

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja ialah masa pertumbuhan dari masa kanak-kanak yang akan mencapai kedewasaannya. Masa remaja ini dapat diartikan sebagai perubahan atau peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap perkembangan lainnya. Ketika anak-anak bertransisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, mereka harus mengingat segala hal tentang masa kecilnya dan mempelajari keterampilan baru untuk menggantikan keterampilan yang telah mereka lalui sebelumnya.¹ Menurut Conger, salah satu tugas perkembangan yang harus dijalani oleh remaja adalah mulai menentukan pilihan karir serta mempersiapkan diri untuk pekerjaan atau bahkan profesi yang ingin ditekuni di masa depan. Proses ini penting dikarenakan akan menjadi dasar bagi arah kehidupan mereka ketika memasuki masa dewasa nanti.² Namun remaja sekarang cenderung memiliki masalah akan lemahnya kesejahteraan psikologi, hal tersebut dapat menghambat akan proses yang mereka jalani untuk masa depan mereka.

Menurut kemenkes RI tahun 2025 kesejahteraan psikologi remaja dapat dilihat dari bagaimana anak dapat mengelola emosinya dengan

¹ Putri Maharani Parham and Putri Nirmala Sari, "Perkembangan Pada Masa Remaja," *Jurnal Pendidikan Bimbingan dan Psikologi* 1, no. 1 (2024): 39.

² Miftahus Saadah and Khilman Rofi Azmi, "Efektivitas Bimbingan Karir Berbasis Life Skills Teknik Problem Solving Meningkatkan Motivasi Entrepreneurship Santri Di Pondok Pesantren Entrepreneur Al-Mawaddah Kudus," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 6, no. 1 (2022): 4.

baik dalam menghadapi beberapa permasalahan atau tantangan yang ia hadapai. Kesejahteraan psikologi bagi remaja berasal dari faktor internal (genetik, kondisi otak dari anak itu sendiri, faktor kesehatan, faktor regulasi emosi) dan eksternal (lingkungan bermain anak).³ Gangguan yang sering ditemui pada remaja dimasa sekarang ialah seperti hal nya gangguan mental kecemasan dan depresi. Faktor penyebab gangguan mental atau psikologis anak tersebut ialah karena beban akademik, perundungan dan tuntutan dari media sosial untuk selalu mengikuti *trend* yang sedang berjalan.

Permasalahan remaja seperti beban akademik yang setiap hari terus bertambah, dan ditambah dengan karakteristik remaja yang merasa kurang percaya diri membuat ia menjadi menarik diri dari lingkungannya.⁴ Hal tersebut dapat dikatakan bahwa remaja belum dapat menerima dirinya dengan baik dikarenakan tuntutan sosial yang harus menjadikan dirinya orang lain. Kurangnya penerimaan diri ini juga akan berpengaruh kepada kesehatan fisik, mental, kepribadian, atau bahkan kemampuan yang ia punya.

Rasa kurang percaya diri yang dirasakan remaja juga merupakan dampak dari kurangnya dukungan keluarga,⁵ dukungan keluarga seperti

³ Mega Fitri Yuniarsih, "Kesehatan Mental Anak Apa Saja Yang Perlu Diketahui," *Ditjenkeslan Sinergi Transformasi Prestasi* (Kemenkes Direktorat Jendral Kesehatan Lanjutan, 2025). diakses pada 14 Januari 2026

⁴ Devi Julian Surya, "Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Remaja Di SMAN 4 Jakarta" (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2016).

⁵ Rina Wati Putri, Fadhilla Yusri, and Darul Ilmi, "Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Di SMP Negeri 2 V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9 (2025): 11221–11228.

memberikan apresiasi kepada setiap pencapaian yang ia raih atau diyakinkan akan hal positif tentang dirinya, lalu diyakinkan bahwa ia juga memiliki kemampuan yang dapat dibanggakan merupakan salah satu langkah yang baik dari orang tua untuk membuat anak semakin percaya diri akan dirinya untuk menuju kesuksesannya dimasa depan. Dukungan keluarga memiliki peran penting di dalam pertumbuhan remaja, karena pada masa ini remaja sedang mengalami masa pubertas dan harus dicukupkan akan segala kasih sayang maupun perhatian dan juga pendampingan akan dirinya untuk menjadi mereka sendiri.

