

ABSTRAK

Skripsi yang berjudul “*Dance Movement Therapy Melalui Media Tari Kepyar Untuk Mengembangkan Psychological Well-Being Pada Remaja*” ditulis oleh Kaka Alifah Rukminingsih, NIM 1860306223103, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Dosen pembimbing: Khilman Rofi’ Azmi, M.Pd

Kata Kunci: *Dance Movement Therapy, Psychological Well Being, Anak Remaja*

Penelitian ini dilatar belakangi oleh beberapa remaja yang ada di sanggar Bundaraka Kinarya memiliki *Psychological well-being* cenderung kurang dari beberapa aspek yang ada. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *Dance Movement Therapy* dengan tari kepyar sebagai media pengembangan *Psychological well-being* pada remaja tersebut.

Tujuan penelitian ini yaitu: (1) mengetahui bagaimana peran *Dance Movement Therapy* dengan media seni tari kepyar dapat mengembangkan *psychological well-being* pada remaja, (2) *Dance Movement Therapy* dalam menunjang keberhasilan mengembangkan *psychological well-being* pada remaja, (3) *Dance Movement Therapy* dengan media tari kepyar dalam mengembangkan perilaku positif pada remaja. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Teknik pengumpulan data yaitu dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek penelitiannya yaitu peserta didik sanggar Bundaraka Kinarya yang memiliki *psychological well-being* yang rendah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) *Dance Movement Therapy* dengan media tari kepyar ini berperan untuk mengembangkan *psychological well-being* pada remaja yaitu untuk menumbuhkan penerimaan diri, pengembangan diri, dan memiliki tujuan hidup. (2) *Dance Movement Therapy* dipengaruhi oleh hal-hal keterlibatan aktif peserta didik, motivasi dan dukungan sosial. (3) *Dance Movement Therapy* dapat merubah perilaku pada remaja karena dengan *Dance Movement Therapy* remaja cenderung dapat meningkatkan regulasi emosi ke hal yang positif, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki kemandirian dan tanggung jawab.

ABSTRACT

The thesis entitled “*Dance Movement Therapy Through Kepyar Dance Media to Improve Psychological Well-Being in Adolescents*” was written by Kaka Alifah Rukminingsih, NIM 1860306223103, Faculty of Ushuluddin Adab and Da’wah, Islamic Guidance and Counseling Study Program, Sayyid Ali Rahmatullah State Islamic University of Tulungagung. Supervisor: Khilman Rofi’ Azmi, M.Pd.

Keywords: Dance Movement Therapy, Psychological Well-Being, Children Adolescents

This research was by the fact that several teenagers at the Bundaraka Kinarya studio tended to have low *psychological well-being* in several aspects. In this study, the researchers used *Dance Movement Therapy* with the Kepyar dance as a medium to develop psychological well-being in these teenagers.

The aims of this research are: (1) to find out how the role of *Dance Movement Therapy* with the media of kepyar dance can develop *psychological well-being* in teenagers, (2) to find out what factors contribute to the success of *Dance Movement Therapy* based on kepyar dance in developing *psychological well-being* in teenagers, (3) to find out how kepyar dance as a medium for *Dance Movement Therapy* changes behavior in teenagers. In this study, the researchers used a qualitative method with a phenomenological approach. Data collection techniques included observation, interviews, and documentation. The research subjects were students at the Bundaraka Kinarya studio who had low *psychological well-being*.

The results of this study indicate that: (1) *Dance Movement Therapy* with the Kepyar dance media plays a role in developing psychological well-being in adolescents, namely to foster self-acceptance, self-development, and having a purpose in life. (2) *Dance Movement Therapy* is influenced by factors of active student involvement, motivation and social support. (3) *Dance Movement Therapy* can change behavior in adolescents because with *Dance Movement Therapy* adolescents tend to be able to improve emotional regulation to positive things, have good relationships with others, have independence and responsibility.

ملخص

أعدت هذه الرسالة الجامعية بعنوان «العلاج بالحركة والرقص من خلال رقصة كيبيار لتحسين الرفاه النفسي لدى المراهقين» من قبل كاكّا أليفة روكمينينغسيه، رقم الطالبة ١٨٦٠٣٠٦٢٢٣١٠٣، كلية أصول الدين والأدب والدعوة، برنامج الإرشاد والتوجيه الإسلامي، جامعة سيد علي رحمت الله الإسلامية الحكومية في تولونغاونغ. المشرف: خيلمان روفي أزمي، ماجستير

الكلمات المفتاحية: العلاج بالحركة والرقص، الرفاه النفسي، المراهقون

تستند هذه الدراسة إلى ملاحظة أن بعض المراهقين في استوديو «بونداراكا كيناريا» يعانون من ركود في الرفاه النفسي في بعض الجوانب. في هذه الدراسة، استخدمت الباحثة العلاج بالحركة والرقص مع رقصة «كيبار» كوسيلة لتنمية الرفاه النفسي لدى هؤلاء المراهقين.

أهداف هذه الدراسة هي: (١) معرفة كيف يمكن للعلاج بالحركة والرقص باستخدام رقصة «كيبار» كوسيلة أن يساهم في تنمية الرفاه النفسي لدى المراهقين، (٢) تحديد العوامل التي تؤثر على نجاح العلاج بالحركة والرقص القائم على رقصة «كيبار» في تنمية الرفاه النفسي لدى المراهقين، (٣) معرفة كيف تؤدي رقصة «كيبار»، بصفاتها وسيلة للعلاج بالحركة والرقص، إلى تغيير سلوك المراهقين. في هذا البحث، استخدم الباحث منهجية نوعية مع نهج ظاهري. وتتمثل تقنيات جمع البيانات في الملاحظة والمقابلات والتوثيق. وكان موضوع البحث هو الطلاب في استوديو «بونداراكا كيناريا» الذين يعانون من مستوى منخفض من الرفاه النفسي.

أظهرت نتائج هذه الدراسة ما يلي: (١) تلعب «العلاج بالحركة والرقص» باستخدام رقصة «كيبار» دوراً في تنمية الرفاه النفسي لدى المراهقين، وذلك من خلال تعزيز قبول الذات، وتنمية الذات، وامتلاك هدف في الحياة. (٢) يتأثر «العلاج بالحركة والرقص» بعوامل مثل المشاركة النشطة للطلاب، والتحفيز، والدعم الاجتماعي. (٣) يمكن للعلاج بالحركة والرقص أن يغير سلوك المراهقين؛ حيث يميل المراهقون، من خلال هذا العلاج، إلى تحسين تنظيم عواطفهم نحو الجانب الإيجابي، وإقامة علاقات جيدة مع الآخرين، واكتساب الاستقلالية والشعور بالمسؤولية.