

**PENGARUH *DANCE MOVEMENT THERAPY*
BERBASIS TARI TRADISIONAL BALI TERHADAP
TINGKAT STRES PADA USIA DEWASA DI
KOMUNITAS TARI MANUBADA**



SKRIPSI

I GEDE ARYA LESMANA

PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BINA USADA BALI

2026

**PENGARUH *DANCE MOVEMENT THERAPY*
BERBASIS TARI TRADISIONAL BALI TERHADAP
TINGKAT STRES PADA USIA DEWASA DI
KOMUNITAS TARI MANUBADA**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Diajukan Oleh:

I Gede Arya Lesmana

NIM. C1122046

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *DANCE MOVEMENT THERAPY* BERBASIS TARI
TRADISIONAL BALI TERHADAP TINGKAT STRES PADA USIA
DEWASA DI KOMUNITAS TARI MANUBADA**

Diajukan Oleh:

I GEDE ARYA LESMANA

NIM. C1122046

Mangupura, 23 Juni 2026

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

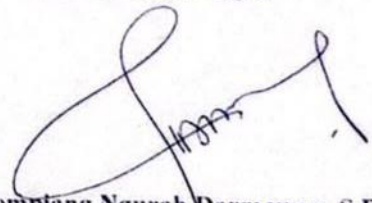
Pembimbing I



Dr. Ns. I Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep

NIDN: 0807068702

Pembimbing II



A.A Kompiang Ngurah Darmawan, S.E., M.M

NIDN: 0807108001

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan



Ketua

Ns. I Putu Arca Wijaya, S.Kep., M.Kep

NIDN: 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
Tanggal : 6 Juli 2026

Yang Terdiri Dari:

Ketua Penguji



Dr. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H., M.Kep
NIDN. 0813098803

Sekretaris Penguji



Dr. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0807068702

Anggota Penguji



A.A Kompiang Ngurah Darmawan, S.E., M.M
NIDN. 0807108001

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M. Kep
NIDN. 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : I Gede Arya Lesmana
NIM : C1122046
Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh *Dance Movement Therapy* Berbasis Tari Tradisional Bali Terhadap Tingkat Stres Pada Usia Dewasa Di Komunitas Tari Manubada

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini Adalah hasil jiplakan, maka saya menerima sanksi atas perbuatan tersebut

Mangupura, 11 Juni 2026



(I Gede Arya Lesmana)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN

Skripsi, Juni 2026

I Gede Arya Lesmana

Pengaruh *Dance Movement Therapy* Berbasis Tari Tradisional Bali Terhadap
Tingkat Stres Pada Usia Dewasa Di Komunitas Tari Manubada

xii + 54 + 6 tabel + 2 skema + 15 lampiran

ABSTRAK

Stres merupakan masalah kesehatan mental yang dapat memengaruhi kondisi fisik, psikologis, dan sosial individu. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan stres adalah *Dance Movement Therapy* (DMT). Pemanfaatan tari tradisional Bali sebagai media terapi merupakan pendekatan yang sesuai dengan budaya lokal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Dance Movement Therapy* berbasis tari tradisional Bali terhadap tingkat stres pada usia dewasa di Komunitas Tari Manubada.

Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Tingkat stres diukur menggunakan instrumen DASS-42 pada subskala stres yang terdiri dari 14 indikator. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami stres berat (73,3%), sedangkan setelah intervensi sebagian besar berada pada kategori tidak stres (76,7%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) dan nilai $Z = -4,756$. *Dance Movement Therapy* berbasis tari tradisional Bali efektif menurunkan tingkat stres pada usia dewasa di Komunitas Tari Manubada.

Kata Kunci: *Dance Movement Therapy*, tari tradisional Bali, stres, usia dewasa.

Daftar Pustaka : 43 (2016 - 2025)

BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION

BACHELOR OF NURSING PROGRAM

Undergraduate Thesis, June 2026

I Gede Arya Lesmana

The Influence of Dance Movement Therapy Based on Traditional Balinese Dance on Stress Levels in Adulthood in the Manubada Dance Community

xii + 54 + 6 tables + 2 schematics + 15 appendices

ABSTRACT

Stress is a mental health problem that can affect an individual's physical, psychological, and social well-being. One of the non-pharmacological interventions that can be used to reduce stress is Dance Movement Therapy (DMT). The use of traditional Balinese dance as a therapeutic medium represents an approach that is compatible with local culture. This study aimed to determine the effect of Dance Movement Therapy based on traditional Balinese dance on stress levels among adults in the Manubada Dance Community.

