

Studi Korelasional *Body Image* terhadap Harga Diri pada Penari

Marchelina Febe Sumbaga¹, Florencia Elvira²

Universitas Bunda Mulia, Indonesia

e-mail korespondensi: msumbaga@bundamulia.ac.id

Abstract

This is an era in which there have been many issues related to increased digital social comparisons, and thus, digitally competent dancers in Indonesia encounter two aesthetic challenges, including performance anxiety and social media influence. This quantitative study examines the association between self-confidence and body image among dancers who born in the digital age. Using the correlational method, a sample of 188 dancers were selected through purposive sampling. The data were collected using the Body Shape Questionnaire-8 (BSQ-8) and Personal Evaluation Inventory (PEI). The analysis was performed using Spearman's correlation, and the result indicates a negative significant result. This study provides useful insights into dance teachers and psychologists, suggesting the need for body positivity programs to reduce the effects on the performances of dancers.

Keywords: *body image, dancers, self-esteem*

Abstrak — Saat ini telah memasuki era di mana muncul banyak masalah terkait meningkatnya perbandingan sosial secara *digital*, sehingga para penari di Indonesia yang mahir dalam teknologi *digital* menghadapi dua tantangan, yaitu kecemasan saat tampil di depan umum dan saat terpapar pengaruh media sosial. Penelitian kuantitatif ini mengkaji hubungan antara harga diri dan citra tubuh pada para penari di lahir pada generasi digital. Dengan menggunakan metode korelasi, dilakukan pengambilan sampel sebesar 188 penari yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan Body Shape Questionnaire-8 (BSQ-8) dan Personal Evaluation Inventory (PEI). Analisis dilakukan menggunakan korelasi Spearman, dan hasilnya menunjukkan korelasi negatif yang signifikan. Penelitian ini memberikan wawasan yang berguna bagi guru tari dan psikolog, yang menunjukkan perlunya program body positivity untuk mengurangi dampak dari kedua tantangan yang sedang dihadapi terhadap penampilan para penari.

Kata Kunci: Citra Tubuh, Penari, Harga Diri.

PENDAHULUAN

Seni tari bukan sekadar rangkaian gerak fisik, melainkan sebuah medium komunikasi kompleks yang mentransmisikan gagasan, emosi, dan nilai budaya kepada penonton (Jackson, 2005). Tari merupakan bagian budaya berupa sekelompok masyarakat yang mempunyai pekerjaan untuk menghasilkan suatu karya seni. (Restela & Narawati, 2017). Menurut Syahbuddin (2021), seni tari

merupakan salah satu unsur penting dalam kebudayaan bangsa yang perlu dijaga dan dilestarikan, khususnya di era globalisasi saat ini. Setiap tarian memiliki gerak dan karakteristik khas dari masing-masing daerah yang dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung, seperti kondisi sosial, letak geografis, agama, maupun aspek dominan lainnya.

Sebagai instrumen hidup dalam karya seni, seorang penari memikul tanggung jawab besar untuk menjadi jembatan antara visi koreografer dan persepsi estetik penonton (Langer, 1980). Bagi para penari, tubuh merupakan sebuah instrumen kerja hidup yang akan terus menerus menerima kritikan, dituntut sempurna dan selalu mendapatkan penilaian baik dari koreografer, *audiens*, maupun dari diri sendiri. Penari diharapkan mampu untuk menampilkan performa terbaik mereka selama berada di atas panggung. Namun, di balik keindahan performa di atas panggung, tersimpan tuntutan fisik dan psikologis yang sangat berat, dimana penari tidak hanya dituntut memiliki ketangkasan motorik, tetapi juga harus menjaga standar visual tubuh yang selaras dengan ekspektasi artistik dan sosial (Maryono, 2012).

Tuntutan ini menciptakan standart pola pikir dari dalam diri para penari yang sangat tinggi (Nordin, 2011). Tuntutan terhadap kesempurnaan fisik ini menjadi jauh lebih menantang bagi individu yang lahir pada era *digital natives*. Era ini merupakan era dimana individu lahir dan tumbuh besar di tengah kepungan media sosial dan standar kecantikan *digital* (Cash, 2004). Creighton (2018) menjelaskan bahwa individu yang lahir pada era *digital natives* adalah pada individu yang lahir pada tahun 1980 hingga awal tahun 2000. Rentang usia ini menjadi rentang usia global dan telah diteliti secara longitudinal pada budaya barat oleh Bennett (2008). Namun secara spesifik di Indonesia menjadi sedikit beerbeda karena adanya penyesuaian terhadap filtrasi pengaruh internet yang baru melonjak secara signifikan pada akhir tahun 1990 dan awal 2000. Putradi (2018) secara spesifik mengategorikan individu yang lahir pada era *digital natives* pada budaya Indonesia berada pada rentang usia 16 hingga 31 tahun.

