiatan dinamika kelompok	-	-	33,3	66,7
8	Kritik dan Saran	(a) Ice Breaking diganti agar tidak membosankan. (b) Adanya benang merah dari seluruh rangkaian aktivitas. (c) Lagu dan gerakan dibuat lebih semangat dan mudah.			

Hasil Observasi

Hari/Tanggal	Kamis, 5 Maret 2020
Durasi Pelaksanaan	2 jam
Situasi Observasi	Kondusif
Tempat Pelaksanaan	Lab Konseling K2 Lt 4 Universitas Katolik Atma Jaya

No.	Komponen yang diamati	Keterangan situasi saat observasi
1.	Responden: Jumlah subjek yang mengikuti percobaan terapi menari ini berjumlah 6 orang. Satu berjenis kelamin laki-laki dan sisanya perempuan.	Komentar: Seluruh subjek antusias dan senang mengikuti kegiatan, hal tersebut terlihat saat subjek interaktif dengan menjawab pertanyaan dari peneliti.
Catatan Anekdot : Agak <i>missed</i> pada bagian <i>ice breaking</i> , karena kurang menarik dan kurang memberikan semangat.		
2.	Proses Dinamika : Saat melakukan terapi menari, para subjek mengikuti arahan dari peneliti. Subjek mencoba mempraktikkan setiap gerakan dan melakukan gerakan tersebut sesuai dengan alunan musik.	Komentar: Seluruh subjek antusias saat mengikuti gerakan, walaupun beberapa ada yang kesulitan untuk menyamakan gerakan tersebut.
Catatan Anekdot : Sedikit kebingungan saat mengajarkan gerakan per-part, sehingga membuat para subjek juga menjadi agak sulit menyamakan gerakan.		
3.	Kondisi Lingkungan: Ruangan yang digunakan adalah di K2 lantai 4 (lab. BK).	Komentar: Ruangan luas untuk menampung sekitar 11 orang saat melakukan kegiatan. lingkungan luar ruangan juga kondusif karena pada saat itu sudah tidak ada lagi perkuliahan di samping-samping ruangan, sehingga tidak ada orang yang lalu-lalang melewati dewan ruangan ataupun suara yang mengganggu.
Catatan Anekdot: Ruangan bersih sehingga nyaman untuk melakukan kegiatan.		
4.	Kesimpulan	Para responden antusias dalam mengikuti kegiatan, khususnya saat melakukan terapi menari. Mereka mampu mengikuti setiap gerakan dan akhirnya mampu melakukan gerakan dengan mengikuti alunan dari musik yang ada. Ruangan yang luas dan bersih juga memberikan kenyamanan untuk para subjek mengikuti kegiatan. Hal-hal yang menurut kelompok harus ditingkatkan adalah memberikan <i>ice breaking</i> yang lebih menarik dan membuat video gerakan menjadi lebih jelas.

Penerapan produk pada scope besar jauh berbeda dengan uji coba pada *scope* kecil. Pada penerapan scope besar terdapat 30 subjek yang telah memberikan komentar pada video youtube kami. Berdasarkan hasil komentar, apa yang telah dipaparkan dan disajikan dalam video mendapatkan respon yang positif. Materi yang disampaikan lengkap, relevan, juga tidak sulit untuk dipahami subjek. Namun, memang perlu diperhatikan lagi dalam penataan pemaparan materi supaya tidak terlihat penuh sehingga lebih enak untuk dipandang dan dibaca. Video *dance* juga memiliki irama yang lebih asik dibanding sebelumnya dan memiliki variasi gerakan. Namun, memang masih perlu dimodifikasi supaya lebih baik lagi sehingga gerakan dapat lebih terlihat. Secara keseluruhan, kelompok kami menilai hal ini kurang efektif, karena kami tidak dapat memastikan apakah subjek benar-benar mengikuti video dari awal sampai habis ataukah tidak.