Dengan adanya kepercayaan diri yang dibangun oleh orang tua maka anak akan mampu dan berani untuk selalu mencoba apa yang ia inginkan untuk menambah wawasan, kemampuan bahkan untuk pengalaman mereka. Membuat keputusan berdasarkan keinginan dan keberanian mereka akan menghasilkan energi positif yang membuat mereka lebih percaya diri akan keputusan yang ia ambil. Melihat permasalahan yang sedang terjadi pada remaja tersebut membuat diri pada remaja belum mendapatkan kesejahteraan diri pada diri mereka. Kesejahteraan psikologi atau *psychological well-being* menurut Ryff ialah kesejahteraan yang meliputi bagaimana setiap individu dapat menerima baik dan buruk di dalam dirinya.

Penerimaan diri yang baik dari setiap individu dapat membuat mereka akan memiliki cara berfikir yang positif akan semua hal yang terjadi, mereka juga dapat merasakan perasaan positif maupun negatif

yang ada di dalam dirinya untuk selalu mengevaluasi dirinya untuk menjadi lebih baik lagi untuk kedepannya.⁶ Kesejahteraan pada setiap individu akan menjadi sumber kebahagiaan yang akan mereka buat untuk diri mereka sendiri dan untuk lingkungan yang ia bentuk.

Setiap permasalahan yang mereka rasakan di masa pertumbuhan ini terkadang akan menjadi sangat menyenangkan jika mereka dapat menyelesaikannya dengan baik, hal tersebut dapat terjadi jika mereka selalu memikirkan jalan keluar dari setiap permasalahan yang sedang ia hadapi. Mengembangkan *psychological well-being* merupakan suatu upaya seorang individu untuk mewujudkan tujuan agar dapat mengembangkan diri selengkap mungkin.⁷ Kesejahteraan yang dimiliki setiap anak akan terus mendapatkan kemudahan untuk melakukan apapun, karena mereka memiliki kepercayaan diri akan kemampuan dirinya.

Individu yang telah merasakan hal yang positif baik cara berfikir maupun cara bertindak ialah individu dengan *psychological well-being* yang optimal. Mereka akan lebih percaya diri untuk menjalani hidup mereka.⁸ Sedangkan individu yang memiliki *psychological well-being* yang lemah akan cenderung pesimis dan kurang percaya diri didalam

⁶ Irfan Aulia Syaiful and Siti Sariyah, "Konstruksi Konsep Kesejahteraan Psikologi (Psychological Well Being) Pada Wirausahawan Kecil Menengah: Sebuah Studi Kualitatif," *Biopsikososial* 2, no. 1 (2018): hlm. 31–32.

⁷ P. B. Musthafa, A. I. I., & Widodo, "Psychological Well-Being Ditinjau Dari Dukungan Sosial Pada Santriwan-Santriwati Di Yayasan Al-Burhan Hidayatullah Semarang," *Empati* 2, no. 3 (2013): 1.

⁸ Lutvia Fitriana, "Psychological Well-Being Pada Penyintas COVID-19: Menguji Peranan Kebersyukuran," *INNER: Journal of Psychological Research* 3 (2023).

hidup yang mereka jalani. Lingkungan sosial pada remaja juga menjadi salah satu faktor pembentuk *psychological well-being*, karena setiap lingkungan akan menjadikan dirinya seperti yang ada dilingkungannya tersebut.⁹

Didalam *psychological well-being* terdapat beberapa kategori yang dapat dijadikan aspek individu yang memiliki *psychological well-being* yang baik yaitu seperti 1) penerimaan diri (*self acceptance*), penerimaan diri ini seperti halnya individu memiliki pengakuan diri akan kelebihan maupun kekurangan dirinya dan dengan adanya itu ia dapat menerima dirinya apa adanya¹⁰, 2) meningkatkan kualitas diri (*autonomy*), meningkatkan kualitas diri ini merupakan kemampuan individu dalam bertindak maupun berfikir untuk mengatur, 3) memiliki tujuan hidup (*purpose life*), individu selalu memiliki arah akan tujuan hidupnya untuk meraih apa yang individu itu inginkan maupun butuhkan, 4) menjalin hubungan yang baik dengan orang lain (*positive relation with other*), kemampuan ini merupakan hal yang sangat dibutuhkan setiap individu karena dengan adanya hubungan yang baik antar individu maka ia akan mendapatkan rasa kepercayaan dan juga kasih sayang ataupun timbal balik yang sangat menguntungkan satu sama lain, 5) penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), kemampuan ini dapat digunakan untuk mengelola kondisi lingkungan dengan sesuai apa yang individu

⁹ Syaiful and Sariyah, "Konstruksi Konsep Kesejahteraan Psikologi (Psychological Well Being) Pada Wirausahawan Kecil Menengah: Sebuah Studi Kualitatif." 2

¹⁰ Tri Umari et al., "Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) Remaja," *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 5, no. 2010 (2023): 3463–3468.

inginkan, 6) kemandirian dalam menjalani kehidupan (*personal growth*), individu dapat mengembangkan potensi yang ia miliki dengan keterbukaan yang ia miliki untuk mendapatkan pengalaman yang baru.

