

**OLAH TUBUH BERBASIS TARI KLASIK YOGYAKARTA
SEBAGAI TERAPI RELAKSASI KECEMASAN
SISWA KELAS X TEKNIK AUDIO VIDEO
SMK NEGERI 2 YOGYAKARTA**



**Disusun Oleh:
Estu Ari Nugroho
2110324017**

**PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN SENI PERTUNJUKAN
JURUSAN PENDIDIKAN SENI PERTUNJUKAN
FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
GENAP 2024/2025**

**OLAH TUBUH BERBASIS TARI KLASIK YOGYAKARTA
SEBAGAI TERAPI RELAKSASI KECEMASAN
SISWA KELAS X TEKNIK AUDIO VIDEO
SMK NEGERI 2 YOGYAKARTA**

SKRIPSI

untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mencapai kelulusan Sarjana S1
pada Jurusan Pendidikan Seni Pertunjukan



**Disusun Oleh:
Estu Ari Nugroho
2110324017**

**PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN SENI PERTUNJUKAN
JURUSAN PENDIDIKAN SENI PERTUNJUKAN
FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
GENAP 2024/2025**

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir berjudul:

OLAH TUBUH BERBASIS TARI KLASIK YOGYAKARTA SEBAGAI TERAPI RELAKSASI KECEMASAN SISWA KELAS X TEKNIK AUDIO VIDEO SMK NEGERI 2 YOGYAKARTA diajukan oleh Estu Ari Nugroho, NIM 2110324017, Program Studi S-1 Pendidikan Seni Pertunjukan, Jurusan Pendidikan Seni Pertunjukan, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta (**Kode Prodi: 88209**), telah dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir pada tanggal 28 Mei 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Ketua Tim Penguji

Pembimbing I/Anggota Tim Penguji



Ujang Nendra Pratama, S.Kom., M.Pd. Ujang Nendra Pratama, S.Kom., M.Pd.
NIP 199102082019031009/ NIP 199102082019031009/
NIDN 0508029101 NIDN 0508029101

Penguji Ahli/Anggota Tim Penguji

Pembimbing II/Anggota Tim Penguji



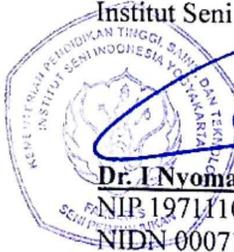
Prof. Dr. I Wayan Dana, S.S.T., M.Hum.
NIP 19560308 1979031001/
NIDN 0008035603

Dr. Drs. Sarjiwo, M.Pd.
NIP 196109161989021001/
NIDN 0016096109

Yogyakarta, 17 1.- 06 = 25

Mengetahui,
Dekan Fakultas Seni Pertunjukan
Institut Seni Indonesia Yogyakarta

Koordinator Program Studi
Pendidikan Seni Pertunjukan



Dr. I Nyoman Cau Arsana, S.Sn., M.Hum.
NIP. 197111071998031002/
NIDN 0007117104

Dra. Agustina Ratri Probosini, M.Sn.
NIP 196408142007012001/
NIDN 0014086417

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Estu Ari Nugroho
Nomor Mahasiswa : 2110324017
Program Studi : S1 Pendidikan Seni Pertunjukan
Fakultas : Fakultas Seni Pertunjukan

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang sepengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 10 Juni 2025
Yang membuat pernyataan



Estu Ari Nugroho
NIM 2110324017

HALAMAN MOTTO

“Swapan Bakalan Kasunyatan”

- Estu Ari N

“Tuhan tidak akan mengubah nasib seseorang, jika orang tersebut tidak berusaha untuk mengubah nasibnya sendiri”

- Orang Tua



HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, yang begitu besar terhadap proses yang peneliti lewati, sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan baik. Oleh karena itu, Tugas Akhir ini dipersembahkan kepada:

1. Pengarah hidup serta panutanku, Bapak Tukijo Budi Suharjo. Dengan penuh cinta dan rasa hormat, saya persembahkan Tugas Akhir dan karya tari ini untuk beliau, seorang ayah yang tiada henti berjuang, mengorbankan segala yang dimiliki demi anak bungsunya, serta sosok yang mengajarkan arti ketulusan dan pengorbanan yang sesungguhnya. Tugas akhir dan karya tari ini menjadi bukti bahwa kasih sayang seorang ayah mampu melampaui segala keterbatasan. Seorang buruh tani tamatan sekolah dasar dengan tangan yang tak pernah lelah bekerja telah mengantarkan anak bungsunya meraih gelar sarjana di saat usianya mulai menapaki senja. Gelar ini bukan hanya milikku, tetapi juga milikmu, sebagai simbol cinta, perjuangan, dan doa yang tak pernah putus. Terima kasih atas setiap peluh dan doa yang selalu mengiringi langkahku.
2. Penerang hidup dan sumber kasihku, Ibu Umi Zaenab. Dengan penuh rasa syukur dan cinta saya persembahkan Tugas Akhir serta karya ini untuk beliau, wanita luar biasa yang selalu menjadi cahaya dalam setiap langkahku. Ibu bukan hanya sosok yang melahirkanku, tetapi ibu menjadi pilar keteguhan, cinta, dan pengorbanan tiada tara untuk anak bungsunya. Tugas Akhir dan karya ini menjadi bukti bahwa kasih seorang ibu dengan kesederhanaan, ketulusan, dan doanya, telah mengantarkan anak bungsunya

meraih impian. Gelar ini adalah bukti dari setiap doa yang kau panjatkan, setiap lelah yang kau sembunyikan, dan setiap kasih yang tak pernah luntur. Terima kasih atas segala cinta dan pengorbananmu. Semoga kelak aku bisa membalas walau hanya sejujung rasa dari kasihmu yang begitu luas.

3. Terakhir, kepada anak bungsu yang selalu memiliki keinginan tinggi namun terkadang sulit untuk dimengerti, sang penulis Tugas Akhir dan Pencipta Karya ini yaitu diriku sendiri, Estu Ari Nugroho. Seorang anak bungsu berumur 23 tahun yang keras kepala tetapi sifatnya masih seperti anak kecil. Perjalanan ini penuh liku, penuh jatuh dan bangun, serta air mata dan doa yang tak terhitung jumlahnya. Namun tetap berdiri dan tetap melangkah. Tugas Akhir dan Karya Tari ini adalah bukti bahwa diriku mampu. Ini adalah hadiah untuk diriku sendiri yang telah berjuang tanpa menyerah, yang belajar bangkit setiap kali terjatuh. Hari ini, aku ingin memeluk diriku sendiri dan berbisik, *“Terima kasih telah bertahan sejauh ini, kau pantas bangga, kau pantas bahagia, maka cepatlah pulih.”* Tapi perjalanan belum selesai, teruslah melangkah, bukan untuk menjadi sempurna, tetapi untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, yang begitu besar terhadap proses yang peneliti lewati, sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang disusun dalam rangka memenuhi prasyarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Tugas Akhir yang diajukan ini berjudul “Olah Tubuh Berbasis Tari Klasik Yogyakarta sebagai Terapi Relaksasi Kecemasan Siswa Kelas X Teknik Audio Video SMK Negeri 2 Yogyakarta” dapat diselesaikan.

Penyelesaian tugas akhir ini tidak lepas dari bantuan dan kerja sama oleh berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan sebesar-besarnya kepada:

1. Dra. Agustina Ratri Probosini, M.Sn. selaku Ketua Jurusan/Prodi S-1 Pendidikan Seni Pertunjukan beserta sivitas akademik yang telah memberikan kemudahan akses dan dukungan penuh kepada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.
2. Dilla Octavianingrum, S.Pd., M.Pd. selaku Sekretaris Jurusan/Prodi S-1 Pendidikan Seni Pertunjukan sekaligus Dosen Wali yang senantiasa mendampingi perjalanan akademik sejak awal perkuliahan hingga mencapai tahap kelulusan dengan penuh perhatian dan dukungan.
3. Ujang Nendra Pratama, S.Kom., M.Pd. selaku dosen pembimbing 1 dengan penuh kesabaran memberikan arahan, masukan, serta solusi terhadap berbagai kendala yang dihadapi dalam penelitian ini.