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Uji Coba Kelompok Besar

No.	Komponen yang diamati	Keterangan situasi saat observasi
Subjek Penelitian		30 Mahasiswa skripsi
Laki - laki		5 Mahasiswa
Perempuan		25 Mahasiswa
Tanggal Upload Video		Senin, 16 Maret 2020
Durasi Video		± 4 menit/video
Tempat Upload Video		Youtube
Isi Video		Video Pertama : Materi Stres Skripsi Video Kedua : <i>Dance Therapy</i>
Hasil Uji Coba		Penerapan produk pada scope besar jauh berbeda dengan uji coba pada scope kecil. Pada penerapan scope besar terdapat 25 subjek yang telah memberikan komentar pada video youtube kami. Berdasarkan hasil komentar, apa yang telah dipaparkan dan disajikan dalam video mendapatkan respon yang positif. Materi yang disampaikan lengkap, relevan, juga tidak sulit untuk dipahami subjek. Namun, memang perlu diperhatikan lagi dalam penataan pemaparan materi supaya tidak terlihat penuh sehingga lebih enak untuk dipandang dan dibaca. Video dance juga memiliki beat yang lebih asik dibanding sebelumnya dan memiliki variasi gerakan. Namun, memang masih perlu dimodifikasi supaya lebih baik lagi sehingga gerakan dapat lebih terlihat. Secara keseluruhan, kelompok kami menilai hal ini kurang efektif, karena kami tidak dapat memastikan apakah subjek benar-benar mengikuti video dari awal sampai habis ataukah tidak.
Kritik dan Saran		1. Video Pertama (Materi) Materi yang ditampilkan cukup bagus dan sudah cukup lengkap. Ada juga yang termotivasi untuk segera menyelesaikan skripsinya setelah menonton video ini. Masukan untuk video ini adalah materi yang ditampilkan bisa digali lebih dalam lagi. Lalu untuk penyajiannya materi, responden memberikan masukan agar jangan di zoom ketika responden sedang membaca materi. Selanjutnya, responden memberikan masukan jika menambah animasi agar lebih menarik ketika membaca materi ini. 2. Video Kedua (<i>Dance Therapy</i>) Responden yang menonton part 2 memberikan pendapatnya, yaitu lewat dance yang dia tonton, akhirnya dia menggerakkan badannya dan agak santai dan tidak terlalu stress dengan skripsinya. Masukan dari para responden adalah memilih lagu yang lebih bersemangat lagi supaya menarinya juga lebih semangat. Respon dari mereka juga mengatakan bahwa gerakannya sudah bagus, tapi terlalu sulit untuk dilakukan.
Evaluasi		1. Tidak menerapkan bimbingan kelompok seperti scope kecil. 2. Mengubah seluruh produk dengan kurang maksimal dan terburu-buru. 3. Konsep yang kurang matang. 4. Tidak menggunakan video <i>dance</i> dengan individu yang sebenarnya. Hanya animasi. 5. Tidak dapat melihat keikutsertaan subjek dalam kegiatan. 6. Sulit mengumpulkan subjek karena tidak bertemu langsung. 7. Tidak dapat melakukan observasi secara langsung. 8. Komentar yang diberikan tidak terlalu menggambarkan keefektifan produk. 9. <i>Dance Therapy</i> efektif bila dilakukan secara langsung. 10. Tidak semua yang melihat video memberikan masukan.
Kesimpulan		Video kami telah ditayangkan oleh ± 60 orang. Namun tidak terlalu banyak yang meninggalkan jejak di kolom komentar. Hanya sekitar 30 orang yang memberikan masukan. Kami tidak bisa melakukan observasi langsung kegiatan tersebut. Tetapi berdasarkan komentar kami melihat banyak mahasiswa yang sebetulnya mengalami hambatan pada stress skripsi. Dengan adanya teknologi pendidikan ini sedikit membantu memberikan semangat dan mengisi waktu kosong mahasiswa penyusun skripsi. Jadi produk teknologi yang jauh dari sempurna ini dapat mendukung mahasiswa penyusun skripsi.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diartikan bahwa strategi DMT dapat dijadikan alternatif bantuan bagi mahasiswa yang mengalami stres akademik sedang dan ringan selama menjalani tugas akhir atau skripsi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan Rahmawati, Wibowo, dan Lestari tahun 2018 berjudul penelitian “Menari Sebagai Media *Dance Movement Therapy* (DMT)” dengan hasil bahwa tari dapat digunakan sebagai salah satu media DMT karena hal tersebut ternyata bermanfaat membantu dalam (1) peningkatan integrasi kognisi, afeksi, dan pengalaman fisik; (2) ekspresi kompetensi; (3) meningkatkan kesadaran diri; (4) sebagai bentuk coping dalam upaya mengatasi masalah tekanan/ stress, mood, emosi; (5) membantu dalam meningkatkan *self-efficacy* (6) merupakan bentuk dukungan sosial. Panagiotopoulou (2017) menyampaikan bahwa Terapi tari dapat berkontribusi pada pengembangan keterampilan sosial dan emosional siswa. Selain itu penelitian yang sudah dilakukan Panagiotopoulos tahun 2017 menyampaikan bahwa Terapi tari dapat berkontribusi pada pengembangan keterampilan sosial dan emosional siswa (Rahmawati, Wibowo, dan Lestari, 2018).