Manago (2015) ikut menjelaskan pada rentang usia ini, individu mengalami krisis *intimacy vs isolation*, dimana dalam teori perkembangan psikososial Erik Erikson, individu yang berada pada fase ini merupakan individu yang berada dalam masa dewasa awal yang tengah dituntut

untuk membangun kelekatan hubungan dengan orang lain serta diharapkan memiliki komitmen. Bagi individu yang lahir pada era *digital natives*, tuntutan ini dapat bergeser maknanya ke arah *digital*, dimana akses untuk berinteraksi, berkomunikasi biasa dapat ditemukan melalui media sosial (Radell, 2014). Kemajuan teknologi ini di sisi lain beresiko menciptakan keintiman semu, yang jika gagal dapat memicu isolasi sosial dan kecemasan sosial. Hal ini membuat individu yang lahir pada era *digital natives* berada pada fase perkembangan identitas yang rentan terhadap tekanan eksternal (Santrock, 2012).

Di sisi lain, dalam dunia tari secara profesional, *Self-esteem* dari para penari yang khususnya terlahir pada era *digital natives* ini dapat menjadi berada dalam posisi yang semakin rentan karena adanya kritikan yang didapat secara terus menerus ini. *Self-esteem* yang sehat biasanya bersifat stabil dan muncul dari dalam diri. Namun para penari seringkali mengembangkan *Self-esteem* mereka berdasarkan pencapaian eksternal seperti pujian atas koreografer mereka, kelulusan audisi panggung, bentuk tubuh yang dianggap idel, dan lain sebagainya. Sehingga ketika penari menerima salah satu kritikan tersebut, mereka merasa mengalami kegagalan dan akibatnya mereka merasa tidak berharga bahkan saat melakukan kesalahan kecil (Quested, 2011). *Self-esteem* sendiri merupakan fondasi bagi seorang penari untuk berani tampil, bereksperimen dengan gerak, dan mengelola tekanan saat berada di bawah sorotan lampu panggung (Angelis, 2003). Ketika seorang penari mulai meragukan fisiknya, efektivitas mereka sebagai "media ungkap" karya seni akan terhambat, yang pada gilirannya dapat menurunkan kualitas performa dan kesejahteraan mental mereka.

Hal semacam inilah yang membuat penari sering mengembangkan mekanisme pertahanan diri yang cenderung kaku dan terkesan memiliki perfeksionisme yang tinggi untuk menghindari penolakan yang terjadi di atas panggung. Sifat perfeksionisme ini digunakan sebagai mekanisme koping. Dimana ketika tuntutan lingkungan dirasa terlalu menekan, dapat membuat seorang penari merasa terjebak dalam sifat ini karena didorong oleh rasa takut ditolak serta kecemasan terkait *Self-esteem* mereka (Nordin, 2011). Dengan adanya pola pikir ini, seorang penari dapat menjadi mengkritisi diri sendiri sebelum menerima kritikan dari orang lain. Hal ini dapat membuat *Self-esteem* para penari semakin lama semakin mengalami penurunan (Torres dkk, 2011). Pada tahap ini, para penari dapat menjadi lebih rentan terhadap berbagai tekanan psikologis, khususnya yang berkaitan dengan citra tubuh atau *body image* (Muharram dkk., 2023).

Penari yang memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya, akan cenderung menginternalisasikan rasa ketidakpuasan terhadap diri mereka sendiri yang tentunya hal ini akan menurunkan tingkat *Self-esteem* mereka. Bentuk internalisasi ini dapat berupa pola pikir seperti keinginan untuk menjadi terlihat sempurna dan merasa lebih berharga (Andrew, 2016). Penari dengan *Self-esteem* yang rendah akan menjadi rapuh, merasa gagal bahkan hingga menolak tubuh mereka sendiri ketika citra tubuh mereka dipersepsikan tidak dapat memenuhi standar dari masyarakat maupun dari media sosial (Fardouly, 2015). Selain dari citra tubuh, para penari mengembangkan pola pikir ini kearah penilaian dan juga standart atas totalitas performa. Hal ini memunculkan pemikiran bahwa ketika citra tubuh mereka dianggap kurang sempurna, maka mereka akan merasa ini merupakan akhir sehingga dapat menghancurkan *Self-esteem* mereka dan meleburkan sekat pemisah antara penilaian pribadi (individual) dengan penilaian fisik yang berasal dari eksternal (Cash, 2011).