This study employed a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 30 respondents selected using a total sampling technique. Stress levels were measured using the stress subscale of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42), which consists of 14 indicators. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

The results showed that prior to the intervention, the majority of respondents experienced severe stress (73.3%), whereas after the intervention, most respondents were categorized as not experiencing stress (76.7%). Statistical analysis showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) and a Z value of -4.756. Dance Movement Therapy based on traditional Balinese dance was effective in reducing stress levels among adults in the Manubada Dance Community.

Keywords: Dance Movement Therapy, traditional Balinese dance, stress, adults.

References: 43 (2016 - 2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa, berkat Asung Kerta Wara Nugraha–Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Dance Movement Therapy* Berbasis Tari Tradisional Bali Terhadap Tingkat Stres pada Usia Dewasa di Komunitas Tari Manubada” sesuai dengan waktu yang direncanakan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada program studi Sarjana Ilmu Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali. Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak.

Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M., selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
3. Dr. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberi masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. A.A Kompiang Ngurah Darmawan, S.E., M.M selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kedua orang tua, ayah tercinta I Kadek Sutiartika dan ibu tercinta Ni Kadek Suantini yang telah mengusahakan segalanya untuk penulis serta memberikan segala dukungan, semangat, perhatian, doa, serta telah mendidik dan membesarkan Penulis dalam limpahan kasih sayang. Terimakasih atas segala yang telah diberikan kepada penulis yang tidak bisa dibandingkan dan digantikan dengan apapun selamanya.
6. Ni Made Sindhi Anggita Putri, selaku pasangan penulis, yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, motivasi, perhatian, serta selalu menemani dan memberikan semangat kepada penulis dalam setiap proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran, pengertian, dan kepercayaannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Seluruh pihak yang secara langsung maupun tidak langsung turut berperan dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini kurang sempurna, oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Mangupura, 10 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan.....	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Tinjauan Tingkat Stres	11
B. Tari Tradisional Bali Sebagai Media <i>Dance Movement Therapy</i> (DMT). 15	
C. Konsep Usia Dewasa.....	18
D. Kerangka Teori	22
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL	23

A. Kerangka Konsep	23
B. Hipotesis.....	24
C. Definisi Operasional.....	24
BAB IV METODELOGI PENELITIAN	26
A. Rancangan Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel	27
C. Tempat Penelitian	27
D. Waktu Penelitian	28
E. Etika Penelitian	28
F. Alat Pengumpulan Data	30
G. Prosedur Pengumpulan Data	32
H. Pengolahan Data.....	34
I. Rencana Analisis Data.....	37
BAB V HASIL PENELITIAN.....	39
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
B. Analisis Univariat.....	40
C. Analisis Bivariat.....	42
BAB VI PEMBAHASAN.....	44
A. Interpretasi Penelitian.....	44
B. Keterbatasan Penelitian	52
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	52
BAB VII PENUTUP.....	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	25
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	38
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	38
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Stres Sebelum Diberikan <i>Dance Movement Therapy</i>	39
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Stres Responden Setelah Diberikan <i>Dance Movement Therapy</i>	40
Tabel 5.5 <i>Uji Wilcoxon</i> Pengaruh <i>Dance Movement Therapy</i> Berbasis Tari Tradisional Bali Terhadap Tingkat Stres pada Usia Dewasa di Komunitas Tari Manubada	40

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori	21
Skema 3.1 Kerangka Konsep	23

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 2** Surat Balasan Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3** Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4** Surat Persetujuan Responden
- Lampiran 5** Pengantar Kuisisioner
- Lampiran 6** Kuisisioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42)
- Lampiran 7** Surat Keterangan Lolos Kaji Etika
- Lampiran 8** Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 9** Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 10** Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 11** Hasil Analisis Karakteristik Responden Pada SPSS
- Lampiran 12** Hasil Analisis Tingkat Stres Responden Sebelum dan Sesudah
Diberikan *Dance Movement Therapy*
- Lampiran 13** Hasil Analisis Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* Pada SPSS
- Lampiran 14** Lembar Bimbingan
- Lampiran 15** Jadwal Kegiatan Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., taqwin, masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (N. Saputra, Ed.). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. <http://penerbitzaini.com>
- Afifah, E. M., & Kumolohadi, R. A. R. (2022). Hubungan Religiusitas dan Stres pada Individu Muslim Dewasa Awal. *Jurnal Riset Psikologi*, 2, 105–108. <https://doi.org/10.29313/jrp.v2i2.1599>
- Albadii, H. R., & Hananingtyas, I. (2025). Work Department and Workplace Stress: A Cross-Sectional Study on Health Office Employees. *Journal of Public Health for Tropical and Coastal Region*, 8(3), 279-286. <https://doi.org/10.14710/jphtcr.v8i3.29018>
- Anggreni, Dhonna. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan* (Eka Diah Kartiningrum, Ed.). STIKes Majapahit Mojokerto. ISBN: 978-623-92996-6-8
- Azizah, P., Syahrul, L., & Games, D. (2025). *Pengaruh Work Overload dan Role Ambiguity Terhadap Employee Performance Dengan Job Stress Sebagai Variabel Mediasi Pada PT. XYZ. Ekonomi Manajemen Sistem Informasi*, 6. <https://doi.org/10.38035/jemsi.v6i4>
- Bakhtiar, A. (2020). *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama Dan Kedua Fakultas Kedokteran*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/64200>
- Bakti, A., & Yudianto, A. (2025). *Dance Movement Therapy Dan Gangguan Stres : Studi Meta-Analisis*. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/45401>
- Damayanty Syamsul, T., Feliks Arfid Guampe, Mk., Nurus Amzana, Ms., Faruq Alhasbi, Mp., Yusriani, Mik., Aries Yulianto, Mk., Sri Handayani, Ms., Juwita Desri Ayu, Skmmk., Giri Widakdo, Mk., Ir Fitria Virgantari, M., Ir Hasmar Halim, Ms., & IPM Ns Naryati, S. M. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori Dan Penerapannya*. ISBN: 978-623-147-243-4
- Devy, I. G. A. N. C. (2019). *Pengaruh Latihan Tari Rejang Renteng Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Ibu Pkk Di Banjar Petang Suci Desa Adat Petang*. https://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/I_GUSTI_AYU_NOVITA_CHANDRA_DEVY.pdf

