

BODY IMAGE PADA PENARI TRADISIONAL WANITA



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu Psikologi
disusun oleh:**

**Alifa Nur Fitriana
NIM 21107010054**

Dosen Pembimbing:

**Ismatul Izzah, S.ThI.,M.A.
NIP. 19840703215032002**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2025

PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-5141/Un.02/DSH/PP.00.9/11/2025

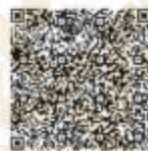
Tugas Akhir dengan judul : *BODY IMAGE PADA PENARI TRADISIONAL WANITA*

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ALIFA NUR FITRIANA
Nomor Induk Mahasiswa : 21107010054
Telah diujikan pada : Rabu, 29 Oktober 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 8924028e364

Ketua Sidang
Esmatul Izzah, S.Th.L., M.A.
SIGNED



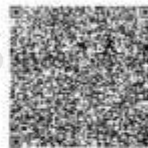
Valid ID: 6927e6c13e29

Penguji I
Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi.
SIGNED



Valid ID: 6925e062843e8

Penguji II
Candra Indraswari, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED



Valid ID: 692808dc7908

Yogyakarta, 29 Oktober 2025
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alifa Nur Fitriana

NIM : 21107010054

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul "*Body Image pada Penari Tradisional Wanita*" adalah benar hasil karya penelitian saya sendiri. Selama melakukan penelitian dan dalam membuat laporan penelitian, saya tidak melanggar etika akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data, dan manipulasi data. Jika di kemudian hari saya terbukti melanggar kode etik akademik dan peraturan maka saya sanggup menerima konsekuensi yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 26 September 2025

Yang menyatakan,


Alifa Nur Fitriana
NIM 21107010054

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Skripsi/ Tugas Akhir

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan seperlunya maka selaku pembimbing, saya menyatakan bahwa saudara:

Nama : Alifa Nur Fitriana

NIM : 21107010054

Prodi : Psikologi

Judul : *Body Image* pada Penari Tradisional Wanita

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Starat Satu dalam program studi Psikologi

Harapan saya semoga saudara tersebut di atas segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah. Demikian, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta,

Pembimbing,



(Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A.)

NIP. 19840703215032002

HALAMAN MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(QS. Al- Insyirah:6)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah:286)

“The me of yesterday, the me of today, the me of tomorrow, every last one of them is me. I’m learning how to love myself”

(Answer: Love Myself by BTS)

“It’s okay to feel overwhelmed, if it’s too much for you, you can take a little rest

Cry out loud when the world gets ugly. Everything will be okay”

(Snooze by Agust D)

“A dancer dies twice- once when they stop dancing, and this first death is more painful.”

(Martha Graham)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Allah SWT sumber segala rahmat, kekuatan, dan petunjuk dalam setiap langkah dan doa yang selalu saya panjatkan untuk menyelesaikan tugas akhir ini dengan izin dan pertolongan-Nya

Diri saya sendiri ‘Alifa’ yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai, untuk langkah-langkah mimpi di masa muda dan masa depan kelak.

Kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberi dukungan, kasih sayangnya, doa, dan pengorbanan yang tidak pernah berhenti mengalir.

Dosen pembimbing skripsi saya, Ibu Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A yang telah mendukung dan membimbing saya dengan sabar selama pengerjaan tugas akhir ini.

Sahabat dan teman-teman tersayang yang menjadi tempat berkeluh kesah, berbagi cerita dan tawa, serta dukungan dalam suka dan duka

Dan, almamater saya tersayang “Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan mengucapkan *Alhamdulillahillobbil'alamin*, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan seluruh pengikutnya.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak dapat terlaksana tanpa adanya dukungan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan dan ketulusan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini dari awal sampai selesai.

1. Bapak Prof. Norhaidi, M. A, M. Phil., Ph.D. selaku rector UIN Sunan Kalijaga.
2. Ibu Dr. Erika Setyani Kusumaputri, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S. Psi., M. Res. Selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
4. Bapak Muslim Hidayat, M. A., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang sudah meluangkan waktu, memberikan arahan, serta dukungan selama masa perkuliahan.
5. Ibu Ismatul Izzah, S.Th.I. M. A., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan nasihat, arahan, serta dukungan dalam penulisan skripsi ini.
6. Ibu Nuristighfari Masri Khaerani, S. Psi., M. Psi., selaku Dosen Penguji 1 yang telah berkenan memberikan masukan dan arahan sehingga penelitian ini menjadi lebih baik.
7. Ibu Candra Indraswari, S. Psi., M. Psi., Psi. selaku Dosen Penguji 2 yang berkenan memberikan masukan dan arahan sehingga penelitian ini menjadi lebih baik lagi.
8. Segenap dosen prodi psikologi, Pak Setyono, dan seluruh staff Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas segala kesempatan, ilmu pengetahuan, dan fasilitas yang telah diberikan sehingga proses belajar menjadi lebih nyaman dan menyenangkan.
9. Kepada orang tua, Ayah dan Ibu penulis yang selalu memberikan kasih sayang, doa, dan dukungan tiada henti.
10. Kepada para Informan, Z, I, dan N yang telah banyak membantu dalam pengambilan data penelitian ini.