Penelitian terdahulu telah memberikan sinyal mengenai urgensi isu ini. Bettle dkk. (2001) mengidentifikasi bahwa penari balet remaja cenderung memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi dibandingkan kelompok yang bukan penari. Di Indonesia, fenomena serupa terlihat dalam studi Lestari dkk. (2022), yang menyoroti bagaimana tekanan teman sebaya di lingkungan sekolah seni mendorong penari untuk melakukan modifikasi perilaku makan demi mencapai standar tubuh tertentu. Lebih jauh lagi, Lamba (2025) menegaskan bahwa bagi digital natives dancer, body image dan self-esteem merupakan prediktor signifikan terhadap kecenderungan gangguan dismorfik tubuh. Penelitian Dienasari dan Briawan (2016) juga menunjukkan adanya persentase citra tubuh positif pada penari, realitas di lapangan menunjukkan bahwa perilaku makan tidak sehat dan kecemasan akan bentuk tubuh tetap menghantui populasi ini. Hal ini diperparah oleh sifat perfeksionisme maladaptif yang sering melekat pada identitas seorang penari mereka cenderung menetapkan standar tinggi yang nyaris mustahil dicapai hanya untuk menghindari kritik (Gittens, 2012).

Paparan media digital juga memainkan peran antagonis dalam dinamika ini. Perbandingan sosial yang terjadi di platform seperti TikTok atau Instagram sering kali mengaburkan batas antara keindahan artistik dan obsesi terhadap kelangsingan. Bagi penari/ dancer digital natives, tubuh yang "layak tampil" sering kali didefinisikan secara sempit melalui lensa kamera, yang menurut Perloff (2014) dapat merusak pencarian identitas diri yang sehat. Kajian literatur lainnya mengenai bagaimana tekanan estetika baik pada penari kontemporer maupun modern berinteraksi dengan standar kecantikan dalam memengaruhi *Self-esteem* para penari. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Brooks pada tahun 2014 terhadap para penari balet, ditemukan hasil bahwa para penari yang memiliki deskripsi citra tubuh rendah berkaitan erat dengan *Self-esteem* yang rendah dibandingkan dengan penari kontemporer ataupun modern (Brooks, 2014). Hal yang sama ditunjukkan pula oleh penelitian dari Penniment (2012), dimana hasil yang didapat dari 243 penari di Amerika Serikat menginternalisasikan kritikan negatif yang didapatkan terkait citra tubuh berkorelasi negatif dengan rendahnya *Self-esteem* mereka. Berbeda dengan penelitian terhadap para penari modern *belly dance* profesional di Australia, dimana meskipun terdapat kaitan, namun hasil yang didapatkan signifikan positif. Hal ini berarti bahwa tingkat apresiasi terhadap citra tubuh mereka tinggi, sehingga *Self-esteem* mereka pun tinggi. Kebebasan para penari modern *belly dance* dalam mengekspresikan perut atau gerakan pinggul membuat para penari ini tidak hanya melihat tubuh mereka sebagai objek estetika belaka (Tiggemann, 2014).

Penelitian di Indonesia sendiri telah dilakukan oleh Siregar (2021), dimana telah dilakukan penelitian terhadap 60 penari balet remaja putri di Jakarta. Didapatkan hasil positif signifikan, hal ini dapat terjadi karena adanya tuntutan kurikulum balet internasional (RAD atau Vaganova) yang ketat serta adanya standart sosial masyarakat terkait bentuk tubuh ideal yang membuat para penari yang tidak dapat mencapai standart tersebut dapat mengalami penurunan *Self-esteem* dan kecemasan

performa sosial. Hal berbeda ditunjukkan oleh penelitian dari Lestari (2023) dimana ditemukan bahwa para penari tradisional di Indonesia lebih menekankan pada keluwesan, penjiwaan karakter dan juga kebersamaan kelompok sehingga para penari ini tidak terjebak pada bentuk tubuh yang ideal dan berujung kepada stabilnya *Self-esteem* yang dimiliki oleh para penari ini.