- Dwilianto, R., Matondang, A. U., & Yarni, L. (2024). Perkembangan Masa Dewasa Awal. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i3.30140>
- Gracia Hutahaean, R., & Novina Sitepu, J. (2022). *Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen*. NJM, 8(1). <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/3096467>
- Hudzaifah, M., & Alifa Putrikita, K. (2024). *Self-Compassion and Stress in Early Adulthood*. In *International Conference on Psychology UMBY*. <https://ejurnal.mercubuanayogya.ac.id/index.php/ICoP/article/view/4094/1398>
- Ika Mariyati, L., & Rezania, V. (2021). *Psikologi Perkembangan Sepanjang Kehidupan Manusia* (M. T. Multazam & M. Darmawan, Eds.; Vol. 1). UMSIDA Press. ISBN: 978-623-6292-34-1
- Iswatun. (2019). *Efektifitas Dance Movement Therapy untuk Menurunkan Hipertensi pada Lansia di Panti Jompo Griya Kasih Siloam Sigura-gura Malang*. II. <https://journal-fik.um.ac.id/index.php/promotif/article/view/229>
- Kasih, Z. S., Khusumadewi, A., Purwoko, B., & Winingsih, E. (2024). *Dance Movement Therapy dengan Media Tari untuk Menurunkan Stres pada Remaja*. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 7(2), 220–238. <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v7i2.1888>
- Koch, S. C., Riege, R. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2019). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes. A meta-analysis update. *Frontiers in psychology*, 10, 1806. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01806>
- Marsidi, S. R. (2021). Identification Of Stress, Anxiety, And Depression Levels Of Students In Preparation For The Exit Exam Competency Test. *Journal of Vocational Health Studies*, 5(2), 87–93. <https://doi.org/10.20473/jvhs.v5.i2.2021.87-93>
- Moratelli, J. A., Veras, G., Lyra, V. B., Silveira, J. da, Colombo, R., & Guimarães, A. C. de A. (2023). Evidence of the Effects of Dance Interventions on Adults Mental Health: A Systematic Review. *Journal of Dance Medicine & Science*, 27(4), 183–194. <https://doi.org/10.1177/1089313X231178095>
- Mulyana, A., susilawati, E., Fransisca, Y., Arismawati, M., Madrapriya, F., Phety, D. T. O., Putranto, A. H., Fajriyah, E., Kurniawan, R., Asri, Y. N., Milasari, L. A., & Sumiati, I. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif* (R. Oktavera & P. N. Fauziah, Eds.). CV. Tohar Media. ISBN: 6238705388, 9786238705382
- Mustika, R., Mar, S., & Kartasasmita, S. (2023). *Efektivitas Dance/Movement Therapy (Dmt) Untuk Menurunkan Stres Pada Individu Dewasa: Systematic*

Literature Review. Versi Cetak), 7(2), 451–464.
<https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v7i2.9023.2023>

Nadear Nenovarmaychisa, R., & Kurniati Ambarini, T. (2017). Kesehatan Mental Pada Penari Remaja Di Surabaya Ditinjau Dari Jenis Tarian Yang Diikuti. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 6, 57–69.
<http://url.unair.ac.id/cf758369>

Nur Azizah, K. P., & Sampe Tondok, M. (2022). The effect of *dance movement therapy* on improving psychological health: A systematic literature review. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 24(1), 83–94.
<https://doi.org/10.26486/psikologi.v24i1.1913>

Nur, M. A., & Saihu, M. (2024). Pengolahan Data. In *Jurnal Ilmiah Sain dan Teknologi* (Vol. 2, Issue 11).
<https://jurnal.kolibi.org/index.php/scientica/article/view/2764>

Organization, W. H. (2018). *Kesehatan Mental dalam Kedaruratan*. In *World Health Organization Geneva*.