11. Untuk teman-teman ‘Orang dengan Gen Jawa (ODGJ)’, Farah, Deviza, dan Fachrina yang selalu menghadirkan warna berbeda dalam setiap momen perkuliahan.
12. Untuk teman-teman ‘Selamat Pgiee Guyss’, Nurul, Yumna, Anin, Sassa, Alya, Ayyini, Puput, dan Aderia yang sudah memberikan dukungan dan semangat.
13. Untuk teman-teman kelas B psikologi 2021 yang telah menjadi rekan kuliah yang menyenangkan.
14. Diri penulis sendiri ‘Alifa Nur Fitriana’ atas kerja keras dan perjuangannya untuk dapat menyelesaikan penelitian ini
15. Semua pihak yang telah berjasa selama proses perkuliahan ini.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak tersebut. Semoga Allah SWT memberikan balasan atas kebaikan yang telah dilakukan. Penulis juga memohon maaf atas setiap kekurangan dan kesalahan yang terdapat pada penelitian ini. Semoga terdapat manfaat dan hikmah yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini, khususnya bagi keilmuan psikologi dan bagi kehidupan secara umum.

Wassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Yogyakarta, 11 November 2025

Peneliti



Alifa Nur Fitriana

NIM. 21107010054

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

PENGESAHAN TUGAS AKHIR	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
INTISARI	14
<i>ABSTRACT</i>	15
BAB I	16
A. LATAR BELAKANG	16
B. Rumusan Masalah	22
C. Tujuan	22
D. Manfaat Penelitian	22
BAB II	23
A. Literature Review	23
B. Dasar Teori	31
C. Kerangka Teoritik	38
D. Pertanyaan Penelitian	40
BAB III	42
A. Metode dan Pendekatan Penelitian	42
B. Fokus Penelitian	43
C. Informan dan Setting Penelitian	43
D. Metode atau Teknik Pengumpulan Data	44
E. Teknik Analisis Data dan Interpretasi Data	46
F. Keabsahan Data Penelitian	48
BAB IV	50
A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian	50
B. Pelaksanaan Penelitian	52
C. Hasil Penelitian	54
D. Pembahasan	135
BAB V	148

A. Kesimpulan	148
B. Saran	149
DAFTAR PUSTAKA	151
LAMPIRAN.....	159



DAFTAR GAMBAR

Bagan 1 Kerangka Teoritik.....	40
Bagan 2 Hasil Informan Z.....	82
Bagan 3 Hasil Informan I.....	104
Bagan 4 Hasil Informan N.....	134



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data Diri Informan.....	50
Tabel 2 Proses Pelaksanaan Pengambilan Data.....	52
Tabel 3 Pembahasan	144



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Panduan Wawancara	159
Lampiran 2 Informan Z.....	160
Lampiran 3 Informan I.....	215
Lampiran 4 Informan N	266
Lampiran 5 Informed Consent.....	326
Lampiran 6 Member Checking	329



***Body image* pada Penari Tradisional Wanita**

Alifa Nur Fitriana

21107010054

INTISARI

Body image merupakan salah satu aspek psikologis yang penting bagi penari karena berkaitan dengan kepercayaan diri, performa, serta pengalaman seni yang ditampilkan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran *body image* pada penari tradisional wanita serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Informan terdiri dari tiga penari tradisional wanita dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan wawancara semi terstruktur dan observasi non partisipan tidak terstruktur. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga informan memiliki pandangan yang berbeda mengenai tubuh penari, dimana mereka memandang penari harus memiliki tubuh yang ideal dan harus memperhatikan penampilan mereka. Hal tersebut mempengaruhi cara pandang mereka terhadap tubuhnya sehingga mereka melakukan perbandingan terhadap tubuh mereka dan muncul keinginan untuk mendapatkan tubuh yang lebih ideal. Dari keinginan tersebut muncul berbagai upaya untuk mengubah ataupun menjaga tubuh mereka agar ideal. Faktor yang mempengaruhi *body image* ketiga informan yaitu jenis kelamin, media massa, standar lingkungan, penggunaan kostum, dan pemilihan peran utama. Kesimpulan dari penelitian ini adalah penari tradisional wanita kurang puas terhadap tubuh mereka sehingga rentan mengalami *body dissatisfaction* akibat pengaruh lingkungan, standar estetika tari, kritik, dan perbandingan sosial.

Kata kunci: *body image*, penari tradisional, wanita

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Body image in Traditional Female Dancer

Alifa Nur Fitriana

21107010054

ABSTRACT

Body image is an important psychological aspect for dancers because it is related to self-confidence, performance, and artistic experience. This study aims to describe the body image of female traditional dancers and the factors that influence it. This study uses a qualitative approach with a phenomenological method. The informants consisted of three female traditional dancers using purposive sampling. Data collection was conducted through semi-structured interviews and unstructured non-participant observation. The results show that the three informants have different views on the dancer's body, where they believe that dancers must have an ideal body and pay attention to their appearance. This influences their perspective on their bodies, causing them to compare their bodies and desire to have a more ideal body. This desire led to various efforts to change or maintain their bodies to be ideal. Factors influencing the body image of the three informants were gender, mass media, environmental standards, costume use, and the selection of leading roles. The conclusion of this study is that traditional female dancers are dissatisfied with their bodies, making them prone to body dissatisfaction due to environmental influences, dance aesthetic standards, criticism, and social comparisons.

Keywords: body image, female, traditional dancer

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Menari merupakan aktivitas di seluruh dunia yang mengintegrasikan koordinasi gerakan tubuh yang disengaja, dilakukan secara sinkron dengan dorongan ritmis, dan biasanya dilakukan bersama dengan individu lain (Quiroga Murcia dkk., 2010). Sejalan dengan hal tersebut, Zhang dkk., (2024) menjelaskan bahwa tarian berfungsi sebagai ekspresi artistik yang memiliki nilai estetika yang tinggi. Tarian dapat dipraktikkan secara individual ataupun berkelompok. Selain itu, tidak adanya persyaratan kondisi fisik memungkinkan tari dapat memenuhi kebutuhan olahraga para peserta dengan berbagai kondisi fisik maupun kesehatan.

