

***SELF COMPASSION* SEBAGAI UPAYA DALAM MENGATASI *BODY  
IMAGE DISSATISFACTION* PADA PENARI REMAJA PEREMPUAN  
DI GRUP KESENIAN WAROK TURONGGO MUDO BANJARNEGARA**



**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

**PUTRI ANANDA DEWI KUSUMA**

**NIM. 224110101033**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT  
FAKULTAS DAKWAH**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI**

**PURWOKERTO**

**2026**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putri Ananda Dewi Kusuma

Nim : 224110101033

Jenjang : S- 1

Fakultas : Dakwah

Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Islam

Judul Skripsi : **“Self Compassion Sebagai Upaya Dalam Mengatasi Body Image Dissatisfaction Pada Penari Remaja Perempuan Di Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo Banjarnegara”**

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Self Compassion Sebagai Upaya Dalam Mengatasi Body Image Dissatisfaction Pada Penari Remaja Perempuan Di Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo Banjarnegara” merupakan hasil penelitian dan karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian yang bukan merupakan karya saya telah diberi tanda sitasi dan dicantumkan dalam daftar pustaka. Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 12 Januari 2026

Yang Menyatakan



**Putri Ananda Dewi Kusuma**

**NIM.224110101033**

## LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
FAKULTAS DAKWAH

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553  
www.dakwah.uinsaizu.ac.id

### PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

**SELF COMPASSION SEBAGAI UPAYA DALAM MENGATASI BODY  
IMAGE DISSATISFACTION PADA PENARI REMAJA PEREMPUAN DI  
GRUP Kesenian WAROK TURONGGO MUDO BANJARNEGARA**

Disusun oleh:

Nama : Putri Ananda Dewi Kusuma  
NIM : 224110101033  
Jenjang : Sarjana Strata Satu  
Fakultas : Dakwah  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Telah diujikan pada tanggal 12 Januari 2026 pada sidang Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Purwokerto, 15 Januari 2026

Ketua Sidang / Pembimbing,

Sekretaris Sidang / Penguji,

Lutfi Faishol, S.Sos.I., M.Pd.  
NIP. 19921028 201903 1 013

Zahratika Zulafi, M.Si.  
NIP. 19930716 202012 2 018

Penguji Utama,

Imam Alfi, M.Si.  
NIP. 19860606 201801 1 001

Mengetahui,  
Dekan



Dr. Muskinul Fuad, M.Ag.  
NIP. 19741226 200003 1 001

## NOTA DINAS PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
FAKULTAS DAKWAH DAN SAINTEK

Alamat : Jalan MT. Haryono, Kelurahan Karangsentul, Kecamatan Padamara, Kabupaten  
Purbalingga, Jawa Tengah 53372

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Dakwah  
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

di - Purwokerto

*Assalamu'alaikum. Wr. Wb*

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan dan koreksi terhadap penelitian skripsi dari :

Nama : Putri Ananda Dewi Kusuma  
NIM : 224110101033  
Jenjang : S- 1  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah  
Judul : Self Compassion Sebagai Upaya Dalam Mengatasi Body Image  
Dissatisfaction Pada Penari Remaja Perempuan Di Grup  
Kesenian Warok Turonggo Mudo Banjarnegara

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian atas perhatiannya saya sampaikan terimakasih

*Wassalamu'alaikum. Wr. Wb*

Purwokerto, 27 Desember 2025  
Pembimbing

**Lutfi Faishol M.Pd**  
NIP. 199210282019031013

## MOTTO

*“We need to normalize our struggles and imperfections because everyone goes through them”*