4. Dr. Drs. Sarjiwo, M.Pd. selaku dosen pembimbing 2 yang selalu membimbing dengan penuh kesabaran dan menawarkan berbagai alternatif penyelesaian agar tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. R.Aj. Sabina Siti Nurul Pristisari, S.Psi yang telah menjadi validator media yang digunakan pada penelitian tugas akhir ini.
6. Dr. Raharja, S.Sn., M.M. selaku validator iringan yang digunakan pada media terapi tari ini.
7. Nur Arif Anandhita, M.Pd. yang telah membantu dan mengarahkan dalam proses penyusunan iringan yang digunakan dalam tugas akhir ini.
8. Drs. Agus Waluyo, M.Eng. selaku kepala SMK Negeri 2 Yogyakarta yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melaksanakan penelitian guna memenuhi kebutuhan tugas akhir ini.
9. Eko Suprihatin, S.Pd., Gr. selaku guru mata pelajaran Seni Budaya di SMK Negeri 2 Yogyakarta dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, motivasi, serta kemudahan dalam pengambilan data selama proses penelitian tugas akhir.
10. Kedua orang tua tercinta, Tukijo Budi Suharjo dan Umi Zaenab yang selalu memberikan dukungan tanpa batas, baik secara moral, material, maupun spiritual, dari awal perkuliahan hingga terselesainya tugas akhir ini.
11. Saudara Estu Aji N., kakak ipar Wiji Apri Susanti, serta kedua keponakan Earlyta Anindhita dan Elvano Abimana yang telah memberikan dukungan dan ruang untuk fokus, serta menghadirkan kebersamaan yang menjadi penghiburan di tengah kesibukan menyelesaikan tugas akhir.

12. Nabil Izza Leksono selaku komposer musik yang digunakan sebagai iringan olah tubuh berbasis tari klasik gaya Yogyakarta pada penelitian ini.
13. Dwi Dara W. dan Aloysius Rama R. selaku penari dan peraga yang selalu memberi semangat, dukungan serta masukan pada saat proses penelitian hingga terselesaikannya tugas akhir ini.
14. Teman-teman mahasiswa Pendidikan Seni Pertunjukan Angkatan 2021 (*Renjana Nawasena*) yang telah menjadi keluarga untuk berbagi dan menemani perjalanan akademik, kenangan, perjuangan, dan semangat kebersamaan selama masa kuliah, serta memberikan dorongan untuk saling mendukung dalam meraih impian masing-masing.
15. Seluruh pihak yang telah berkontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung dalam memberikan bantuan moral, material, maupun spiritual selama proses penyusunan tugas akhir ini hingga selesai, yang namanya tidak dapat disebutkan satu per satu.

Semoga segala bantuan dan partisipasi yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Tuhan. Akhir kata, dengan penuh kesadaran, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan. Oleh karena itu, saran, kritik, dan masukan dari para pembaca sangat diharapkan sebagai bahan evaluasi untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga tugas akhir ini memberikan manfaat, baik bagi para pembaca secara umum maupun bagi penulis secara pribadi.

Yogyakarta,

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis.....	7
E. Sistematika Penulisan.....	8
1. Bagian Awal.....	8
2. Bagian Inti	8
3. Bagian Akhir.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Landasan Teori	10
1. <i>Anxiety</i> (Kecemasan)	10
2. Olah Tubuh	13
3. Tari Klasik Gaya Yogyakarta.....	14
4. Terapi.....	17
5. Teori Belajar Kinestetik.....	24