Meskipun penelitian mengenai citra tubuh dan *Self-esteem* pada penari sudah cukup banyak dilakukan, kajian yang secara spesifik yang membedah hubungan antara *Self-esteem* pada konteks penari yang lahir pada era *digital natives* di Indonesia masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk menjembatani kesenjangan tersebut. Memahami bagaimana citra tubuh dapat dihubungkan dengan *Self-esteem* pada penari yang lahir pada era *digital natives* bukan hanya penting untuk keberlanjutan prestasi seni mereka, tetapi juga sebagai langkah preventif dalam menjaga kesehatan mental generasi kreatif Indonesia di masa depan. Melalui pemahaman yang lebih dalam, diharapkan penelitian ini dapat menjawab terkait dengan bagaimana hubungan antara *body image* dan *Self-esteem* pada para penari yang lahir pada era *digital natives*.

METODE

Partisipan

Penelitian ini berfokus kepada para penari yang lahir di era *digital natives* dan berdomisili di Jakarta. Adapun para penelitian ini memiliki kriteria partisipan yang lahir pada tahun 1980 hingga tahun 1994. Selain itu partisipan juga merupakan penari aktif, baik penari kontemporer maupun penari modern, baik yang berada dalam naungan sanggar, akademi, ataupun *dance company* resmi di Jakarta. Penari aktif yang dimaksudkan dalam penelitian ini Adalah individu yang berlatih tari minimal 3 kali dalam seminggu, dengan durasi total 6 hingga 9 jam per minggunya dan telah aktif menari minimal 3 bulan. Rentang waktu ini dipilih karena dalam kurun waktu ini penari telah mengalami proses adaptasi kognitif maupun perilaku serta internalisasi budaya di dalam studio (Carr, 2003 dan Burgess, 2006). Untuk mengolah data analisis statistic dengan *structural equation modeling correlation* diperlukan partisipan minimal 100 orang. Untuk teknik pengambilan sampel partisipan, peneliti menggunakan *purposive sampling*, dimana penelitian sengaja memilih partisipan yang hanya memenuhi kriteria yang telah disebutkan diatas.

Tabel 1 Gambaran demografi partisipan

Kategori	Frekuensi (n=188)
Jenis Kelamin	
Laki-laki	52
Perempuan	136
Usia	
16-20	87
21-25	58
26-31	43
Masa aktif penari/ dancer	
>12minggu	30
13-48minggu	71
49-144minggu	39
<144 minggu	48

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Marojahan (2020) mendefinisikan penelitian kuantitatif sebagai metode yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, perilaku, dan variabel tertentu lainnya, menghasilkan data numerik untuk menggeneralisasi hasil dari populasi sampel yang lebih besar. Untuk teknik sampling, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mengikuti ketentuan responden sesuai dengan karakteristik penelitian.

Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengukur dan menganalisis hubungan antara dua variabel, yaitu *body image* (citra tubuh) dan harga diri (*self-esteem*), berdasarkan data yang dikumpulkan melalui instrumen terstandar dalam bentuk skala psikologis.

Azwar (2017) menjelaskan jenis penelitian korelasional digunakan karena fokus utama penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara persepsi individu terhadap tubuhnya (*body image*) dengan tingkat harga diri pada kelompok penari yang lahir di era *digital natives* di Indonesia. Data akan dianalisis dengan cara yang sistematis menggunakan alat statistik untuk menentukan bagaimana dua variabel tersebut saling berhubungan secara kuantitatif.

Prosedur

Pelaksanaan penelitian ini dibagi menjadi tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan (pengumpulan data), dan tahap pengolahan data. Seluruh rangkaian prosedur dilakukan secara sistematis untuk menjaga objektivitas dan validitas temuan. Pada tahap persiapan, peneliti mencari studi literatur untuk mengidentifikasi fenomena psikologis yang dialami oleh penari Generasi Z di Indonesia. Setelah masalah penelitian dirumuskan, peneliti menentukan instrumen yang relevan, yaitu *Body Shape Questionnaire-8* (BSQ-8) dan *Personal*

Evaluation Inventory (PEI).

Tahap berikutnya merupakan tahap pelaksanaan dan pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Form* untuk menjangkau partisipan dari berbagai wilayah di Indonesia. Prosedur ini dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: penyebaran informasi berisi tautan kuesioner yang disebarakan melalui komunitas tari, sanggar, dan juga melalui media sosial dengan penjelasan mengenai tujuan penelitian. Tahap terakhir Adalah tahap pengolahan dan analisis data. Terdapat 192 responden, namun setelah melalui filterisasi hanya terdapat 188 data responden yang dapat dioleh.