Penari adalah individu yang melakukan aktivitas menari dengan menggabungkan aspek fisik dan kognitif untuk menyesuaikan antara gerakan serta waktu, musik, dan koordinasi dengan penari lainnya (Bläsing & Schack, 2012; Chua, 2014; Eusanio dkk., 2014; Koutedakis & Jamurtas, 2004). Kemampuan kognitif penari memungkinkan mereka untuk mempelajari, menyesuaikan, dan mengimprovisasi gerakan yang rumit, sementara pengalaman fisik penari mendukung ekspresi artistik yang kreatif (Fernandes dkk., 2022). Selain itu, penari juga memerlukan keterampilan artistik dan ketangkasan fisik, yang membuat penari dijuluki sebagai *“performing athlete”* (Koutedakis & Jamurtas, 2004). Penggabungan keterampilan ini menciptakan tuntutan agar penari dapat menjalankan peran sebagai atlet dan seniman secara seimbang, dimana penampilan fisik yang sukses harus sejalan dengan pencapaian keindahan artistik yang ideal (Eusanio dkk., 2014).

Beberapa tahun terakhir, berbagai bentuk olahraga telah terbukti dapat memperbaiki kondisi tubuh secara signifikan. Namun, olahraga konvensional seperti berlari, bersepeda, dan berenang, terlalu monoton sehingga tidak mudah untuk dilakukan. Menari sebagai bentuk olahraga yang melibatkan banyak persendian tidak hanya terbukti efektif dalam mengurangi lemak, namun juga memiliki nilai estetika sehingga lebih memungkinkan untuk dapat membentuk kebiasaan berolahraga (Zhang dkk., 2024).

Dari bukti yang berkembang menunjukkan bahwa menari membawa banyak manfaat pada dimensi fisik dan mental yang tidak terbatas pada individu tertentu. Dibandingkan dengan kelompok yang tidak berolahraga, menari dapat memperbaiki konsumsi oksigen tertinggi, tekanan

darah, sensitivitas insulin, kebugaran fisik, gangguan kognitif, dan kesehatan mental (Zhang dkk., 2024). Disebutkan juga dalam Wibrianto dkk., (2021) menurut Departemen Kesehatan dan Layanan Kemanusiaan untuk orang dewasa, menari dapat memompa jantung sejalan dengan kebutuhan kesehatan. Hal tersebut dikarenakan semua gaya tarian menghasilkan setara dengan latihan kardio, sebab jantung tertantang ketika melakukan berbagai gerakan yang ada dalam tarian.

Menari juga dapat menjadi salah satu alat terapi dalam berbagai proses penyembuhan, yang biasa disebut dengan '*dance/ movement therapy*' (DMT). American Dance Therapy Association mendefinisikan DMT sebagai pemanfaatan gerakan tubuh untuk membantu menyatukan dan menyelaraskan aspek fisik serta emosional seseorang (Sandel, 1979). Definisi tersebut mengacu pada bagaimana aktivitas fisik, seperti gerakan tubuh ketika menari dapat menjadi alat untuk meningkatkan keseimbangan antara tubuh serta pikiran. Melalui gerakan dalam tarian, seseorang tidak hanya melatih fisik, namun juga mengekspresikan dan memproses emosi yang mungkin sulit untuk diungkapkan dengan kata-kata.

Selain itu, DMT juga terbukti memiliki dampak yang signifikan dalam memperbaiki *body image* seseorang. Dalam penelitian Muller-Pinget dkk., (2012) DMT memungkinkan pasien obesitas untuk mengatur ulang keadaan somatik dan psikis mereka. DMT membantu pasien merasa lebih nyaman, dimana mereka tidak lagi takut akan penilaian orang lain terhadap mereka. Disamping hal tersebut, mereka merasakan kepemilikan terhadap tubuh mereka, yang dapat membantu mereka dalam mengembangkan keterampilan sosial. Kesadaran akan tubuh dan citra mental mereka lebih meningkat, sehingga secara bertahap mereka lebih memahami bagian tubuh mereka dan melihat tubuh sebagai sesuatu yang fleksibel (Muller-Pinget dkk., 2012).

Dalam penelitian lain, menari berhubungan dengan *body image* yang dipengaruhi oleh jenis dan tingkatan tarian (Swami & Harris, 2012). Pada penari balet tingkat pemula memiliki apresiasi tubuh yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan dengan penari balet tingkat lanjut. Sedangkan penari kontemporer tingkat lanjut memiliki apresiasi tubuh yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan dengan penari pemula. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian De Medeiros Eufrásio dkk., (2021) juga mengungkapkan hal serupa, bahwa penari balet pemula dikaitkan dengan *body image* yang lebih baik dan melaporkan tingkat *eating disorder* yang lebih rendah.

Penelitian Burgess dkk., (2006, hlm. 6) mengungkapkan hasil bahwa partisipan dalam penelitian tari aerobik yang merupakan perempuan berusia 13- 14 tahun, selama 6 minggu secara signifikan dapat mengurangi ketidakpuasan *body image* dan meningkatkan persepsi diri yang positif. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Grogan dkk., (2014) yang meneliti tujuh remaja perempuan dan enam remaja laki-laki yang semuanya berusia tujuh belas tahun. Penelitian tersebut menghasilkan dampak positif pada *body image* perempuan dan laki-laki, dimana mereka merasa lebih terhubung dengan tubuh mereka, lebih bebas dan lebih percaya diri, serta lebih menerima tubuh mereka.