6. Karakteristik Siswa SMA/SMK	25
B. Penelitian yang Relevan	27
C. Kerangka Berpikir	31
D. Hipotesis	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel	35
1. Populasi	35
2. Sampel	36
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
D. Definisi Variabel Penelitian.....	37
1. Olah Tubuh Berbasis Tari Klasik Gaya Yogyakarta (X).....	37
2. Tingkat kecemasan awal (O_1).....	38
3. Tingkat kecemasan akhir (O_2)	38
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	38
1. Teknik Pengumpulan Data.....	38
2. Instrumen Pengumpulan Data	40
F. Validasi dan Reabilitas Instrumen	43
1. Validitas Instrumen	43
2. Validasi Materi.....	44
3. Reliabilitas.....	47
G. Teknik Analisis Data	48
1. Analisis Data Deskriptif	48
2. Analisis Data Inferensial	49
H. Indikator Pencapaian Penelitian	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Hasil Penelitian	52
1. Profil SMK Negeri 2 Yogyakarta	52
2. Analisis Data Deskriptif	63
3. Analisis Data Inferensial	66
B. Pembahasan	69
C. Keterbatasan Penelitian	72
BAB V PENUTUP	74
A. Kesimpulan.....	74

B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	76
DAFTAR NARASUMBER.....	80

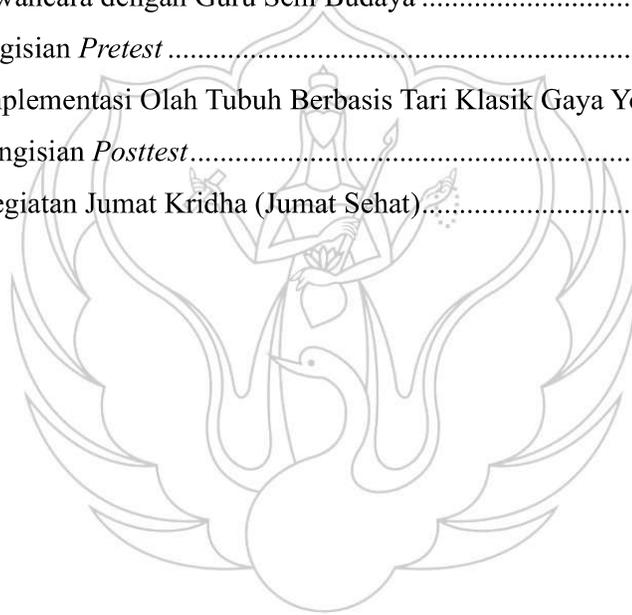


DAFTAR TABEL

Tabel 1 Pemberian <i>Score</i> Penelitian.....	42
Tabel 2 Kategori Kecemasan	42
Tabel 3 Kisi-kisi Instrumen.....	42
Tabel 4 Interpretasi Uji Reliabilitas	48
Tabel 5 Hasil Uji Reliabilitas	48
Tabel 6 Konsentrasi Keahlian dan Ketua Program Keahlian di SMK Negeri 2 Yogyakarta	58
Tabel 7 Rombongan Belajar SMK Negeri 2 Yogyakarta	61
Tabel 8 Data Guru SMK Negeri 2 Yogyakarta Berdasarkan Status Kepegawaian.....	62
Tabel 9 Data Guru SMK Negeri 2 Yogyakarta Berdasarkan Mata Pelajaran	62
Tabel 10 Pusat Tabulasi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	66
Tabel 11 Hasil Uji Normalitas.....	67
Tabel 12 Hasil Uji-T Berpasangan.....	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	32
Gambar 2 Desain <i>One Group Pretest-Posttest</i>	35
Gambar 3 Princess Juliana School	52
Gambar 4 STM I Yogyakarta	54
Gambar 5 SMK Negeri 2 Yogyakarta	55
Gambar 6 Diagram Hasil Pengukuran <i>Pretest</i>	65
Gambar 7 Diagram Hasil Pengukuran <i>Posttest</i>	65
Gambar 8 Wawancara dengan Guru Seni Budaya	138
Gambar 9 Pengisian <i>Pretest</i>	138
Gambar 10 Implementasi Olah Tubuh Berbasis Tari Klasik Gaya Yogyakarta..	138
Gambar 11 Pengisian <i>Posttest</i>	139
Gambar 12 Kegiatan Jumat Kridha (Jumat Sehat).....	139