Instrumen

BSQ-8C merupakan versi pendek dari *Body Shape Questionnaire* yang dikembangkan oleh Cooper dkk (1987), memiliki aitem asli sebanyak 34 aitem untuk mengukur satu dimensi (*unidimensional*) dengan reliabilitas alpha sebesar 0,97. Alat ukur ini kemudian divalidasi dan dibuat versi *short* oleh Welch, Lagerström, dan Ghaderi (2012). Versi ini tidak jauh berbeda dengan versi asli, memiliki satu aspek yaitu *body shape*. Instrumen ini terdiri dari 8 item yang mengukur tingkat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Ke 8 aitem ini dirasa paling *representative* untuk menyaring penilaian terhadap bentuk tubuh tanpa bias. Adapun hasil reliabilitas instrument ini bergerak dari rentang Cronbach Alpha 0,93. Pada instrument ini, responden diminta untuk menjawab berdasarkan pengalaman mereka selama empat minggu terakhir. Skala yang digunakan adalah skala Likert 6 poin, dengan rentang jawaban dari “*Never*” (1) hingga “*Always*” (6).

Untuk instrument ke dua, peneliti menggunakan *Personal Evaluation Inventory PEI* merupakan instrumen yang dikembangkan oleh Shrauger dan Schohn (1995) untuk mengukur harga diri individu. Terdapat 8 dimensi utama di dalam instrument ini, meliputi *academic capability, athletic capability, physical appearance, general Self-esteem, mood, romantic relationship, social interaction, dan speaking in public*. Total dari instrument ini memiliki 54 aitem dengan Tingkat konsistensi internal reliabilitas alpha berada di rentang 0,93. Intrumen ini diukur menggunakan skala Likert 4 poin, dengan rentang jawaban dari “*Strongly Disagree*” (1) hingga “*Strongly Agree*” (4).

Teknik Analisis

Analisis data yang digunakan untuk menganalisa hubungan antar variabel ini dengan menggunakan SPSS. Adapun langkah analisis yang dilakukan, meliputi uji deskriptif untuk melihat gambaran umum variabel, uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas menggunakan *Kolmogorov Smirnov* karena penelitian ini menggunakan 188 responden, serta uji korelasi

menguji hasil hipotesis dan menjawab tujuan dari penelitian (Ghasemi, 2012).

HASIL

Para peneliti menguji reliabilitas untuk variabel X yaitu *body image* dan nilai yang diperoleh dalam Cronbach's Alpha adalah 0,886 dan setelah mengeluarkan item yang gugur didapatkan hasil reliabilitas sebesar 0.904 dan masuk dalam kriteria sangat reliabel yang artinya konsistensinya sangat tinggi. Untuk variabel Y yaitu harga diri, dan nilai yang diperoleh dalam Cronbach's Alpha adalah 0,802 dan setelah mengeluarkan item yang gugur didapatkan hasil reliabilitas sebesar 0.906 sehingga juga masuk dalam kriteria sangat reliabel yang artinya konsistensinya sangat tinggi. Sedangkan untuk hasil uji validitasnya, dari variabel X yaitu *body image* dan terlihat bahwa peneliti mendapatkan bahwa item nomor 1 (dengan hasil $-.717$) tidak valid, maka dari itu peneliti melakukan uji ulang dengan mengeluarkan nomor 1. Hasil akhir dari pengujian menunjukkan bahwa item nomor 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 melebihi 0.3 yang artinya valid. Untuk variabel Y yaitu harga diri dan terlihat bahwa peneliti menemukan bahwa ada beberapa item yang memiliki nilai dibawah standart (0,3). Item tersebut Adalah item 4 (.151), item 10 (-.006), item 11 (.046), item 14 (.055), item 17 (.272), item 22 (-.071), item 23 (.121), item 26 (.250), item 27 (.074), item 28 (.226), item 36 (.165), item 38 (.248), item 39 (.247), item 40 (.219), item 48 (.126), item 49 (.038), item 52 (.293), item 54 (.179), sehingga ke 18 item tidak valid dan dikeluarkan dari pengujian validitas berikutnya. Adapun uji validitas untuk item yang telah dikeluarkan, berada pada rentang 0,344 hingga 0,577.

Selain itu dilakukan pula uji normalitas menggunakan *Kolmogorov Smirnov*, dari hasil data menunjukkan bahwa variabel *body image* memiliki nilai signifikansi $0.040 < 0.05$ yang artinya data tidak normal dan variabel kepercayaan diri memiliki nilai signifikansi $0.000 < 0.05$ yang artinya data tidak normal. Mengacu pada kategorisasi normalitas, nilai signifikansi < 0.05 menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki data tidak normal. Data tidak normal dikarenakan ada sebagian data yang menyimpang dan tidak homogen (Azwar, 2012).