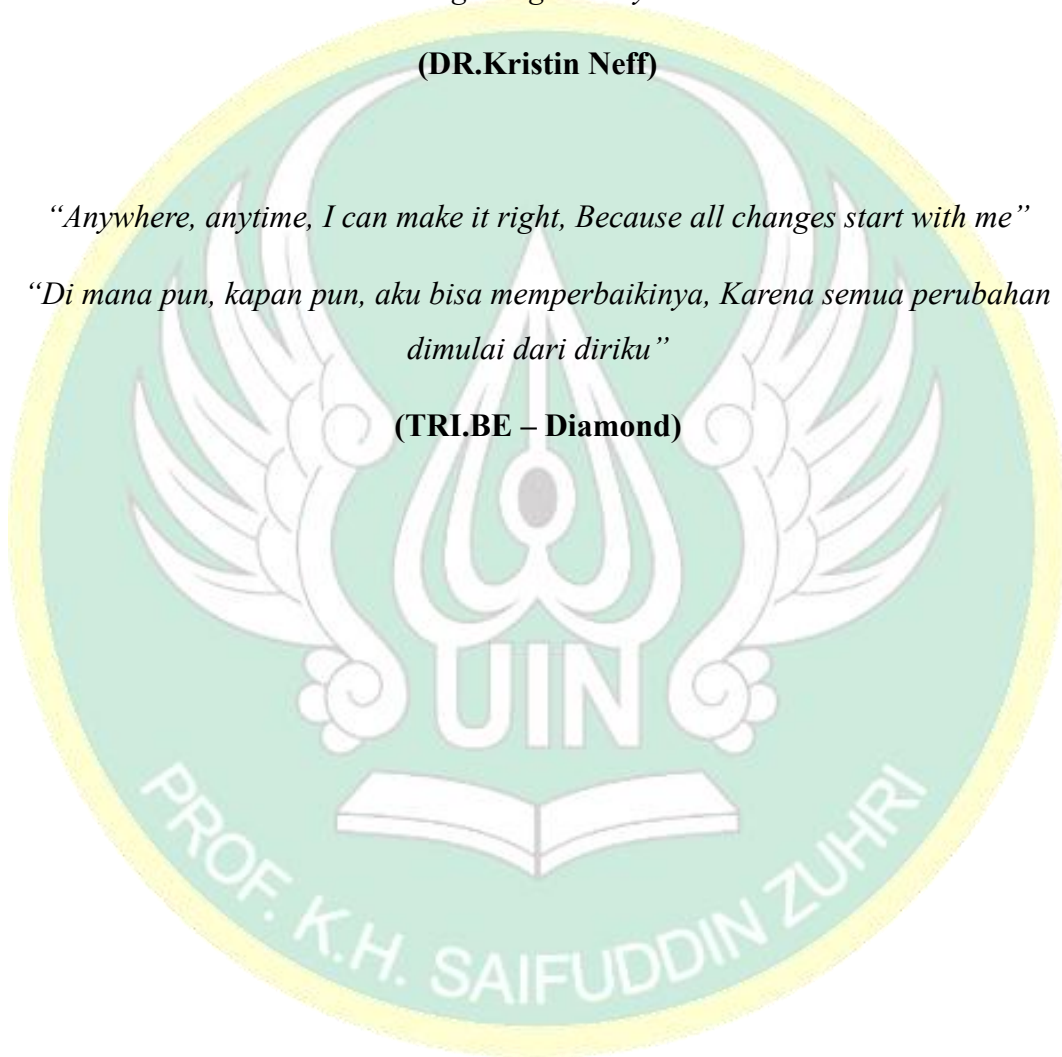
*“Kita perlu menormalisasi perjuangan dan ketidaksempurnaan kita karena setiap orang mengalaminya”*

**(DR.Kristin Neff)**

*“Anywhere, anytime, I can make it right, Because all changes start with me”*

*“Di mana pun, kapan pun, aku bisa memperbaikinya, Karena semua perubahan dimulai dari diriku”*

**(TRI.BE – Diamond)**



***SELF COMPASSION* SEBAGAI UPAYA DALAM MENGATASI *BODY IMAGE DISSATISFACTION* PADA PENARI REMAJA PEREMPUAN DI GRUP KESENIAN WAROK TURONGGO MUDO BANJARNEGARA**

**Putri Ananda Dewi Kusuma**

**NIM. 224110101033**

Email : [anandaputri@gmail.com](mailto:anandaputri@gmail.com)

Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam

Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

**ABSTRAK**

Perubahan fisik merupakan bagian alami dari perkembangan manusia, namun dalam dunia seni tari penampilan fisik menjadi bagian dari penilaian estetika. Penari tidak hanya dituntut menguasai teknik, tetapi juga memenuhi standar fisik tertentu yang dianggap menunjang keindahan tari. Standar ini kerap memicu perhatian berlebih terhadap tubuh, terutama pada penari remaja perempuan yang masih rentan terhadap penilaian sosial, sehingga berpotensi menimbulkan *body image dissatisfaction*. Untuk mengatasinya, dibutuhkan *self-compassion*, yakni kemampuan menerima diri dengan welas asih, memahami kekurangan tanpa menghakimi, dan menjaga keseimbangan emosi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis *self-compassion* sebagai upaya dalam mengatasi *body image dissatisfaction* pada penari remaja perempuan di Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo Banjarnegara.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Data dikumpulkan melalui observasi, dokumentasi, dan wawancara terhadap enam penari remaja perempuan yang mengalami *body image dissatisfaction* di Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo Banjarnegara. Analisis data dilakukan melalui tahap reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang pengalaman subjek.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki kontribusi penting dalam membantu penari remaja perempuan menyikapi dan mengatasi *body image dissatisfaction*. Para subjek memanfaatkan aspek *self-kindness* dengan bersikap lebih lembut terhadap diri sendiri dan mengurangi kecenderungan menyalahkan diri, *common humanity* dengan menyadari bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan pengalaman yang wajar dan juga dialami orang lain, serta *mindfulness* dengan menyadari dan mengelola pikiran serta emosi negatif secara lebih sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat menjadi strategi psikologis yang efektif dalam membantu penari menghadapi tekanan standar penampilan, mendukung penerimaan diri, dan menjaga keseimbangan emosional dalam lingkungan tari.