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	81
Lampiran 2 Instrumen Penelitian.....	82
Lampiran 3 Lembar Validasi Materi	86
Lampiran 4 Skenario Penelitian Eksperimen.....	88
Lampiran 5 Pedoman Wawancara.....	92
Lampiran 6 Pedoman Dokumentasi.....	94
Lampiran 7 Struktur Organisasi SMK Negeri 2 Yogyakarta	95
Lampiran 8 Sarana dan Prasarana di SMK Negeri 2 Yogyakarta	96
Lampiran 9 Data Siswa Kelas X TAV SMK Negeri 2 Yogyakarta	97
Lampiran 10 Tabel Prestasi Siswa SMK Negeri 2 Yogyakarta.....	98
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian.....	99
Lampiran 12 Hasil Pengisian <i>Pretest</i>	101
Lampiran 13 Hasil Pengisian <i>Posttest</i>	109
Lampiran 14 Tabulasi Data <i>Pretest</i>	117
Lampiran 15 Tabulasi Data <i>Posttest</i>	118
Lampiran 16 Distribusi Nilai t Tabel.....	119
Lampiran 17 Transkrip Wawancara Guru Seni Budaya.....	120
Lampiran 18 Transkrip Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling	127
Lampiran 19 Dokumentasi Penelitian.....	133

ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang dialami oleh siswa sekolah menengah kejuruan (SMK). Hal tersebut disebabkan oleh tekanan akademik, adaptasi pembelajaran, serta tuntutan sosial, dan keluarga. Kondisi yang berdampak pada konsentrasi belajar, prestasi, dan kesehatan emosional siswa. Salah satu pendekatan nonfarmakologi yang efektif untuk mengatasi kecemasan adalah relaksasi otot progresif berbasis seni tari. Tari klasik gaya Yogyakarta dapat menjadi media terapi yang memberikan efek relaksasi, mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan keseimbangan emosional. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas olah tubuh berbasis tari klasik gaya Yogyakarta dalam menurunkan tingkat kecemasan pada siswa kelas X Teknik Audio Video di SMK Negeri 2 Yogyakarta.

Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif eksperimen dengan desain *pre-eksperimental* berupa *one group pretest-posttest*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas X Teknik Audio Video SMK Negeri 2 Yogyakarta berjumlah 31 siswa. Instrumen pengukuran menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)*. Skema penelitian dimulai dengan *pretest*, pemberian *treatment*/perlakuan berupa olah tubuh berbasis tari klasik gaya Yogyakarta, lalu dilanjutkan dengan *posttest*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji-t berpasangan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan, dengan rata-rata *pretest* sebesar 14,3226 dan *posttest* sebesar 9,9355. Uji-t berpasangan menunjukkan t hitung sebesar 4,914 lebih besar daripada t tabel 2,042 ($4,914 > 2,042$) dengan nilai signifikansi 0,001 ($< 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa olah tubuh berbasis tari klasik gaya Yogyakarta efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa kelas X Teknik Audio Video SMK Negeri 2 Yogyakarta.

Kata kunci: tari Yogyakarta, terapi seni, tari relaksasi, penurunan kecemasan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anxiety atau kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang banyak dialami oleh siswa, terutama di kalangan siswa sekolah menengah kejuruan (SMK). Fenomena *anxiety* pada siswa SMK di Indonesia cukup kompleks, terutama karena tekanan akademik yang tinggi dan permasalahan adaptasi dalam proses belajar (Priyanti et al., 2021). Beberapa faktor utama yang memengaruhi kecemasan pada siswa SMK meliputi tekanan untuk mencapai prestasi akademik, tantangan dalam manajemen waktu, kecemasan menghadapi ujian, dan kebutuhan untuk menyeimbangkan tugas sekolah dengan tuntutan keterampilan vokasional yang spesifik. Kondisi ini diperparah dengan tuntutan sosial dan ekspektasi keluarga yang sering kali menjadi beban tambahan bagi siswa. Tekanan ini sering kali menimbulkan kecemasan pada siswa yang berdampak pada kesehatan mental dan fisik siswa. Siswa yang mengalami kecemasan berlebihan cenderung mengalami gangguan konsentrasi, penurunan prestasi, serta perubahan perilaku yang negatif (Ardianto, 2018).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa kecemasan yang berkepanjangan dapat meningkatkan risiko gangguan mental seperti stres dan depresi, terutama pada remaja (WHO, 2017). Usia remaja pada jenjang SMK berkisar antara 15-18 tahun, yang merupakan fase perkembangan penuh tantangan sekaligus transisi menuju kedewasaan. Pada tahap ini, remaja mulai