Body image menurut Bunga Sovani Firdawiyanti dkk., (2023) merupakan pandangan pribadi atau perasaan seseorang terhadap rasa kepuasan mereka akan bentuk tubuh atau *body image* mereka. Dikutip dari Septianningsih & Sakti, (2021) *body image* mencakup cara individu mempersepsi dan menilai tubuhnya yang tidak hanya melibatkan aspek fisik namun juga bagaimana pikiran dan perasaan subjektif individu dapat membentuk pandangan individu terkait tubuh mereka. Sejalan dengan penjelasan sebelumnya, Schilder, (2013) mengungkapkan *body image* dapat diartikan sebagai gambaran tubuh pada seorang individu yang terbentuk melalui proses kognitif di dalam pikirannya, yang mencakup bagaimana individu menilai dan memandang penampilannya berdasarkan penilaian pribadi.

Penelitian Baron & Byrne, (2000) mengungkapkan bahwa wanita lebih memperhatikan penampilan fisik mereka dibandingkan dengan pria. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rief dkk., (2006) yang menunjukkan bahwa 27% pria dan 41% wanita sangat memperhatikan penampilan mereka, terutama pada satu bagian tubuh tertentu. Selain itu sekitar 10% pria dan 15,6% wanita melaporkan ketidakpuasan yang cukup signifikan terhadap penampilan fisik mereka. Wanita yang menginjak usia dewasa cenderung memberikan perhatian lebih terhadap penampilan fisiknya untuk dapat lebih menunjang kehidupan sosialnya (Santoso, dkk., 2019).

Dalam fokus pada tubuh, masalah *body image* sering terjadi pada penari (Tiggemann & Slater, 2001). Profesi yang menekankan estetika tubuh yang ideal, seperti model, penari, dan atlet cenderung memiliki angka ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa penari profesional menghadapi tuntutan yang lebih besar untuk mempertahankan penampilan

estetika tertentu. Kondisi tersebut menyebabkan masalah *body image* lebih umum di kalangan penari jika dibandingkan dengan orang-orang pada umumnya (Cardoso dkk., 2017).

Dalam dunia tari, terdapat ekspektasi yang kuat bahwa penari harus memiliki tubuh yang kurus untuk memenuhi standar estetika yang ideal. Ekspektasi ini didukung oleh berbagai faktor, seperti dorongan dari pelatih atau kelompok tari untuk mempertahankan berat badan rendah, penggunaan cermin yang memungkinkan penari mengamati dan mengkritisi tubuhnya sendiri, serta penampilan di atas panggung yang menempatkan penari dibawah pengamatan dan evaluasi penonton ataupun juri (Doria & Numer, 2022). Semua itu menciptakan tekanan tambahan yang dapat mempengaruhi *body image* penari.

Penelitian Cardoso dkk., (2021) dengan menggunakan kuesioner pada tiga ratus dua puluh penari ballroom professional di Brazil mengungkapkan bahwa mayoritas penari merasakan ketidakpuasan dengan *body image* mereka. Ketidakpuasan tersebut disebabkan karena peningkatan indeks massa tubuh mereka seiring bertambahnya usia mempengaruhi ketidakpuasan karena kelebihan berat badan. Kepedulian yang tinggi terhadap standar estetika membuat penari cenderung mempertahankan tubuh yang kurus, dimana hal tersebut dapat menyebabkan ketidaknyamanan terhadap *body image* penari.

Penelitian Santo André dkk., (2022) pada ballerina juga mengungkapkan bahwa dalam konteks kehidupan sehari-hari, partisipan merasa puas dengan bentuk tubuh mereka, namun dalam konteks 'ballet' partisipan melaporkan ketidakpuasan dengan bentuk tubuh mereka. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa bentuk tubuh yang diinginkan oleh partisipan adalah bentuk tubuh yang ramping daripada bentuk tubuh yang mereka anggap sehat. Hal tersebut dapat disebabkan karena adanya tuntutan fisik untuk memiliki tubuh yang ramping, tuntutan dalam hal kostum penari, dan banyaknya gerakan yang membutuhkan gerakan mengangkat penari.

Keinginan untuk memiliki tubuh yang ideal juga dapat berasal dari dalam diri sendiri. Seperti yang tergambar dari wawancara singkat yang peneliti lakukan dengan salah satu penari. Informan merupakan mahasiswa sekaligus penari yang telah aktif semenjak informan duduk di bangku sekolah dasar. Informan memang tidak belajar menari di sanggar khusus tari, namun informan mengikuti ekstrakurikuler menari semenjak dirinya sekolah dasar dan telah banyak melakukan pementasan di berbagai acara.

“Lumayan sih, lumayan percaya diri. Cuma ya tadi mbak, nek pas geol, aku pengen e sek set ngono kui ki. Paham ra? Ngko translate key o. Tapi... mmm... lumayan percaya diri sih. Aku ra mikir nek nari ra mikir, ih awakku gendut, awakku lemu, ora sih, sek penting gerakane sih, bukan badanya sih” (O. 9 Oktober 2024)

Ketika sedang melakukan pementasan, informan mengaku lumayan percaya diri, dimana informan tidak mementingkan bentuk tubuhnya melainkan berfokus pada gerakan yang ia lakukan. Meskipun begitu, informan terkadang merasa tidak percaya diri dengan tubuhnya terutama ketika informan membandingkan tubuhnya dengan tubuh orang lain yang dipandang informan memiliki badan yang lebih ideal.