Untuk mengelola suatu *psychological well-being* yang baik bagi remaja, disini ada sebuah terapi seni dengan menggunakan media tari tradisional untuk mengatasi permasalahan remaja tersebut. Terapi seni yang dimaksud ialah *Dance Movement Therapy* (DMT). Pemanfaatan *Dance Movement Therapy* dengan media tari tradisional untuk mengelola *psychological well-being* yang lemah kepada pada remaja khususnya remaja perempuan dapat memberikan dampak positif yang signifikan. Dibeberapa penelitian juga dijelaskan bahwa *Dance Movement Therapy* ini dapat mengatasi gangguan stress pada setiap orang. Tari tradisional tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ekspresi seni budaya, tetapi juga sebagai sarana terapeutik. Melalui gerakan tari, remaja dapat mengekspresikan perasaan dan emosi yang sulit mereka ungkapkan dengan sebuah gerakan, sehingga membantu mengurangi stress, kecemasan, dan mengembangkan rasa percaya diri mereka. Hal ini dapat dibuktikan dengan beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa *Dance Movement Therapy* dengan media tari tradisional efektif dalam mengurangi stress pada beberapa orang.¹¹

Penelitian ini dilakukan di kabupaten Trenggalek lebih tepatnya di desa Gandusari Sanggar Tari Bundaraka Kinarya yang berada di Jl. Raya

¹¹ Zelma Setya Kasih et al., "Dance Movement Therapy Dengan Media Tari Untuk Menurunkan Stres Pada Remaja," *Al-Musyriif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 7, no. 2 (2024): 222.

Gandusari No. 1 Gumelar, Ds. Gandusari, Kec. Gandusari, Kab. Trenggalek, Jawa Timur yang terletak di Balai Desa Gandusari. Lokasi ini dipilih untuk dijadikan sanggar tari ini dikarenakan tempatnya yang strategis dan juga memiliki akses yang mudah bagi masyarakat sekitar untuk mengenal kearifan local ini dalam berbentuk tari tradisional. Tari tradisional yang digunakan untuk media *Dance Movement Therapy* ialah tari kepyar, dimana tari ini merupakan salah satu tarian yang memiliki gerakan yang rancak, lincah, dan memiliki ciri khas kegembiraan serta harmoni sosial. Berbeda dengan tari tradisional lain seperti tari Legong Bali atau Remo Jatim yang lebih terstruktur dan harus fokus pada setiap narasi.

Dari gerakan dan juga ritme musik yang hampir sesuai dengan unsur yang digunakan *Dance Movement Therapy* maka saya menggunakan media tari kepyar ini untuk penelitian saya, didalam *Dance Movement Therapy* juga memerlukan gerakan yang mengintegrasikan kognisi, afeksi, dan sensasi tubuh untuk mengurangi stress serta meningkatkan kesadaran diri.¹² Tari kepyar ini memiliki karakter yang spontan dan ekspresif, memudahkan mengatasi emosi serta efikasi diri, sementara tari lain seperti halnya jaranan cenderung lebih ke mistis. Peneliti menggunakan tari kepyar sebagai media *Dance Movement Therapy* dikarenakan dipenelitian terdahulu ada yang menggunakan tari tradisional yaitu seperti tari Gambang Semarang, kriteria antara tari

¹² Rahmawati et. Al, "Menari Sebagai Media Dance Movement Therapy (DMT)," *Jurnal Pendidikan dan Kajian Seni* 3, no. 1 (2018): 35.

Gambang semarang dan juga tari Kepyar ini juga hampir sama, maka dari itu peneliti menggunakan media tari kepyar ini dalam media *Dance Movement Therapy*.