membentuk identitas diri, menentukan tujuan hidup, serta mengembangkan keterampilan akademik dan vokasional. Menurut Pemba et al. (2022) kondisi ideal bagi siswa SMK adalah terciptanya keseimbangan antara perkembangan akademik, keterampilan praktis, dan kesehatan mental yang terjaga. Lingkungan sekolah yang adaptif dan mendukung dapat membantu siswa mengikuti kurikulum dengan baik, mengasah keahlian, serta membangun karakter yang kuat. Dukungan emosional dari pendidik, program kesejahteraan mental yang efektif, serta ruang ekspresi diri juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental siswa. Dengan keseimbangan ini, siswa dapat mengembangkan manajemen waktu yang baik, meningkatkan kepercayaan diri, serta tumbuh menjadi individu yang siap menghadapi tantangan karier dan kehidupan sosial di masa depan.

Namun, realitasnya tidak selalu sesuai dengan kondisi ideal. Remaja pada tahap ini sering mengalami konflik identitas dan pencarian jati diri, yang dapat memengaruhi keputusan serta perilakunya, termasuk dalam pergaulan dan gaya hidup. Tekanan dari keluarga, lingkungan sosial, dan dunia pendidikan dapat menjadi beban tambahan yang menyulitkan dalam membangun keseimbangan mental, terutama jika kurangnya dukungan emosional. Tuntutan akademik dan sosial yang tinggi sering kali memicu stres, kecemasan, serta kesulitan dalam mengelola emosi. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan dan peran aktif dari berbagai pihak, termasuk sekolah, keluarga, dan masyarakat, dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental siswa agar siswa dapat menghadapi tantangan dengan lebih baik.

Salah satu pendekatan yang mulai mendapatkan perhatian dalam mengatasi kecemasan pada siswa adalah terapi nonfarmakologi. Bentuk terapi nonfarmakologi biasa dilakukan dengan tari dan gerak, yang bertujuan untuk memberikan rasa relaks (Supriadin et al., 2019). Salah satu jenis terapi yang termasuk dalam terapi nonfarmakologi adalah terapi relaksasi, karena relaksasi otot progresif dapat menurunkan stres, kecemasan, insomnia, dan tekanan darah tinggi atau hipertensi (Azizah et al., 2021). Terapi relaksasi bertujuan untuk menurunkan ketegangan fisik dan mental yang dialami seseorang. Banyak penelitian menunjukkan bahwa metode relaksasi yang melibatkan aktivitas fisik, seperti seni tari, dapat membantu meredakan stres dan kecemasan (Kasih et al., 2024).

Relaksasi otot progresif adalah terapi yang melibatkan serangkaian gerakan yang terstruktur, bertujuan untuk mengembalikan pikiran dan tubuh ke keadaan yang lebih tenang. Terapi ini dirancang untuk membantu menurunkan tekanan darah pada individu (Azizah et al., 2021). Relaksasi otot progresif pada kegiatan ini diimplementasikan dengan menggunakan terapi seni tari. Terapi tari dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu mengatasi masalah emosional karena dapat meningkatkan sirkulasi oksigen dalam darah ke otot dan otak, sehingga dapat menstimulasi hormon endorfin. Terapi tari atau dalam dunia medis sering disebut sebagai *art dance therapy* dapat memvisualkan emosi dan pikiran yang tidak dapat diungkapkan tetapi diwujudkan melalui karya seni. Terapi ini sangat membantu menangani berbagai gangguan emosi, mengurangi beban pikiran, stres, kecemasan, dan meningkatkan kebahagiaan.