“Tinggi sih, tinggi itu berpengaruh. Tinggi badan, terus kayak, mesti to nek, hahaha iki sarkas rapopo? Koe reti ra sih, nek ee... tepos, terus kek anu ra eneng anu ne kan dadi bedo kan. Nek misal geol ngono kan liane kan geol sitik kan wes anu, nah awakdewe effort banget ya bu, gitu” (O. 9 Oktober 2024)

Tidak seperti ketika melakukan pementasan dimana informan kurang puas dengan beberapa bagian tubuhnya, dalam kehidupan sehari-harinya informan mengaku hanya merasa kurang puas mengenai tinggi badannya. Selain bagian tinggi badan, dalam kehidupan sehari-hari informan merasa percaya diri dengan tubuhnya.

“Tidak mbak Alifa, dalam kehidupan sehari-hari...tidak merasa insecure. Eh tapi nek kehidupan sehari-hari itu tinggi badan termasuk insecure tidak? Nah iya itu bagian tinggi badan.” (O. 30 Oktober 2024)

Meski informan terkadang merasa tidak percaya diri pada tubuhnya namun, informan juga memandang menari sebagai suatu kegiatan atau olahraga yang berpengaruh positif terhadap tubuhnya. Informan merasa bahwa menari dapat memperbaiki postur tubuh informan. Seperti dalam menari terdapat istilah *ndegeg* yaitu sikap badan yang tegak selama menari. Informan merasa jika dari adanya tuntutan untuk membiasakan diri untuk *ndegeg*, lama-kelamaan informan memiliki postur tubuh yang tegak dalam kesehariannya.

“Nah kadang tuh hoo, kaya nek liat tuh yo masih ada kurang. Misal kaku, oh ini kurang lentik, oh ini kaya kurang kaya apa yo, mbentuk, gitu-gitu. Tapi seneng sih, maksud e nari ki iso membentuk badan, misal koyo sek maune bungkok... dadi tegak. Dadi kaya... mmm... ndegeg, sikap ndegeg kan marake awakdewe anu yo, opo tegak yo, dadi lumayan lah, eneng positif e” (O. 9 Oktober 2024)

Dari wawancara bersama informan tersebut, diketahui bahwa penari memiliki *body image* yang negatif karena rasa kurang percaya diri terhadap teman sesama penari yang dinilai memiliki

tubuh yang lebih ideal. Gerakan- gerakan dalam tari yang menuntut keluwesan penari menjadi salah satu penyebab seorang penari menilai negatif tubuhnya.

Penelitian mengenai *body image* perlu dilakukan karena dampaknya yang signifikan pada persepsi terhadap diri, tekanan emosional, serta perilaku yang terkait dengan munculnya gangguan makan (Yang dkk., 2024). Persepsi *body image* secara signifikan mempengaruhi persepsi diri, dimana *body image* yang negatif akan berkorelasi dengan psikologis yang buruk sedangkan *body image* yang positif akan menumbuhkan sikap makan yang lebih sehat, peningkatan aktivitas fisik, serta meningkatkan kesehatan mental dan fisik secara keseluruhan (Jiménez-Morcillo dkk., 2024).

Sedangkan pada penelitian Poorani, (2012) mengungkapkan bahwa penelitian mengenai *body image* penting dilakukan mengingat dampak negatif yang meluas dari gambaran media terhadap harga diri serta kesehatan mental, khususnya pada wanita. Dengan mendalami penelitian mengenai hal tersebut dapat berkontribusi untuk menangani ketidakpuasan terhadap tubuh, mencegah gangguan makan, serta mendorong terciptanya standar kecantikan yang lebih realistis di kalangan masyarakat.

Individu yang memiliki *body image* yang positif menurut penelitian Monhait dkk., (2024) cenderung memiliki harga diri yang lebih tinggi, kemampuan beradaptasi dengan situasi yang berbeda, dapat mengatasi tantangan berarti untuk menghadapi stress atau masalah terkait tubuh mereka alih-alih menghindar atau menyerah, merasa lebih nyaman dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki rasa percaya diri, mampu membangun hubungan yang sehat tanpa khawatir terhadap penilaian orang lain, dan memiliki pandangan yang optimis mengenai kehidupan.

Sedangkan individu yang memiliki *body image* yang negatif menurut penelitian yang dilakukan oleh DiLossi & Harrison, (2023) akan sering mengalami ketidakpuasan tubuh dan dismorfia, dapat diperburuk oleh adanya faktor sosiokultural seperti tekanan yang berasal dari masyarakat dan paparan media. Hal tersebut dapat menyebabkan peningkatan kecemasan, rasa tidak aman, dan perilaku obsesif terutama pada mereka yang memiliki gangguan makan komorbid dan OCD.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai bagaimana gambaran *body image* yang dirasakan oleh penari tradisional wanita dan faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi *body image* mereka.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: “Bagaimanakah gambaran *body image* pada penari”.

C. Tujuan

Berdasarkan fenomena yang telah dijabarkan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk memahami secara mendalam bagaimana penari tradisional wanita memandang tubuhnya secara keseluruhan.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan yang dapat dimanfaatkan sebagai sumber informasi bagi perkembangan disiplin ilmu psikologi terutama psikologi klinis dan psikologi perkembangan dalam kaitannya dengan *body image*.

2. Praktis

a. Bagi Informan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat membantu informan untuk dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman mengenai tubuh mereka.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan replikasi penelitian dengan populasi subjek yang berbeda, prosedur penelitian atau pendekatan yang berbeda.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Informan dalam penelitian ini sebanyak 3 orang. Informan pertama yaitu Z, seorang mahasiswi yang mengikuti 2 sanggar tari dan 1 UKM seni tari serta menjadi pengajar di salah satu sanggar. Informan kedua yaitu I, mahasiswi yang mengikuti UKM seni tari. Dan informan ketiga yaitu N, mahasiswi yang mengikuti sanggar di Kraton Yogyakarta dan 2 UKM seni tari.

