

**PENGARUH TERAPI TARI  
TERHADAP STRES AKADEMIK**

**Tesis**

Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
Guna Mencapai Gelar Magister Psikologi  
Program Studi Magister Psikologi



Diajukan Oleh:  
**Rizki Wiji Nugroho**  
NPM : 1532100002

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TERAPI TARI  
TERHADAP STRES AKADEMIK**

Diajukan oleh :

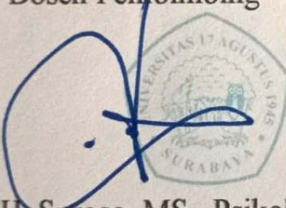
**Rizki Wiji Nugroho**

**NPM : 1532100002**

Disetujui untuk diuji :

Surabaya, .....

Dosen Pembimbing



Dr. H. Suroso, MS., Psikolog.

Dosen Pendamping



Dr. H. Muhammad Farid, M.Si.

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2023**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH TERAPI TARI TERHADAP STRES AKADEMIK**

Diajukan oleh :

**Rizki Wiji Nugroho**

**NPM : 1532100008**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Dan dinyatakan lulus pada ujian tesis Program Magister Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Pada tanggal .....

Tim Penguji

Ketua : Dr.Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

Anggota : Dr. H. Suroso, MS., Psikolog

Dr. H. Muhammad. Farid, M.Si

Dekan

**Dr.Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog**

## **MOTTO**

Kamu tak akan bisa merubah dunia,  
Kamu tak akan bisa merubah indonesia,  
Kamu tak akan bisa merubah desa tempat tinggalmu,  
**SEBELUM merubah DIRI kamu SENDIRI**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Rizki Wiji Nugroho  
NPM : 1532100002  
Alamat : Dsn. Panjangrum RT01/ RW03 Tanjungarum Kec. Sukorejo  
Pasuruan  
Telp : 082231405563

Menyatakan bahwa "Tesis" yang saya buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan Magister Psikologi Fakultas Psikologi UNTAG Surabaya dengan judul : **PENGARUH TERAPI TARI TERHADAP STRES AKADEMIK** adalah hasil karya sendiri, bukan "Duplikasi" dari karya orang lain. Selanjutnya apabila dikemudian hari ada claim dari pihak lain bukan tanggungjawab Pembimbing atau Pengelola Program tetapi menjadi tanggungjawaab saya sendiri. Atas hal tersebut saya bersedia menerima sanksi, sesuai hukum atau aturan yang berlaku di Indonesia.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa paksaan dari siapapun.

Surabaya, Juni 2023

Tanda tangan saya,



Rizki Wiji Nugroho



UNIVERSITAS  
17 AGUSTUS 1945  
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN  
Jl. SEMOLOWARU 45  
SURABAYA  
TELP. 031 593 1800 (Ext. 311)  
e-mail : perpus@untag-sby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rizki Wiji Nugroho  
NBI/NPM : 1532100002  
Fakultas : Fakultas Psikologi  
Program Studi : Magister Psikologi  
Jenis Karya : Tesis

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)*, atas karya saya yang berjudul:

**“PENGARUH TERAPI TARI TERHADAP STRES AKADEMIK”**

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty – Free Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah sayaselama tetap tercantum

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Pada  
tanggal : .....



Menyatakan,

(Rizki Wiji Nugroho)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul **“PENGARUH TERAPI TARI TERHADAP STRES AKADEMIK”**. Tujuan dari penulisan tesis ini adalah untuk memenuhi syarat dalam mencapai derajat Magister Psikologi pada Program Studi Magister Psikologi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Di dalam proses penulisan tesis ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak sehingga penulisan tesis ini dapat terselesaikan tepat waktu. Oleh karena itu, ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan setinggi-tingginya penulis sampaikan kepada :