Media terapi yang dapat digunakan adalah gerak tari tradisional yang diiringi dengan musik. Sebagai langkah selanjutnya, penerapan relaksasi otot progresif dalam bentuk terapi seni tari mengintegrasikan elemen gerakan yang terstruktur, yang sejalan dengan teori belajar kinestetik, sehingga menciptakan pengalaman yang holistik dan mendalam bagi peserta (Wibawa et al., 2024).

Teori belajar kinestetik berfokus pada pemahaman belajar paling efektif melalui gerakan dan pengalaman fisik. Dalam konteks olah tubuh, pendekatan ini sangat relevan, karena melibatkan partisipasi aktif melalui gerakan tubuh. Olah tubuh berfungsi sebagai media untuk meningkatkan kesadaran akan kontrol fisik, koordinasi, dan ekspresi diri. Dengan menggunakan pendekatan kinestetik, siswa dapat menginternalisasi konsep dan emosi melalui pengalaman langsung, sehingga meningkatkan pemahaman siswa terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar, sedangkan melalui gerakan tari yang terstruktur dan prinsip olah tubuh, siswa tidak hanya belajar mengelola stres dan emosi, tetapi juga memperkuat ingatan dan keterampilan motorik siswa. Dengan demikian, terapi ini memanfaatkan prinsip-prinsip belajar kinestetik dan teknik olah tubuh untuk menciptakan pengalaman yang mendalam dan transformatif bagi individu.

Penggunaan tari tradisional sebagai terapi relaksasi telah terbukti efektif dalam berbagai penelitian (Azizah et al., 2021). Seni tari tidak hanya dianggap sebagai bentuk ekspresi diri, tetapi juga sebagai sarana untuk menyalurkan emosi dan melepaskan ketegangan. Gerakan ritmis dan teratur yang dilakukan secara berulang dapat memengaruhi suasana hati dan meningkatkan keseimbangan emosional dan membantu melepaskan hormon endorfin yang

dikenal dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi rasa cemas, dan menurunkan stres. Hal ini dikarenakan aktivitas fisik dalam tari meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak, yang pada akhirnya membantu mengurangi ketegangan mental. Salah satu bentuk tari yang dapat memunculkan rasa relaks, mengurangi rasa cemas dan stres adalah tari klasik gaya Yogyakarta.

Tari klasik gaya Yogyakarta memiliki filosofi yang mendalam, mengutamakan kelembutan, keseimbangan, dan keserasian dalam setiap gerakannya. Gerakan yang halus dan ritmis dalam tari ini tidak hanya mencerminkan estetika seni, tetapi juga memiliki efek menenangkan bagi penarinya maupun penonton. Dalam konteks terapi relaksasi, tari klasik gaya Yogyakarta dapat digunakan sebagai metode penurunan kecemasan, karena kombinasi antara gerakan lembut, iringan gamelan yang harmonis, serta fokus pada pernapasan dan keseimbangan tubuh mampu merangsang ketenangan pikiran. Terapi ini dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, serta menciptakan perasaan damai, menjadikannya alternatif yang efektif dalam pengelolaan kecemasan secara holistik (Wibawa, 2024).

SMK Negeri 2 Yogyakarta merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan di Yogyakarta yang menerapkan Kurikulum Merdeka. Kurikulum ini dirancang untuk memberikan kebebasan belajar sesuai minat dan bakat siswa, sehingga siswa dapat lebih terfokus pada keterampilan vokasional yang relevan dengan dunia kerja. Salah satu komponen penting dalam Kurikulum Merdeka ini adalah P5 (Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila), yang bertujuan untuk mengembangkan karakter dan nilai-nilai Pancasila dalam kegiatan belajar.

Namun, fleksibilitas dalam kurikulum ini juga diiringi dengan tuntutan akademis yang cukup tinggi, yang kerap membuat siswa merasakan tekanan hingga mengalami stres. Tugas-tugas proyek, target nilai, dan standar keterampilan vokasional sering kali menyebabkan tekanan emosional dan rasa cemas yang berlebih, terutama bagi siswa yang masih beradaptasi dengan metode pembelajaran baru.