Dikarenakan hasil uji normalitas didapatkan hasil tidak normal, sehingga peneliti melanjutkan uji korelasi Spearman dan didapat hasil bahwa nilai koefisien korelasi (Rho) sebesar 0.422 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Hal ini berarti hubungan antara kedua variabel signifikan. Koefisien korelasi bernilai positif. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *Body Image* seorang penari yang lahir pada era *digital native*, maka harga diri mereka cenderung tinggi pula, demikian sebaliknya. Berdasarkan nilai koefisien 0.422, kekuatan hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sedang (moderat). Sedangkan nilai $r^2 = 0.178$ yang menggambarkan bahwa sekitar 17.8% perubahan kepercayaan diri peserta penelitian dapat

dijelaskan oleh perbedaan body image yang mereka miliki. Sementara itu, 82.2% sisanya berasal dari berbagai faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

DISKUSI

Temuan penelitian ini mengonfirmasi adanya hubungan positif yang signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri pada penari *digital natives* di Indonesia ($\rho = 0,422$; dengan nilai signifikansi $p = 0,000$). Hasil ini selaras dengan teori Tiggemann (2005) yang menyatakan bahwa individu dengan citra tubuh positif cenderung memiliki kesejahteraan psikologis dan harga diri yang lebih baik. Bagi penari yang lahir pada era *digital natives*, tubuh bukan sekadar anatomi biologis, melainkan "instrumen artistik" yang terus-menerus dinilai. Di era *digital*, tubuh penari mengalami objektifikasi ganda, dimana mereka tidak hanya dituntut untuk memenuhi standart estetika fisik di ruang nyata (panggung/studio) namun juga harus memenuhi standart algoritma visual yang terbentuk melalui media sosial seperti tiktok, instagram ataupun media sosial lainnya yang menggemakan kesempurnaan fisik tanpa cela.

Dengan adanya hal ini maka ketika seorang penari merasa bahwa bentuk tubuhnya berhasil mendekati standart estetika yang ditetapkan, mereka akan memiliki validasi kognitif yang dapat bermanifestasi menjadi rasa amdan dan nyaman secara psikologis dimana nantinya akan mempengaruhi harga diri mereka dan dapat menurunkan kecemasan mereka saat harus berhadapan dengan publik, baik di ruang nyata maupun maya (Angelis, 2003).

Korelasi yang berada pada kategori sedang (moderat) ini menunjukkan bahwa meskipun citra fisik krusial, kepercayaan diri penari tidak bersifat tunggal. Kontribusi body image sebesar 17,8% ($R^2 = 0,178$) mengindikasikan bahwa 82,2% variasi kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor eksternal lainnya. Dalam konteks penari di Indonesia, faktor ini kemungkinan besar mencakup penguasaan teknik, dukungan sosial, dan apresiasi penonton. Sebagaimana dijelaskan oleh Langer (1980), penari adalah media ekspresi emosional; keberhasilan menyampaikan pesan koreografer dapat memberikan kepuasan batin yang memitigasi ketidakpuasan fisik. Kepuasan ini bertindak sebagai penyeimbang psikologis untuk menjembatani ketidakpuasan fisik yang mereka rasakan. Dengan kata lain penari akan merasa tubuhnya tetap ideal dengan adanya kompensasi artistik yang mereka kuasai.

Namun, kerentanan penari Gen Z tetap menjadi sorotan utama. Sebagai penari yang lahir di era *digital natives*, mereka terpapar pada perbandingan sosial di platform digital yang sering kali mendistorsi realitas fisik (Perloff, 2014). Adanya paparan di era *digital*, dimana filterisasi, manipulasi foto dan konten-konten yang semakin mempertajam kesenjangan ini. Ketidakmampuan mencapai standar "tubuh ideal" yang sering kali tidak realistis di media sosial dapat menurunkan

motivasi dan konsentrasi performa artistik mereka (Radell dkk., 2014). Hal ini diperparah oleh budaya kompetitif di lingkungan sanggar atau sekolah seni, di mana teman sebaya berperan signifikan dalam memperkuat standar tubuh tertentu melalui komentar atau perilaku makan yang tidak sehat (Lestari dkk., 2022).