Tari tradisional ini berperan dalam memperkuat hubungan sosial dan koneksi emosional, yang merupakan salah satu faktor penting dalam *psychological well-being*. Aktivitas menari dalam kelompok menciptakan rasa kebersamaan dan dukungan sosial yang positif. Hormon oksitosin yang dilepaskan saat berinteraksi dalam tarian kelompok mengembangkan rasa keterikatan dan empati antar individu, sehingga remaja perempuan yang terlibat dalam tari tradisional dapat merasakan dukungan sosial yang membantu mereka membangun kepercayaan diri dan rasa aman dalam lingkungan sosial mereka.¹³

Dari beberapa peran tari tradisional bagi kesehatan mental atau bahkan terhadap kesejahteraan psikologi remaja, maka disini peneliti akan menganalisis peran *Dance Movement Therapy* (DMT) dengan media tari tradisional. Tari tradisional sebagai budaya lokal memiliki nilai ekspresif dan simbolik yang kuat, menjadikannya media yang efektif dalam menghubungkan fisik, emosional, dan sosial individu. Melalui tari yang mereka lakukan ini dapat mengurangi lemahnya *psychological well-being* pada diri remaja. Proses ini tidak hanya membantu peserta terapi untuk melepaskan ketegangan, tetapi juga

¹³ Rezza Nadear Nenovarmaychisa and Tri Kurniati Ambarini, "Kesehatan Mental Pada Penari Remaja Di Surabaya Ditinjau Dari Jenis Tarian Yang Diikuti," *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* (2015): 58.

memproduksi hormon bahagia domapin dan serotonin yang meningkatkan perasaan bahagia dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.¹⁴

Seni tari yang digunakan didalam penelitian ini merupakan sebagai wadah atau ruang ekspresi untuk membentuk karakter melalui latihan yang struktur dan didalam proses terapi dengan media seni tari ini dapat mengembangkan kepercayaan diri didalam individu. Meskipun di dalam sanggar Bundaraka Kinarya ini belum memfokuskan *Dance Movement Therapy* dalam pelatihannya, namun lembaga ini memiliki peranan penting dalam melestarikan atau mempertahankan kesenian dengan membuka sebuah sanggar untuk membina generasi muda.

Didalam *Dance Movement Therapy* dengan media seni tari ini juga mengandung nilai-nilai kebudayaan Indonesia karena di dalam *Dance Movement Therapy* ini menggunakan tarian yang berasal dari kabupaten Banyuwangi, Jawa Timur. Yang mana dengan menggunakan tarian tradisional ini maka tidak meninggalkan peninggalan leluhur dan akan menambah nilai pelestarian kesenian tradisional seni tari.

Menurut Cardas, *Dance Movement Therapy* memiliki kriteria berupa *dance* yang terdiri dari jenis tari yang digunakan misalnya tango, salsa, *belly dance*, dan bahkan tari tradisional daerah. Lalu *Dance Movement Therapy* ini juga memiliki komponen *movement* yang terdiri dari gerakan tubuh seperti *gymnastics*, *aerobic*, *fitness*, peregangan dan gerakan tubuh

¹⁴ Kasih et al., "Dance Movement Therapy Dengan Media Tari Untuk Menurunkan Stres Pada Remaja," hlm. 232.

lainnya. Maka *Dance Movement Therapy* ini memiliki efek pada dimensi psikologi seperti *body image*, emosi dalam bentuk non verbal, *self esteem*, cemas, stress, dan *body awareness*.¹⁵

Selain itu, *Dance Movement Therapy* dengan media seni tari ini juga dapat mengembangkan kemampuan kognitif dan kemampuan regulasi emosinya. Melalui gerakan ritmis dan pola yang terstruktur, remaja belajar mengatur control diri dan menghadapi kecemasan dengan cara yang sehat dan menyenangkan.¹⁶ Dipenelitian terdahulu dengan judul efektivitas *Dance Movement Therapy* untuk menurunkan stress pada individu dewasa: systematic literature review, manfaat didalam *Dance Movement Therapy* yaitu meningkatkan kesadaran diri, harga diri dan otonomi personal. *Dance Movement Therapy* ini juga dapat meningkatkan hubungan antara pikiran, perasaan dan tindakan dalam mengungkapkan dan mengolah pikiran atau perasaan yang berlebihan. Hal tersebut termasuk kedalam aspek *psychological well-being*.¹⁷

Implementasi terapi ini membuka ruang bagi remaja untuk mengeksplorasi identitas diri dan membangun kebiasaan positif yang mendukung *psychological well-being* pada diri remaja. Pendekatan budaya yang melekat pada tari tradisional juga memberikan rasa keterikatan dan penghargaan terhadap warisan budaya sendiri, yang

¹⁵ Umari et al., “Kesejahteraan Psikologis (Pshycological Well Being) Remaja.”