Pasaribu, Benny, Herawati, Aty, Utomo, Kabul Wahyu, & Aji, Rizqon Halal Syah. (2022). *Metodologi Penelitian Untuk Ekonomi dan Bisnis* (ahmad muhaimin, Ed.). MEDIA EDU PUSTAKA. www.mediaedupustaka.co.id

Pérez, J. I., & Matud, M. P. (2023). Gender, Stress, and Well-Being in Adulthood. *Journal of Clinical Medicine*, 12(1). <https://doi.org/10.3390/jcm12010110>

Pilar Matud, M., Díaz, A., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2020). Stress and Psychological Distress in Emerging Adulthood: A Gender Analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 9(9), 1–11. <https://doi.org/10.3390/jcm9092859>

Putra, P. R. I., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2023). *Stres Pada Wanita Yang Mengalami Dating Violence di Usia Dewasa Awal: Bagaimana Peran Resiliensi?* (Issue 2). <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa>

Rositasari, E. (2021). *Efektifitas Basic Dance Movement Therapy Dengan Tuntas Motorik Anak Preschool Di Paud Kabupaten Magelang*.
<https://repositori.unimma.ac.id/id/eprint/2655>

Saswati, N., Harkomah, I., & Sutinah. (2019). Stimulasi Perkembangan Psikososial Usia Dewasa Tengah (30-60 Tahun). *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 1. <https://doi.org/10.30644/jphi.v1i1.196>

Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir. *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>

Shabrina, F. N., Puspitaningrum, N. P. P., Sigumonrang, G. E. R., Isnandini, N., & Putri, S. A. E. (2021). Distres sebagai Mediator antara Resiliensi dan Well-being pada Dewasa di Indonesia. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan*

- Shabuur, M. I., & L. Mangundjaya, W. (2020). Pengelolaan stres dan peningkatan produktivitas kerja selama work from home pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7. <https://doi.org/10.24843/JPU.2020.v07.i02.p.09>
- Sugiyono. (2021). *Metodelogi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan* (A. Nuryanto, Ed.; 3rd ed.). Alfabeta. ISBN: 978-602-289-533-6
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). *Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan*. <http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/ihsan>
- Tustiani, N. K. N. A., Damayanti, S. M. R., & Damayanti, P. A. A. (2024). Hubungan karakteristik demografi dengan tingkat stres kerja pada perawat puskesmas Kota Denpasar di masa pandemi Covid-19. *COPING: COMMUNITY OF PUBLISHING IN NURSING Ученые: Universitas Udayana*, 12(1), 98. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/4486589>
- Tresnawati, L., & Erwandi, D. (2021). Kajian Literatur Sistematis Faktor Psikososial yang Berhubungan dengan Risiko Psikososial pada Pekerja. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 13. <https://doi.org/10.36990/hjip.v13i2.417>
- Valarmathi, V., Tamil Selvaarasanm, R., & Judie, A. (2016). Assessment of the effectiveness of aerobic *dance movement therapy* on academic stress among adolescents in selected schools, Kancheepuram District. *Tamilnadu. Biomedical and Pharmacology Journal*, 9(2), 573–577. <https://doi.org/10.13005/bpj/974>
- Wardani, I. Y., Oktaviana, D. A., & Nasution, R. A. (2022). Resilience and Emotional Intelligence Related to Workers' Stress Level in the Quarter Life Crisis. *Health Science Journal of Indonesia*, 13(2), 49-56. <https://doi.org/10.22435/hsji.v13i2.6473>
- World Health Organization. (2024, September 2). *Mental health at work*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
- Wulan, R., Darmayanti, P. A. R., Chairiyah, R., & Sulistyawati, H. (2022). *Evidence Based Natural Therapy Dalam Kebidanan*. ISBN: 978-623-09-1530-7
- Yuli Asih, G., Hardani Widhiastuti, Ms., & Rusmalia Dewi, P. (2018). *Stres Kerja*. Semarang University Press. ISBN: 978-602-9019-55-1
- Zayrin, A. A., Nupus, H., Maizia, K. K., Marsela, S., Hidayatullah, R., & Harmonedi. (2025). *Analisis Instrumen Penelitian Pendidikan (Uji Validitas*

Dan Relibilitas Instrumen Penelitian). Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora, 3(2), 780–789. <https://doi.org/10.61104/jq.v3i2.1070>