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPA selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Amanda Pasca Rini, M.Si, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi
3. Dr. Dyan Evita Santi, M.Si, Psikolog selaku Ketua Program studi Magister Psikologi
4. Dr. Suroso, M.S, Psikolog selaku dosen pembimbing pertama
5. Dr. H. M. Farid, M.Si selaku dosen pembimbing kedua
6. Dr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog Selaku penguji
7. Bapak Mohamad Supandri, S.Pd., M.T Selaku Kepala sekolah SMKN 2 Sukorejo yang telah mendukung penulis untuk melanjutkan studi magister psikologi
8. Orang tua tercinta (alm. Ayah Suwito dan Ibu Sugiati) yang senantiasa memberikan kasih sayangnya dan senantiasa memanjatkan do'a untuk anaknya, serta memberikan motivasi baik secara moril maupun spiritual demi selesainya tesis ini.
9. Mertua tercinta ( H. Ahmadi dan Hj. Umdatul Hasanah) yang selalu mendukung penuh kasih sayang
10. Istriku tercinta yang selalu memberikan semangat dan dukungan hingga akhirnya tesis ini dapat terselesaikan sesuai dengan target waktu yang ada.
11. Seluruh staf dan pengajar (dosen) Fakultas Psikologi universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan ilmu dan pengarahan untuk penulis.
12. Seluruh responden SMA Taruna Madani Jawa timur yang telah meluangkan waktu terlibat dalam penelitian ini.
13. SUROPATI Center yang telah menjadi mitra sekaligus traner dan ikut serta dalam penelitian sehingga proses pengerjaan tesis bisa selesai
14. MAPALAPSI (Mahasiswa Pencinta Alam Psikologi) yang telah menyemangati untuk kelancaran Tesis ini .

15. Teman-teman angkatan 2021 atau MAPSI 45 yang saya sayangi.
16. SMKN 2 Sukorejo telah mendukung saya untuk berproses melanjutkan study S2, terimakasih atas do'a dan dukungannya untuk penulis.
17. Serta semua pihak yang telah membantu baik langsung maupun tidak langsung selama penulisan tesis ini.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu saran beserta kritikan yang membangun sangat diharapkan. Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Surabaya, Juni 2023

Penulis



## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL</b> .....   | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....   | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....  | <b>iv</b>   |
| <b>HALAMAN MOTTO</b> .....   | <b>v</b>    |
| <b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....                             | <b>vi</b>   |
| <b>SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI</b> .....                                    | <b>vii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....  | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....  | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....  | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....   | <b>xiii</b> |
| <b>ABSTRAK</b> .....   | <b>xiv</b>  |
| <b>INTISARI</b> .....  | <b>xv</b>   |
| <br>   |             |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....   | <b>1</b>    |
| A. Permasakahan .....  | 1           |
| 1. Latar Belakang Masalah.....   | 1           |
| 2. Perumusan Masalah .....   | 2           |
| 3. Keaslian Penelitian.....  | 3           |
| B. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....                                      | 4           |
| 1. Tujuan Penelitian .....   | 4           |
| 2. Manfaat Penelitian .....  | 4           |
| <br>   |             |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA, LANDASAN PEMIKIRAN DAN<br/>HIPOTESIS</b> ..... | <b>5</b>    |
| A. Tinjauan Pustaka .....  | 5           |
| 1. Stres akademik .....  | 5           |
| a. Pengertian stres akademik .....   | 5           |
| b. Aspek-aspek stress akademik .....                                       | 6           |
| c. Faktor penyebab stres akademik.....                                     | 8           |
| d. Dampak Stres akademik.....  | 10          |
| 2. Terapi Tari .....   | 11          |
| a. Terapi tari .....   | 11          |
| b. Aspek-aspek terapi tari.....  | 12          |
| c. Manfaat terapi tari .....   | 16          |
| B. Landasan Pemikiran.....   | 17          |
| C. Hipotesis .....   | 19          |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>              | <b>21</b> |
| A. Subjek Penelitian.....                          | 21        |
| 1. Populasi.....                                   | 21        |
| 2. Sampel .....                                    | 21        |
| B. Variable Penelitian dan Pengukurannya.....      | 21        |
| 1. Stres akademik .....                            | 21        |
| a. Definisi Operasional Stres Akademik.....        | 21        |
| b. Pengembangan alat ukur .....                    | 22        |
| c. Uji alat ukur .....                             | 23        |
| 2. Terapi Tari .....                               | 24        |
| a. Definisi Operasional Terapi Tari .....          | 24        |
| C. Desain Penelitian.....                          | 24        |
| 1. Desain Eksperimen .....                         | 24        |
| 2. Prosedur Penelitian .....                       | 24        |
| D. Analisis Data.....                              | 26        |
| 1. Uji Asumsi .....                                | 26        |
| 2. Teknik analisis .....                           | 26        |
| <br>   |           |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>27</b> |
| A. Hasil Penelitian .....                          | 27        |
| B. Pembahasan .....                                | 28        |
| <br>   |           |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>             | <b>31</b> |
| A. Kesimpulan .....                                | 31        |
| B. Saran .....                                     | 31        |
| <br>   |           |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                        | <b>33</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                               | <b>37</b> |