Melihat fakta di atas, terbukti bahwa dalam penelitian ini berguna untuk mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa. Konselor menggunakan teknik *dance and movement therapy* dalam menurunkan stres akademik. Teknik *dance and movement therapy* yang digunakan yakni dengan terapi menari melalui video. Inti dari pelaksanaan kegiatan ini adalah kegiatan bimbingan kelompok dengan dinamika kelompok menggunakan terapi menari melalui video. Konselor memainkan peran sebagai pengajar dan model yang aktif untuk mereduksi masalah konseli (Situmorang, 2021g).

Adapun langkah-langkah yang peneliti lakukan menggunakan metode *R&D* (dalam Sari, Aryani, Sinring, 2019), yaitu: (1) Riset awal dan pengumpulan informasi (*Research and information collection*) yang dilakukan peneliti yaitu melihat kondisi sekitar terkait mahasiswa yang sedang menjalankan skripsi dan peneliti beberapa kali menerima keluhan kesah dari mahasiswa skripsi khususnya BK 2016 UAJ; (2) Perencanaan pengembangan (*Planning*) yang peneliti rencanakan sejak awal adalah kegiatan yang dapat membantu mahasiswa semester akhir dapat menangani stres skripsi dan bisa menghilangkan rasa penat dalam mengerjakan skripsi; (3) Penyusunan format model awal (*Develop Preliminary Form of Product*) yang dibuat oleh peneliti yaitu rancangan bimbingan kelompok yang akan diberikan terlebih dulu pada kelompok kecil; (4) Pengembangan modul awal melalui validasi modul/ahli (*Preliminary Field Testing*) yang sudah dilakukan peneliti yaitu membuat terapi menari sebagai dinamika kelompok dan bagian dari rpl bimbingan kelompok; (5) Uji kelompok kecil diberikan peneliti pada 6 mahasiswa BK 2016 UAJ yang sedang menjalankan skripsi; (6) Revisi model utama (*Main Product Revision*) / Revisi I telah peneliti mendapat masukan dari kelompok kecil dan ada kondisi yang tidak memungkinkan untuk melakukan tatap muka maka bimbingan kelompok dan terapi menari diterapkan secara online melalui youtube (7) Penerapan kelompok besar dan revisi II yang diberikan yaitu menerapkan terapi secara online dan mendapat masukan secara online melalui youtube.

Simpulan

Berdasarkan hasil penyusunan, pengujian dan pembahasan diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa media pembelajaran tersebut hasil dari ide peneliti. Media pembelajaran tersebut mampu menjadi salah satu cara yang tepat untuk mengatasi stres skripsi yang dialami mahasiswa. Hal ini dikarenakan media pembelajaran ini mampu meningkatkan semangat dan membantu mahasiswa untuk mengekspresikan dirinya. Media pembelajaran ini juga membantu memberikan informasi kepada mahasiswa berbagai tips lain mengatasi stres skripsi. Media pembelajaran ini dapat dilakukan dan diteruskan untuk eksperimen selanjutnya. Respon mahasiswa terhadap media pembelajaran yang dikembangkan cukup baik untuk mengurangi stres pada skripsi yang ditunjukkan pada tabel 2.