¹⁶ Al, “Menari Sebagai Media Dance Movement Therapy (DMT).”

¹⁷ Rima Mustika and Sandy Kartasasmita, “Efektivitas Dance/Movement Therapy (DMT) Untuk Menurunkan Stres Pada Individu Dewasa: Systematic Literatur Review,” *Jurnal Muara Ilmu Sosial. Humaniora dan seni* 7, no. 2 (2023): 451–464.

dapat memperkuat identitas dan rasa harga diri remaja dalam terapi.¹⁸

Secara keseluruhan pengembangan DMT berbasis tari tradisional ini memberikan alternatif terapi yang holistik dan relevan dengan budaya yang di Indonesia.

B. Fokus dan Pertanyaan Penelitian

Fokus penelitian ini bersumber pada beberapa anak didik yang ada di sanggar tari Bundaraka Kinarya. Dalam fenomena ini peneliti memfokuskan penelitian pada:

1. Lemahnya beberapa aspek *psychological well-being* yang dapat mempengaruhi turunnya kesejahteraan pada remaja di sanggar tari Bundaraka kinarya.
2. Menggali pengalaman remaja selama mengikuti DMT dalam mengembangkan *psychological well-being*

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan di atas maka peneliti menetapkan pertanyaan peneliti yaitu sebagai berikut :

1. Bagaimana *Dance Movement Therapy* dalam membentuk *psychological well-being* yang optimal pada remaja?
2. Bagaimana *Dance Movement Therapy* dalam menunjang pengembangan *psychological well-being* pada remaja?
3. Bagaimana tari kepyar sebagai media *Dance Movement Therapy* dapat mengembangkan perilaku positif pada remaja?

¹⁸ Robik Anwar Dani and Marcella Mariska Aryono, "Efektivitas Terapi Tari Kreasi Tradisional Jawa Dalam Menurunkan Perilaku Hiperaktif Anak Usia Dini," *Jurnal Ilmiah Psikomuda (JIPM) Connectedness* 4, no. 2 (2024): 112.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dijelaskan di atas, maka peneliti menetapkan tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana Peran *Dance Movement Therapy* membentuk *psychological well-being*
2. Bagaimana *Dance Movement Therapy* dalam menunjang keberhasilan pengembangan *psychological well-being* pada remaja
3. Mengetahui bagaimana tari kepyar sebagai media *Dance Movement Therapy* dapat mengembangkan perilaku positif pada remaja

D. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang nyata bagi semua pihak terkait dengan penulisan ini. Adapun kegunaan penelitian ini antara lain sebagai berikut :

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan memperluas wawasan keilmuan pada pengembangan *Dance Movement Therapy* dengan tari tradisional. Melalui penelitian ini dapat menjadi referensi bagi para pelatih tari untuk meningkatkan pengembangan *Dance Movement Therapy* sebagai pengelolaan *Psychological well-being* pada remaja.

2. Secara praktis

- a. Bagi sanggar

Penelitian ini dapat mengintegrasikan *Dance Movement Therapy* ke dalam latihan rutin dengan memanfaatkan salah satu

tari yang digunakan di sana yaitu Tari Kepyar untuk meregulasi emosi dan serta terapi penerimaan diri. Program ini juga dapat memberdayakan pelatih sebagai fasilitator terapi dengan melestarikan tari tradisional sebagai alat kesehatan mental yang berkelanjutan.

b. Bagi pelatih tari

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai media pengelolaan *psychological well-being* pada remaja. Bagi remaja yang memiliki permasalahan akademik maupun permasalahan sosial yang membuat diri mereka kurang fokus kepada apa yang seharusnya ia kerjakan. Selain itu, peneliti ini juga dapat membantu meningkatkan pemahaman kepada pelatih tari, bahwa tari yang selama ini mereka ajarkan kepada beberapa anak muridnya ternyata dapat digunakan untuk media terapi.

c. Bagi siswa

Penelitian ini diharapkan dapat mendorong siswa dalam hal seni tari. Melalui media ini siswa yang sedang lemahnya *psychological well-being* dapat mengikuti terapi *Dance Movement Therapy* dengan media seni tari, sehingga dengan ini mereka dapat mengembangkan kesejahteraan psikologinya untuk menuju kesejahteraan yang ia inginkan.