Penelitian ini menggambarkan *body image* yang dimiliki oleh penari tradisional wanita. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan pada setiap informan, dapat disimpulkan bahwa ketiganya memiliki gambaran *body image* yang berbeda-beda serta faktor berbeda yang melandasinya. Namun terdapat kemiripan pola pada setiap informan penelitian.

Kemiripan pola tersebut yaitu dimana ketiga informan memiliki pandangannya sendiri mengenai tubuh yang ideal bagi seorang penari dan mereka menemukan kendala dalam tubuh mereka yang tidak sesuai dengan standar ideal seorang penari. Dari hal tersebut membuat ketiga informan memiliki pandangan yang negative terhadap tubuhnya sehingga memunculkan perbandingan dengan penari lain, evaluasi diri, dan perilaku menutupi kekurangan yang ada pada dirinya. Dari pola tersebut menyebabkan ketiga informan berusaha untuk mengubah ataupun menjaga tubuhnya.

Berdasarkan dari analisis serta pembahasan yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa *body image* pada penari tradisional wanita dipengaruhi oleh pengalaman personal, lingkungan sosial, dan standar estetika tari. Walaupun ketiga informan sama-sama menyukai tari dan menganggapnya sebagai *passion*, namun mereka tetap mengalami ketidakpuasan tubuh akibat kritik, standar ideal, dan perbandingan sosial dengan penari lain.

Informan Z lebih kritis terhadap bentuk tubuhnya. Informan Z cenderung merasa tubuhnya terlalu besar, sering membandingkan diri dengan penari lain, dan ingin mengubah bentuk tubuh demi estetika serta kesehatan. Informan I relative lebih longgar dalam menilai tubuhnya. Informan I lebih fokus pada kualitas gerakan

dan ekspresi meskipun tetap merasa kurang puas dengan tinggi badannya. Sedangkan informan N banyak mengkritisi bentuk tubuhnya terutama tinggi badan yang dianggap terlalu tinggi dan kulit sawo matangnya, sehingga muncul rasa kurang percaya diri serta upaya untuk menutupi kekurangannya.

Informan Z dan N lebih ketat dalam menilai tubuhnya karena memiliki latar belakang kuat di dunia sanggar dan keluarga yang berkaitan dengan seni. Sedangkan informan I yang tidak tumbuh di lingkungan sanggar menunjukkan penerimaan tubuh yang lebih longgar. Hal tersebut karena informan I menilai kualitas tari lebih ditentukan oleh ekspresi dan gerakan, bukan pada bentuk tubuh.

Faktor yang mempengaruhi terbentuknya *body image* pada ketiga informan diatas yaitu dari jenis kelamin, dimana mereka sama-sama berjenis kelamin wanita yang lebih banyak memperhatikan tubuh mereka dibandingkan laki-laki. Yang selanjutnya yaitu lingkungan dan media sosial yang menjadi sumber standar ideal yang membentuk perbandingan sosial. Hubungan interpersonal seperti kritik dari pelatih, teman, atau keluarga juga mempengaruhi penialain ketiga informan mengenai tubuhnya. Selain itu latar belakang juga berpengaruh pada ketat/longgarnya standar *body image* yang diterapkan.

B. Saran

Setelah melalui berbagai proses penelitian, peneliti menyadari jika hasil yang didapatkan masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu saran yang dapat peneliti sampaikan dari penelitian ini yaitu:

1. Informan

Dari proses penelitian dapat diketahui bahwa ketiga informan berasal dari latar belakang berbeda dimana disetiap latar belakang informan dapat diambil pembelajaran berharga. Berdasarkan informasi yang telah diberikan oleh informan mengenai gambaran *body image* mereka, diharapkan ketiganya dapat meningkatkan penerimaan diri karena setiap penari memiliki keunikan tubuh yang justru dapat memperkaya ekspresi dalam tari.

2. Peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk lebih mengeksplorasi tema mengenai *body image* atau mengeksplorasi aspek psikologis pada penari tradisional. Mengingat penelitian ini hanya pada lingkup penari wanita, peneliti selanjutnya dapat memperluas pada jenis kelamin lainnya ataupun rentang usia lain.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif* (1 ed.). Syakir Media Press.
- Anggarani, W. A., & La Kahija, Y. F. (2016). MAKNA MENJADI PENARI JAWA: SEBUAH INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS. *Jurnal EMPATI*, 5(2), 402–407. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15238>
- Baron, R. A., & Byrne, D. E. (2000). *Social psychology* (9. ed). Allyn & Bacon.
- 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. <https://doi.org/10.2466/pms.2001.93.1.297>
- Bielby, D. D. (2005). The Body, Dance, and Cultural Theory. *Contemporary Sociology: A Journal of Reviews*, 34(2), 165–166. <https://doi.org/10.1177/009430610503400234>
- Bläsing, B., & Schack, T. (2012). Mental Representation of Spatial Movement Parameters in Dance. *Spatial Cognition & Computation*, 12(2–3), 111–132. <https://doi.org/10.1080/13875868.2011.626095>
- Bloomberg, L. D., & Volpe, M. (2019). *Completing your qualitative dissertation: A road map from beginning to end* (Fourth edition). Sage.
- Bunga Sovani Firdawiyanti, Eka Andriani, & Sabrina. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Body Image dengan Gangguan Makan Siswa SMAN 5 Jakarta: Correlation between Intensity of Social Media Use and Body Image with Eating Disorders in Students of SMAN 5 Jakarta. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(9), 1862–1868. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i9.3628>
- Burgess, G., Grogan, S., & Burwitz, L. (2006). Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body Image*, 3(1), 57–66. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.10.005>