Kondisi ini menuntut adanya perhatian lebih dari para pendidik tari dan praktisi kesehatan mental. Mengingat penari cenderung memiliki sifat perfeksionisme tinggi untuk menghindari kritik (Gittens, 2012), penting bagi institusi seni untuk menggeser fokus dari sekadar "estetika visual" menuju "keahlian performatif". Intervensi berbasis *body positivity* dan literasi media digital sangat diperlukan. Langkah nyata ini bertujuan untuk membantu para penari membangun fondasi harga diri yang lebih stabil dan resilien, tidak lagi rapuh karena bergantung pada jumlah *likes* atau pantulan cermin, melainkan dapat berakar kuat pada identitas seni performa artistik dan ketangguhan mental mereka.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan guna studi lanjut. Pertama pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan secara online dengan *selfreport inventory* sehingga dapat memunculkan celah terjadinya bias yang kuat. Responden bisa saja memiliki kecenderungan untuk mengusu jawaban agar terlihat lebih ideal namun tidak berdasarkan pada kondisi riil yang mereka rasakan di balik panggung. Berikutnya penelitian ini merupakan desain korelasional sehingga hanya mampu mengukur variabel X dan Y saja tanpa menjelaskan adanya hubungan sebab akibat ataupun pengaruh lain yang dapat menjadi faktor penyebab selain dari kedua variabel ini. Selain itu komposisi responden dalam penelitian ini belum terkerucut untuk mengelompokkan jenis tarian secara spesifik. Responden masih terlalu luas jangkauannya (dari penari balet, penari kontemporer maupun penari modern), sehingga generalisasi penelitian ini masih harus dilakukan.

SIMPULAN

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan dengan kekuatan sedang pada kedua variabel tersebut. pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada penari *digital natives* melalui koefisien determinasi, dan nilai $r^2 = 0.178$ yang menggambarkan bahwa sekitar 17.8% perubahan kepercayaan diri peserta penelitian dapat dijelaskan oleh perbedaan *body image* yang mereka miliki. Sementara itu, 82.2% sisanya berasal dari berbagai faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

Adapun saran praktis bagi para pendidik maupun koreografer, diharapkan para pendidik menerapkan metode *task involved evaluation* dimana saat memberikan kritik terhadap penari, sebaiknya pendidik dapat menggeser kritik verbal dengan kalimat positif. Sedangkan bagi para

penari di era *digital natives* ini dapat melatih regulasi emosi serta melakukan filterisasi terhadap konten media sosial. Selain itu perlu juga menyeimbangkan waktu untuk dapat memulihkan *embodiment* tubuh.

Untuk saran teoritis, bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan komparasi subjek secara spesifik, baik dari segi usia maupun dari jenis tari karena setiap genre memiliki karakteristik *motivational climate* serta tuntutan visual estetika terhadap tubuh yang berbeda. Selain itu sangat disarankan untuk menggunakan desain longitudinal, karena pendekatan ini dapat membantu untuk mengamati fluktuasi *body image* serta harga diri penari yang terus berkembang. Atau dapat juga menggunakan eksplorasi terhadap variabel baru atau variabel moderator seperti *algorithmic management stress* saat para penari membangun *personal branding* mereka di sosial media.

REFERENSI

- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016). Predictors and a potential mechanism of positive body image in young women. *Body Image, 19*, 24–32. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.07.003>
- Angelis, B. (2003). *Percaya diri: sumber sukses dan kemandirian*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (edisi ke-2). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bennett, S., Maton, K., & Kervin, L. (2008). The 'digital natives' debate: A critical review of the evidence. *British Journal of Educational Technology, 39*(5), 775–786. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8535.2007.00793.x>
- Bettle, N., Bettle, O., Neumärker, U., & Neumärker, K. J. (2001). Body image and self-esteem in adolescent ballet dancers. *Perceptual and Motor Skills, 93*(1), 297–309.
- Brooks, A., & Simpson, S. (2014). The relationship between dance type, body image, and self-esteem in professional female dancers. *Research in Dance Education, 15*(3), 223–237. <https://doi.org/10.1080/14647893.2014.919056>
- Burgess, G., Grogan, S., & Burwitz, L. (2006). Effects of a 12-week aerobic dance intervention on body image and self-esteem in adolescent girls. *Qualitative Research in Sport and Exercise, 29*(4), 313–323.
- Carr, S., & Wyon, M. (2003). The impact of motivational climate on dance students' achievement goals, trait anxiety, and self-esteem. *Journal of Dance Medicine & Science, 7*(4), 105–114.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body image, 1*(1)1–5.
- Creighton, T. B. (2018). Digital natives, digital immigrants, digital learners: An international empirical integrative review of the literature. *International Journal of Educational Leadership Preparation, 13*(1), 132–140.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders, 6*(4), 485–494. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198707\)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-0](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-0)
- Dienasari, R. H. (2016). *Persepsi Body Image, Kebiasaan Makan, dan Status Gizi pada Penari Remaja Wanita*. [Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta]. Institutional Repository UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image, 13*, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Gittens, C. Y. (2012). *A comparative study: Perfectionism in elite ballet dancers and artistic gymnasts*