Peneliti menyadari adanya keterbatasan lain dalam melakukan penelitian ini. Penyusunan Rancangan Bimbingan yang dibuat Peneliti diperuntukkan untuk kegiatan tatap muka. Namun, Peneliti hanya dapat menerapkan terapi menari secara tatap muka ketika kelompok kecil dan pada kelompok besar dilakukan secara online. Pemilihan lagu dan gerakan yang peneliti buat kurang sesuai dan sulit tetapi akhirnya peneliti menyadari dan melakukan perbaikan. Penggunaan media online mengharuskan subjek menyimak sendiri materi, sehingga keterbatasan muncul kembali karena peneliti tidak dapat mengawasi dan observasi untuk mengetahui kondisi subjek yang sebenarnya. Pengumpulan *deadline* yang cukup singkat menjadikan keterbatasan peneliti, karena peneliti harus cepat mengedit video untuk di *upload* ke *youtube*. Singkatnya waktu membuat video membuat pengeditan tersebut kurang maksimal, sehingga ada beberapa subjek yang memberikan masukan karena ketidakrapian dalam penyusunan kata.

Saran dalam penelitian bagi peneliti selanjutnya diharapkan menyusun rencana mengajar yang sistematis yang digunakan dalam proses terapi menari, kegiatan terapi menari terasa lebih efektif bila dilakukan secara tatap muka, gerakan dalam terapi menari dilakukan secara sederhana. Peneliti selanjutnya yang akan

melakukan penelitian mengenai stres akademik khususnya skripsi dapat menggunakan metode lainnya. Peneliti selanjutnya juga dapat mengubah media teknologi yang digunakan pada penelitian ini sesuai dengan kemajuan teknologi. Peneliti selanjutnya atau konselor dapat menerapkan *dance and movement therapy* untuk mengatasi stres akademik pada subjek lainnya tidak hanya mahasiswa. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini sesuai kebutuhan.