- Cardoso, A. A., Reis, N. M., Marinho, A. P., Boing, L., & Guimarães, A. C. D. A. (2017). STUDY OF BODY IMAGE IN PROFESSIONAL DANCERS: A SYSTEMATIC REVIEW. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 23(4), 335–340. <https://doi.org/10.1590/1517-869220172304162818>
- Cardoso, A. A., Reis, N. M., Moratelli, J., Borgatto, A., Resende, R., De Souza Guidarini, F. C., & De Azevedo Guimarães, A. C. (2021). Body Image Dissatisfaction, Eating Disorders, and Associated Factors in Brazilian Professional Ballroom Dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 25(1), 18–23. <https://doi.org/10.12678/1089-313X.031521c>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.
- Chaiklin, S., & Wengrower, H. (Ed.). (2009). *The Art and Science of Dance/Movement Therapy* (0 ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203874202>
- Chua, J. (2014). Dance talent development across the lifespan: A review of current research. *Research in Dance Education*, 15(1), 23–53. <https://doi.org/10.1080/14647893.2013.825749>
- Cohen, B. B. (1993). *Sensing, feeling, and action: The experiential anatomy of body-mind centering*. Contact Ed.
- De Medeiros Eufrásio, R. E., Ferreira, R. L. U., Leal, L. L. A., Avelino, E. B., Da Costa Pelonha, R. N., Da Cruz Carvalho, M. C., De Medeiros Torres, C. H., De Sousa Praseres, A. L., De Paiva Lima Filho, M., Mota, A. C. C. C., Nunes, A. B., Ferreira, D. Q. C., De Lima Vale, S. H., & Maciel, B. L. L. (2021). Amateur ballet practicing, body image and eating behaviors: A comparative study of classical ballet dancers, gym users and sedentary

- women. *Journal of Eating Disorders*, 9(1), 106. <https://doi.org/10.1186/s40337-021-00459-9>
- DiLossi, J., & Harrison, M. (2023). *Comorbid Eating Disorders and Obsessive-Compulsive Disorder: A Clinician's Guide to Challenges in Treatment* (1 ed.). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781009186865>
- Doria, N., & Numer, M. (2022). Dancing in a culture of disordered eating: A feminist poststructural analysis of body and body image among young girls in the world of dance. *PLOS ONE*, 17(1), e0247651. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247651>
- Douglas, C. C., Shahan, M., Camel, S. P., & Vogel, S. (2025). Negative Body Image and Limited Nutrition Knowledge among Collegiate Dancers Signals Need for Screening and Support. *Journal of Dance Medicine & Science*, 29(3), 161–169. <https://doi.org/10.1177/1089313X241297770>
- Eusanio, J., Thomson, P., & Jaque, S. V. (2014). Perfectionism, Shame, and Self-concept in Dancers: A Mediation Analysis. *Journal of Dance Medicine & Science*, 18(3), 106–114. <https://doi.org/10.12678/1089-313X.18.3.106>
- Fernandes, C., Evola, V., & Ribeiro, C. M. (2022). *Dance data, cognition and multimodal communication*. Routledge.
- Grogan, S. (1999). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. Routledge.
- Grogan, S., Williams, A., Kilgariff, S., Bunce, J., Heyland, J. S., Padilla, T., Woodhouse, C., Cowap, L., & Davies, W. (2014). Dance and body image: Young people's experiences of a dance movement psychotherapy session. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(2), 261–277. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2013.796492>

- Hadi, A., Asrori, & Rusman. (2021). *Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi* (1 ed.). CV Pena Persada.
- Haryono, S. (2012). Konsep Dasar Bagi Seorang Penari. *Journal Greget*, 11(1), 28–36.
- Heiland, T. L., Murray, D. S., & Edley, P. P. (2008). Body image of dancers in Los Angeles: The cult of slenderness and media influence among dance students. *Research in Dance Education*, 9(3), 257–275. <https://doi.org/10.1080/14647890802386932>
- Jazuli, M. (1994). *TELAAH TEORETIS SENI TARI*. IKIP Press Semarang.
- Jiménez-Morcillo, J., Ramos-Campo, D. J., Rodríguez-Besteiro, S., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). The Association of Body Image Perceptions with Behavioral and Health Outcomes among Young Adults. *Nutrients*, 16(9), 1281. <https://doi.org/10.3390/nu16091281>
- Koutedakis, Y., & Jamurtas, A. (2004). The Dancer as a Performing Athlete: Physiological Considerations. *Sports Medicine*, 34(10), 651–661. <https://doi.org/10.2165/00007256-200434100-00003>
- 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. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v5i2.322>
- Megawati, S. B., & Nurhayati, S. R. (2023). Pengaruh Perbandingan Sosial Terhadap Body Image Pada Mahasiswi. *Acta Psychologia*, 4(1), 65–71. <https://doi.org/10.21831/ap.v4i1.57746>
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145–151. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i3.102>

- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (Third edition). SAGE Publications, Inc.
- Monhait, N., Ogle, J. P., & Park, J. (2024, Januari 20). Building Positive Body Image through an Interactive Body Positivity Program: A Positive Psychology Perspective. *Bridging the Divide*. Bridging the Divide. <https://doi.org/10.31274/itaa.8268>
- Muller-Pinget, S., Carrard, I., Ybarra, J., & Golay, A. (2012). Dance therapy improves self-body image among obese patients. *Patient Education and Counseling*, 89(3), 525–528. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2012.07.008>
- Nawawi, H. (2019). *METODE PENELITIAN BIDANG SOSIAL* (15 ed.). Gadjah Mada University Press.
- Neuman, W. L. (2014). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches* (Seventh edition, Pearson new international edition). Pearson.
- Pollatou, E., Bakali, N., Theodorakis, Y., & Goudas, M. (2010). Body image in female professional and amateur dancers. *Research in Dance Education*, 11(2), 131–137. <https://doi.org/10.1080/14647893.2010.482980>
- Poorani, A. (2012). Who determines the ideal body? A Summary of Research Findings on Body Image. *International Knowledge Sharing Platform*, 2, 1–12. <https://doi.org/10.7176/NMMC.VOL21-12>
- Quiroga Murcia, C., Kreutz, G., Clift, S., & Bongard, S. (2010). Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being. *Arts & Health*, 2(2), 149–163. <https://doi.org/10.1080/17533010903488582>
- Raco, J. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*. PT Grasindo.

- Radell, S. A., Adame, D. D., & Cole, S. P. (2002). Effect of Teaching with Mirrors on Body Image and Locus of Control in Women College Ballet Dancers. *Perceptual and Motor Skills*, 95(3_suppl), 1239–1247. <https://doi.org/10.2466/pms.2002.95.3f.1239>
- Radell, S. A., Mandradjieff, M. P., Adame, D. D., & Cole, S. P. (2020). Impact of Mirrors on Body Image of Beginning Modern and Ballet Students. *Journal of Dance Medicine & Science*, 24(3), 126–134. <https://doi.org/10.12678/1089-313X.24.3.126>
- Ravaldi, C., Vannacci, A., Zucchi, T., Mannucci, E., Cabras, P. L., Boldrini, M., Murciano, L., Rotella, C. M., & Ricca, V. (2003). Eating Disorders and Body Image Disturbances among Ballet Dancers, Gymnasium Users and Body Builders. *Psychopathology*, 36(5), 247–254. <https://doi.org/10.1159/000073450>
- Rief, W., Buhlmann, U., Wilhelm, S., Borkenhagen, A., & Brähler, E. (2006). The prevalence of body dysmorphic disorder: A population-based survey. *Psychological Medicine*, 36(6), 877–885. <https://doi.org/10.1017/S0033291706007264>
- Samsu. (2021). *Metode Penelitian: Teori & Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, serta Research and Development* (2 ed.). Pustaka Jambi.
- Santo André, H. C., Pinto, A. J., Mazzolani, B. C., Smaira, F. I., Ulian, M. D., Gualano, B., & Benatti, F. B. (2022). “Can A Ballerina Eat Ice Cream?”: A Mixed-Method Study on Eating Attitudes and Body Image in Female Ballet Dancers. *Frontiers in Nutrition*, 8, 665654. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.665654>
- Schilder, P. (2013). *The Image and Appearance of the Human Body* (0 ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315010410>

- Septianningsih, R., & Sakti, P. (2021). PENGARUH SOCIAL COMPARISON TERHADAP BODY IMAGE PADA WANITA DI HARMONY FITNESS CENTER SUMBAWA BESAR. *JURNAL PSIMAWA*, 4(1), 26–33. <https://doi.org/10.36761/jp.v4i1.1268>
- Slade, P. D. (1988). Body Image in Anorexia Nervosa. *British Journal of Psychiatry*, 153(S2), 20–22. <https://doi.org/10.1192/S0007125000298930>
- Slade, P. D. (1994). What is body image? *Behaviour Research and Therapy*, 32(5), 497–502. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)90136-8](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)90136-8)
- Soedarsono. (2002). *Seni pertunjukan Indonesia di era globalisasi*.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (19 ed.). Alfabeta.
- Swami, V., & Harris, A. S. (2012). Dancing Toward Positive Body Image? Examining Body-Related Constructs with Ballet and Contemporary Dancers at Different Levels. *American Journal of Dance Therapy*, 34(1), 39–52. <https://doi.org/10.1007/s10465-012-9129-7>
- Thompson, J. K. (Ed.). (1996). *Body image, eating disorders, and obesity: An integrative guide for assessment and treatment* (1. ed). American Psychological Association.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2001). A Test of Objectification Theory in Former Dancers and Non-Dancers. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 57–64. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00007>
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630–633. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>
- Vaquero-Cristóbal, R., Kazarez, M., & Esparza-Ros, F. (2017). Influencia de la modalidad de danza en la imagen corporal de las bailarinas adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.1091>

- Wibrianto, A., Finahari, N., & Farid, A. (2021). Studi Suara Jantung Penari Topeng Gunungsari. *JUSTE (Journal of Science and Technology)*, 2(1), 10–21. <https://doi.org/10.51135/justevol2issue1page10-21>
- Yang, S. J., Kim, S., & Seo, S. (2024, Januari 23). Analysis of Research Trends on Body Image Using Text Mining. *Bridging the Divide*. Bridging the Divide. <https://doi.org/10.31274/itaa.17309>
- Yusuf, M. (2014). *METODE PENELITIAN: KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN PENELITIAN GABUNGAN* (1 ed.). KENCANA.
- Zhang, Y., Guo, Z., Liu, Y., Zhou, Y., & Jing, L. (2024). Is dancing an effective intervention for fat loss? A systematic review and meta-analysis of dance interventions on body composition. *PLOS ONE*, 19(1), e0296089. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0296089>