## **DAFTAR TABEL**

|         |   |    |
|---------|---|----|
| Tabel 1 | Skor Skala Likert .....   | 22 |
| Tabel 2 | Blue Print Skala Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA). | 23 |
| Tabel 3 | Modul Eksperimen.....   | 25 |
| Tabel 4 | Uji Normalitas Terapi Tari.....                                   | 26 |
| Tabel 5 | Hasil Analisis Deskriptif Stress (Pre-Test).....                  | 27 |
| Tabel 6 | Hasil Analisis Diskriptif Stress (Post-Test).....                 | 27 |
| Tabel 7 | Hasil Analisis t-test Amatan Ulangan .....                        | 28 |
| Tabel 8 | Rerata.....   | 28 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|             |   |    |
|-------------|---|----|
| Lampiran 1  | Surat Permohonan Penelitian.....                  | 37 |
| Lampiran 2  | Surat Bangkesbangpol Jatim .....                  | 38 |
| Lampiran 3  | Informed Consent.....                             | 39 |
| Lampiran 4  | Skala Stres Akademik (ESSA) .....                 | 40 |
| Lampiran 5  | Perhitungan ketegori tingkat stres akademik ..... | 42 |
| Lampiran 6  | Tabulasi <i>Pretest</i> .....                     | 43 |
| Lampiran 7  | Tabulasi <i>Posttest</i> .....                    | 44 |
| Lampiran 8  | Uji Normalitas .....                              | 45 |
| Lampiran 9  | Output SPSS Uji T-TEST.....                       | 47 |
| Lampiran 10 | Modul Pelatihan .....                             | 49 |
| Lampiran 11 | Dokumentasi Kegiatan .....                        | 58 |

## **ABSTRAK**

Education in schools can meet some of the needs of students and determine the quality of their lives in the future. However, in the process of education at school, it is not uncommon for students to experience academic stress due to their inability to adapt to the program at school. The Taruna High School program is very good for training discipline, but there is something that needs to be considered because the Taruna High School, one of which is in East Java, uses a competency program, an independent curriculum, and is religiously based, so that the academic load also increases and causes academic stress. This research aims to see the effect of dance therapy on academic stress. The type of research used is experimental method research, with the One Group Pretest Posttest Design experiment. The subjects in this study were students of SMA Taruna Madani, East Java. The hypothesis proposed is the effect of dance therapy on academic stress. The population used was SMA Taruna Madani East Java students. The sample in this study consisted of 35 male and female students. The sample was taken using purposive sampling technique. The measuring instrument uses the ESSA measuring instrument. Hypothesis testing using the t-test repeated observations obtained a value of  $t = 12,957$  with significance = 0.000 ( $p < 0.05$ ), for the pretest mean (50.00) it decreased during the Posttest (35.36). This shows that there is an effect of dance therapy on academic stress levels after being given dance therapy training, meaning that dance therapy is effective in reducing academic stress.

Keywords: Dance therapy, Academic Stress.

## INTISARI

Pendidikan di sekolah dapat memenuhi beberapa kebutuhan siswa dan menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan. Namun dalam proses pendidikan di sekolah siswa tidak jarang juga mengalami stres akademik karena ketidakmampuannya beradaptasi dengan program di sekolah. Program Sekolah SMA Taruna ini sangat bagus untuk melatih kedisiplinan, akan tetapi ada yang perlu diertimbangkan karena SMA Taruna yang salah satunya di Jawa Timur ini memakai program kesamaptaaan, kurikulum merdeka, dan berbasis religius, sehingga beban akademik juga bertambah banyak dan menimbulkan stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh terapi tari terhadap stres akademis. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian metode eksperimen, dengan desain eksperimen *One Group Pretest Posttest Design*. Subyek dalam penlitian ini adalah siswa SMA Taruna Madani Jawa Timur. Hipotesis yang diajukan adalah pengaruh terapi tari terhadap stres akademik. Populasi yang digunakan adalah siswa SMA Taruna Madani Jawa Timur , untuk sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 35 siswa laki-laki dan perempuan, pengambilan sampel dengan teknik *Purposive Sampling*. Alat ukur menggunakan alat ukur ESSA. Uji hipotesis menggunakan uji *t-test amatan ulangan* diperoleh nilai  $t = 12.957$  dengan signifikasi = 0.000 ( $p < 0.05$ ), untuk rerata *pretest* (50.00) mengalami penurunan saat *Posttest* ( 35.36). Hal ini menunjukkan ada pengaruh terapi tari terhadap tingkat stres akademik setelah di beri pelatihan terapi tari, artinya terapi tari efektif menurunkan stres akademik.

Kata kunci : Terapi tari, Stres Akademik