**Kata Kunci : *Self Compassion, Body Image Dissatisfaction, Penari Remaja Perempuan***

**SELF-COMPASSION AS AN EFFORT TO OVERCOME BODY IMAGE  
DISSATISFACTION IN FEMALE TEENAGE DANCERS  
IN THE WAROK TURONGGO MUDO BANJARNEGARA ART GROUP**

**Putri Ananda Dewi Kusuma**

**NIM. 224110101033**

Email : [anandaputri@gmail.com](mailto:anandaputri@gmail.com)

Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam

Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

**ABSTRACT**

*Physical changes are a natural part of human development, but in the world of dance, physical appearance is part of aesthetic assessment. Dancers are not only required to master technique, but also to meet certain physical standards that are considered to support the beauty of dance. These standards often trigger excessive attention to the body, especially in young female dancers who are still vulnerable to social judgment, thus potentially causing body image dissatisfaction. To deal with this, self-compassion is needed, which is the ability to accept oneself with compassion, understand one's shortcomings without judgment, and maintain emotional balance. Therefore, this study aims to analyze self-compassion as an effort to overcome body image dissatisfaction in young female dancers in the Warok Turonggo Mudo Banjarnegara Art Group.*

*This study uses a qualitative method with a phenomenological approach. Data were collected through observation, documentation, and interviews with six teenage female dancers who experienced body image dissatisfaction in the Warok Turonggo Mudo Banjarnegara Art Group. Data analysis was carried out through the stages of reduction, presentation, and conclusion drawing to obtain an in-depth understanding of the subjects' experiences.*

*The results of the study show that self-compassion plays an important role in helping adolescent female dancers cope with and overcome body image dissatisfaction. The subjects utilized aspects of self-kindness by being gentler with themselves and reducing the tendency to blame themselves, common humanity by realizing that body dissatisfaction is a normal experience that is also experienced by others, and mindfulness by recognizing and managing negative thoughts and emotions in a more adaptive manner. These findings contribute theoretically to the development of positive psychology research, particularly by expanding the understanding of the application of self-compassion in the context of performing arts and adolescent girls, and demonstrate that self-compassion can be an effective psychological strategy in helping dancers cope with performance standards, support self-acceptance, and maintain emotional balance in the dance environment.*

**Keywords : Self Compassion, Body Image Dissatisfaction, Female Teenage Dancers**

## PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan pertolongan-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan segala keterbatasan yang ada. Setiap proses yang dilalui menjadi pembelajaran berharga dalam menumbuhkan kesabaran, ketekunan, dan penerimaan diri. Skripsi ini penulis persembahkan kepada almamater tercinta Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, yang telah menjadi ruang belajar, bertumbuh, serta menempa penulis baik secara keilmuan maupun kepribadian.



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil ‘ālamīn, puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, karunia, dan pertolongan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Self-Compassion sebagai Upaya dalam Mengatasi *Body Image Dissatisfaction* pada Penari Remaja Perempuan di Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo Banjarnegara.”** Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabatnya, yang telah membawa umat manusia dari masa kegelapan menuju jalan kebenaran, yang syafa’atnya senantiasa kita harapkan di dunia dan di akhirat kelak.