Referensi

- Aiyuda, N. (2019). *Art therapy*. *Nathiqiyyah: Jurnal Psikologi Islam*, 2, (1), 1-12. Diunduh dari <https://ojs.diniyah.ac.id/index.php/Nathiqiyyah/article/view/56/37>
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5, (3), 143-148. Diunduh dari <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/198>
- Girdano, D., Everly, G., & Dusek, D. (1993). *Controlling stress & tension: A holistic approach*. New Jersey: A Simon & Schuster Company.
- Hartono, L. (2007). *Stres & stroke: stres, satu faktor tambahan penyebab stroke*. Diunduh dari https://books.google.co.id/books?id=iqGBWJfeQ5oC&pg=PA1&dq=Stres+%26+stroke:+stres,+satu+faktor+tambahan+penyebab+stroke&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwjRso_s3rPpAhULH7cAHZpsB1YQ6AEIKDAA#v=onepage&q=Stres%20%26%20stroke%3A%20stres%2C%20satu%20faktor%20tambahan%20penyebab%20stroke&f=false
- Kurniawati, J., & Baroroh, S. (2016). Literasi media digital mahasiswa universitas muhammadiyah bengkulu. *Jurnal Komunikator*, 8, (2), 51-66. Diunduh dari <https://journal.umy.ac.id/index.php/jkm/article/view/2069/2586>
- Lubis, N. (2016). *Depresi tinjauan psikologis*. Diunduh dari https://books.google.co.id/books?id=p_PDDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=depresi+tinjauan+psikologis&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwjqupXB37PpAhWmgUsFHTvSDq0Q6AEIKDAA#v=onepage&q=depresi%20tinjauan%20psikologis&f=false
- Payne, H. (2006). *Dance and movement therapy: Theory and practice (edited)*. New York.
- Rahmawati, R. R., Wibowo, B. Y., & Lestari, D. J. (2018). Menari sebagai media dance movement Therapy (DMT). *JPKS (Jurnal Pendidikan dan Kajian Seni)*, 3, (1), 31-46. Diunduh dari <http://150.107.142.250/index.php/JPKS/article/view/4065/2875>
- Rustiana, E., & Cahyati, W. (2012). Stress kerja dengan pemilihan strategi coping. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7, (2), 149-155. Diunduh dari <https://www.neliti.com/id/publications/25321/hubungan-antara-stress-kerja-dengan-pemilihan-strategi-coping-pada-dosen>
- Situmorang, D. D. B. (2021a). Cognitive Behavioral-Active Music Pastoral Therapy for Millennials' Academic Anxiety: How & Why?. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 75(2), 103-111. <https://doi.org/10.1177/1542305020988065>
- Situmorang, D. D. B. (2021b). 'Herd stupidity' as a result of 'irrational beliefs': The mental health issues in the COVID-19 outbreak. *Asian Journal of Psychiatry*, 65, 102851. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102851>
- Situmorang, D. D. B. (2021c). Expressive art therapies for treating online games addiction in COVID-19 outbreak: Why are they important?. *Ethics, Medicine, and Public Health*, 18, 100691. <https://doi.org/10.1016/j.jemep.2021.100691>
- Situmorang, D. D. B. (2021d). Using TikTok app for therapy and sharing happiness in COVID-19 outbreak. *Addictive Disorders & Their Treatment*, 20(4), 595-596. <https://doi.org/10.1097/ADT.0000000000000255>
- Situmorang, D. D. B. (2021e). Dancing during labor in the midst of COVID-19 outbreak: as an alternative non-pharmacological treatment after digital interventions. *Journal of Public Health (Oxford, England)*. <https://doi.org/10.1093/pubmed/ndab315>
- Situmorang, D. D. B. (2021f). Music therapy for the treatment of patients with COVID-19: psychopathological problems intervention and well-being improvement. *Infectious Diseases in Clinical Practice (Baltimore, Md.)*, 29(3), e198. <https://doi.org/10.1097/IPC.0000000000000999>
- Situmorang, D. D. B. (2021h). "When the first session may be the last!": A case report of the implementation of "rapid tele-psychotherapy" with single-session music therapy in the COVID-19 outbreak. *Palliative & Supportive Care*, 1-6. <https://doi.org/10.1017/S1478951521001425>
- Nasari, F., & Darma, S. (2013). Penerapan k-means clustering pada data penerimaan mahasiswa baru (studi kasus: Universitas potensi utama). *Semnasteknomedia Online*, 3, (1), 2-1. Diunduh dari <https://ojs.amikom.ac.id/index.php/semnasteknomedia/article/view/837/801>
- Ningrum, D. W. (2013). Hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi*, 9, (1), 126-155. Diunduh dari <https://media.neliti.com/media/publications/126155-ID-hubungan-antara-optimisme-dan-coping-str.pdf>

- Sari, R. P. (2019). Pengembangan media video berbasis tarian lulokreasi untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1, (2), 93-101. Diunduh dari <http://eprints.unm.ac.id/15098/1/JURNAL%20RAHAYU%20PERTIWI%20SARI%20%28SUBMIT%29.pdf>
- Sudarnoto, L. (2012). *Psikologi organisasi : tinjauan perspektif individual*. Jakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian & pengembangan*. Bandung: Alfabeta.
- Suyono, S., Triyono, T., & Handarini, D. M. (2016). Keefektifan teknik relaksasi untuk menurunkan stres akademik siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4, (2), 115-120. Diunduh dari <http://journal.um.ac.id/index.php/jph/article/view/8211/3760>
- Wartono, T. (2017). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan (studi pada karyawan majalah *mother and baby*). *Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen Universitas Pamulang*, 4, (2), 41-55. Diunduh dari <http://www.openjournal.unpam.ac.id/index.php/kreatif/article/view/498/410>
- Widuri, E., L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Humanitas*, IX, (2), 147-156. Diunduh dari: <http://journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/view/341/231>
- Williams, S. (1997). *Menjadikan tekanan sebagai pemicu kinerja puncak : Suatu pendekatan positif terhadap stress*. (Suwardi). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.