d. Bagi konselor / Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengelola, kecemasan ujian, dan tantangan sosial remaja melalui terapi non verbal. Dengan adanya ini konselor dapat memfasilitasi siswanya untuk meningkatkan hubungan yang positif antar teman satu sama lain.

e. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan memberi manfaat bagi literatur tambahan dan menjadi acuan bagi penelitian lanjutan. Peneliti berikutnya dapat menggunakannya untuk mengeksplor lebih dalam mengenai DMT dengan media seni tari dapat mengembangkan *psychological well-being* pada remaja.

E. Penegasan Istilah

Definisi penegasan istilah memberikan penjelasan variabel yang menjadi titik perhatian dalam penelitian ini, bertujuan agar nantinya tidak terjadi kesalahpahaman makna atau variable yang dimaksud oleh peneliti.

1. Penegasan konseptual

Memberikan gambaran yang jelas serta menghindari kesalahan penafsiran dari judul “*Dance Movement Therapy* Melalui Media Tari Kepyar Untuk Mengembangkan *pcychological well-being* Remaja”.

a. DMT (*Dance Movement Therapy*)

DMT dapat dikatakan salah satu terapi yang digunakan untuk membantu mengembangkan kesejahteraan psikologi,

kesejahteraan emosional, sosial, fisik, dan kognitif individu melalui beberapa gerakan tarian. Terapi ini juga dapat digunakan untuk membantu mengurangi kecemasan dan dapat meningkatkan perasaan senang pada setiap individu yang memiliki kesejahteraan yang lemah. DMT ini juga dapat memperkuat hubungan sosial dan kemampuan berinteraksi.¹⁹

b. Psychological well-being

Psychological well-being merupakan sebuah penerimaan diri akan baik dan buruk pada dirinya, pemikiran positif pada setiap anak akan menambahkan kebahagiaan pada diri anak. Beberapa remaja belum memiliki pemikiran yang positif akan sesuatu yang terkadang membuat perubahan suasana hati yang begitu mendadak dan itu akan menjadi salah satu faktor permasalahan mereka untuk menarik diri dari lingkungan sosialnya.

2. Penegasan Operasional

Penegasan operasional pada penelitian yang berjudul “*Dance Movement Therapy Melalui Media Tari Kepyar Untuk Mengembangkan psychological well-being*” yaitu menganalisis bagaimana *Dance Movement Therapy* melalui media tari kepyar untuk mengelola *psychological well-being*. Dengan adanya *Dance Movement Therapy* ini diharapkan remaja dapat lebih memahami akan kelebihan dan kemampuan dirinya.

¹⁹ Paula Jati, “Implementasi Dance and Movement Therapy (DMT) Bagi Semua Kalangan Dalam Proses Konseling,” *Rsearch Gate*, no. October (2021): 2

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika penulisan menjadi langkah penting dalam mempermudah penyusunan skripsi. Secara garis besar, skripsi ini dapat dibagi menjadi tiga bagian yaitu; bagian awal, bagian inti dan bagian akhir.

1. Bagian Awal

Bagian awal dalam skripsi ini mencakup halaman depan, halaman judul, lembar pengesahan, halaman motto, halaman persembahan, kata pengantar, abstrak, daftar isi, daftar tabel, daftar bagan, dan daftar lampiran.

2. Bagian inti dari penelitian terdiri dari:

- a. Bab I pendahuluan yang menjelaskan berbagai permasalahan yang akan dibahas. Bab ini mencakup konteks penelitian, fokus dan pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, penegasan istilah dan sistematika pembahasan.
- b. Bab II memuat tentang kajian teori, penelitian terdahulu, kerangka teoritik penelitian.
- c. Bab III memuat tentang model penelitian yang dipakai peneliti yang memuat rancangan penelitian, kehadiran peneliti, lokasi penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, analisis data, pengecekan keabsahan data, tahapan penelitian.

- d. Bab IV memuat tentang hasil penelitian yang berisi penjelasan atau analisis data dari temuan penelitian
 - e. Bab V memuat tentang uraian analisis data dari hasil temuan dalam penelitian yang dijelaskan pada bab sebelumnya.
3. Bagian akhir

Bab VI memuat tentang kesimpulan dan hasil pembahasan penelitian, implikasi, dan saran.