Pada wawancara dengan salah satu guru Mapel Seni Budaya SMK Negeri 2 Yogyakarta terungkap bahwa, “Penerapan Kurikulum Merdeka menambah tekanan yang harus dihadapi oleh siswa, terutama dalam mengatur waktu antara proyek akademik dan kegiatan praktikum” (wawancara dengan Suprihatin, 29 Oktober 2024, diizinkan dikutip). Sementara itu guru BK SMK Negeri 2 Yogyakarta menyatakan bahwa, “Secara khusus, siswa kelas X Teknik Audio Video (TAV) mengalami kecemasan belajar yang cukup tinggi, terutama terlihat pada pelaksanaan P5 di bulan Desember lalu, dan tidak sedikit juga siswa yang mengalami penurunan motivasi belajarnya” (wawancara dengan Agustina, 16 Januari 2025, diizinkan dikutip). Kondisi ini menarik perhatian peneliti untuk menguji efektivitas olah tubuh berbasis tari klasik gaya Yogyakarta, sebagai metode untuk menurunkan tingkat kecemasan pada siswa. Melalui pendekatan eksperimen, diharapkan metode ini dapat membantu siswa mengelola stres secara lebih baik, mengurangi tingkat kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan mental siswa dalam lingkungan belajar yang semakin menantang.

B. Rumusan Masalah

Seberapa besar efektivitas olah tubuh berbasis tari klasik gaya Yogyakarta dalam menurunkan tingkat kecemasan pada siswa kelas X Teknik Audio Video SMK Negeri 2 Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

Mengetahui efektivitas penggunaan olah tubuh berbasis tari klasik gaya Yogyakarta sebagai media terapi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada siswa kelas X Teknik Audio Video SMK Negeri 2 Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menyediakan data empiris tentang efektivitas olah tubuh berbasis tari klasik gaya Yogyakarta dalam mengurangi tingkat kecemasan pada siswa SMK, sekaligus menambah literatur terkait penggunaan terapi seni sebagai metode manajemen *anxiety* di lingkungan pendidikan.

2. Manfaat Praktis

Memberikan alternatif solusi bagi sekolah dan pendidik untuk membantu siswa mengelola rasa cemas melalui metode terapi seni, yang dapat mendukung kesehatan mental siswa dan meningkatkan efektivitas belajar dalam menghadapi tuntutan akademik.

E. Sistematika Penulisan

1. Bagian Awal

Pada bagian awal dalam skripsi ini terdapat halaman sampul, halaman judul, halaman pengesahan, halaman persetujuan, pernyataan keaslian karya, halaman motto, halaman persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, daftar lampiran, dan abstrak.

2. Bagian Inti

Bagian inti dalam penulisan ini berisikan Bab I Pendahuluan, Bab II Tinjauan Pustaka, Bab III Metode Penelitian, Bab IV Hasil dan Pembahasan, dan Bab V Penutup.

a. BAB I Pendahuluan

Bab pendahuluan berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

b. BAB II Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka terdiri atas landasan teori, penelitian yang relevan, dan kerangka berpikir.

c. BAB III Metode Penelitian

Bab ini membahas tentang jenis penelitian, populasi dan sampel penelitian, tempat dan waktu penelitian, definisi variabel penelitian, teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian, variabel penelitian, validitas dan reliabilitas instrumen, teknik analisis data, dan indikator capaian penelitian.

d. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada bab IV menyajikan hasil penelitian secara jelas dan menguraikan pokok bahasan menjadi satu pembahasan yang utuh.

e. BAB V Penutup

Pada bab V berisikan kesimpulan dan saran. Kesimpulan yang berisikan jawaban atas segala permasalahan dalam penelitian, serta saran yang memuat himbauan berisikan pertimbangan penulis. Saran yang dimuat juga ditujukan untuk para peneliti pada bidang yang sama dan ingin melanjutkan atau mengembangkan penelitian tersebut.

3. Bagian Akhir

Bagian akhir dalam penulisan ini terdiri dari daftar pustaka dan lampiran.