- (Doctoral dissertation, University of Birmingham).
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486–489. <https://doi.org/10.5812/ijem.3505>
- Jackson, J. (2005). My dance and the ideal body: Looking at ballet practice from the inside out. *Research in Dance Education*, 6(1–2), 25–40. doi: 10.1080/14617890500373089
- Langer, S. K. (1980). *Problematika seni* (F. X. Widaryanto, Penerj.). Bandung: ASTI.
- Lestari, N. R., Nofartika, F., & Widodo, S. T. M. (2022). Body image perception, teman sebaya, dan kebiasaan makan pada remaja putri di Jurusan Seni Tari, SMKI Yogyakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 5(2), 151-162.
- Lestari, S. W., & Wibowo, D. H. (2023). Apresiasi tubuh dan harga diri pada remaja ditinjau dari keterlibatan dalam seni tari tradisional. *Jurnal Psikologi Sosial dan Budaya*, 5(1), 12–25.
- Lamba, N.T. (2025). Self-Esteem, Body Image, and The Tendency of Body Dysmorphic Disorder (BDD) in Generation Z. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(3), 01–07. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i3.1259>
- Manago, A. M., & Vaughn, L. (2015). Social media and development in emerging adulthood. In R. Scott & S. Kosslyn (Eds.), *Emerging Trends in the Social and Behavioral Sciences*. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118900772.etrds0307>
- Maryono, 2012. *Analisa Tari*. Surakarta: ISI Press Solo
- Mohajan, H. K. (2020). Quantitative research: A successful investigation in natural and social sciences. *Journal of economic development, environment and people*, 9(4), 50-79.
- Muharram, R., Zahara, C. I., & Amalia, I. (2023). Hubungan body image dengan kecemasan sosial pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi Terapan*, 3(2), 56–63. <https://doi.org/10.29103/jpt.v3i2.8880>
- Nordin-Bates, S. M., Walker, I. J., & Redding, E. (2011). Classifying perfectionism in dance: Relations with coping, motivating climate, and psychological well-being. *Journal of Dance Medicine & Science*, 15(1), 31–41.
- Penniment, K. J., & Egan, S. J. (2012). Perfectionism and body image dissatisfaction in eating disorders: A comparison of dancers and non-dancers. *Eating Behaviors*, 13(3), 212–217. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2012.02.003>
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11–12), 363–377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Putradi, A. W. (2018). Konsumsi media digital oleh generasi digital native di Indonesia. *Jurnal Komunikasi*, 13(1), 1–14. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v13i1.3654>
- Radell, S. A., dkk. (2014). The Impact of Mirrors on Body Image and Performance in Dance Education. *Journal of Dance Medicine & Science*.
- Restela, R., & Narawati, T. (2017). Tari Rampoe sebagai cerminan karakteristik masyarakat Aceh. *Panggung*, 27(2), 187–200. doi: 10.26742/panggung.v27i2.260
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Shrauger, J. S., & Schohn, M. (1995). Self-confidence in college students: Conceptualization, measurement, and behavioral implications. *Assessment*, 2(3), 255–278.
- Siregar, N. A., & Handayani, A. (2021). Hubungan antara citra tubuh (body image) dengan harga diri (self-esteem) pada penari balet remaja putri. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(2), 45–56.
- Syhabuddin, H. (2021). *Estetika Tari Pattu'du Tommuane di Kecamatan Banggae Kabupaten Majene* (Doctoral dissertation, Fakultas Seni dan Desain).
- Tiggemann, M. (2005). Body image is a forum for social comparison. *Journal of Social and Clinical Psychology*.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetGirls: The Internet, injury, and body image concerns in young female dancers. *Body Image*, 11(3), 230–233. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.03.002>
- Welch, E., Lagerström, M., & Ghaderi, A. (2012). Body Shape Questionnaire: Psychometric properties of

the short version (BSQ-8C) and norms from the general Swedish population. *Body Image*, 9(4), 547–550. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.04.009>

Quested, E., & Duda, J. L. (2011). Antecedents of burnout among elite dancers: A longitudinal test of basic needs theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 159–167. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.09.003>