Selama proses penyusunan hingga penyelesaian skripsi ini, penulis menyadari bahwa karya ini tidak terlepas dari dukungan, doa, arahan, serta bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan dorongan dan motivasi, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis dalam mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Ridwan, M.Ag., Rektor UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Dr. Muskinul Fuad, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Dr. Ahmad Muttaqin, M.Si., Wakil Dekan I UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Dr. Alief Budiyono, M.Pd., Wakil Dekan II UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Dr. Nawawi, M.Hum., Wakil Dekan III UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
6. Nur Azizah, M.Si., Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

7. Lutfi Faishol, M.Pd., Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto sekaligus dosen pembimbing skripsi, yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang sangat berarti hingga skripsi ini dapat diselesaikan.
8. Segenap dosen dan staff Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang telah memberikan pelayanan yang terbaik kepada mahasiswa.
9. Kepada kedua orang tua tercinta, mamah Eli dan papah Sonny, terima kasih yang tak terhingga atas segala doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tulus, serta kesabaran dalam menemani setiap proses yang penulis jalani. Terima kasih atas dukungan moral dan materil, atas kepercayaan yang selalu diberikan, serta atas kekuatan yang ditanamkan ketika penulis merasa lelah, ragu, dan hampir menyerah. Setiap nasihat, perhatian, dan pengorbanan mamah dan papah menjadi sumber semangat terbesar bagi penulis untuk terus melangkah dan menyelesaikan skripsi ini. Tanpa cinta dan dukungan kalian, penulis tidak akan sampai pada titik ini.
10. Untuk keluarga besar yaitu teteh, aa dan om, terima kasih atas perhatian, doa, dan dukungan yang selalu diberikan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Kehadiran kalian menjadi pengingat bagi penulis bahwa ada keluarga yang selalu siap mendukung, mendoakan, dan menguatkan di setiap proses yang dijalani.
11. Untuk Mba Firli, Niffa, Rafa, Rindi, Tsabita, Nurul, Firma, Anis, Meyda, dan Mutiara, terima kasih telah hadir sebagai teman seperjalanan selama di pondok. Terima kasih atas kebersamaan, cerita, tawa, dan dukungan di saat suka maupun duka. Kalian menjadi bagian penting dari perjalanan penulis, tempat berbagi cerita, saling menguatkan, dan tumbuh bersama.
12. Untuk Lathifah, Nasywaa, dan Vinka, terima kasih atas tawa yang tak ada habisnya, obrolan-obrolan absurd yang sering kali menjadi pelepas penat, mulai dari wacana dadakan mau ke Yogyakarta sampai muncak yang ujung-ujungnya cuma jadi cerita. Kebersamaan sederhana tapi penuh warna ini nggak

akan lepas dari kenangan masa-masa perkuliahan yang sudah kita lewati bareng.

13. Untuk Syahla, Mustika, Arseli dan Laeli, terima kasih sudah jadi tempat bertukar pikiran, tempat minta pendapat saat bingung, sekaligus ruang aman untuk berbagi cerita. Kehadiran kalian sangat berarti dalam proses penulis, baik di masa perkuliahan maupun selama perjalanan menyelesaikan skripsi ini. Serta untuk Hasnanda, terima kasih telah menjadi teman berproses bersama dalam penulisan skripsi, saling menyemangati, dan berjuang hingga tahap akhir skripsi ini. Dan untuk semua teman-teman yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu, terima kasih banyak atas dukungan, doa, kebersamaan, dan kehadiran kalian yang secara tidak langsung turut menguatkan penulis.
14. Seluruh anggota Running Man, terima kasih sudah jadi hiburan setia penulis lewat tawa, kekonyolan, dan kekompakan yang nggak ada habisnya. Di tengah capeknya ngerjain skripsi, overthinking, dan rasa jenuh yang datang tiba-tiba, *Running Man* selalu jadi pelarian paling ampuh dan *mood booster* terbaik. Nonton satu episode sering kali cukup buat bikin pikiran lebih ringan, ketawa tanpa beban, dan akhirnya punya energi lagi buat lanjut ngerjain skripsi sampai selesai.
15. Untuk seluruh teman-teman BKI A 2022, terima kasih sudah menemani dan membersamai perjalanan perkuliahan penulis sampai sejauh ini. Berada dalam satu kelas memberi banyak kesempatan untuk saling belajar, diskusi, kerja bareng, dan saling menguatkan di berbagai proses. Semua momen, tawa, dan cerita yang kita lewati selama kuliah jadi kenangan berharga yang ikut membentuk proses tumbuh penulis. Semoga ke depannya langkah kita semua dimudahkan dan selalu diberi keberkahan, Amiin.... see u on top guys!
16. Untuk diriku sendiri, terima kasih karena tetap memilih berjalan meski sering lelah, ragu, takut, dan hampir menyerah. Terima kasih karena mau bangkit lagi, belajar pelan-pelan, dan berani menjalani proses yang tidak selalu mudah. Terima kasih sudah mau menerima diri apa adanya, memberi ruang untuk istirahat, lalu mencoba lagi. Skripsi ini bukan cuma tentang hasil akhir, tapi

tentang perjalanan panjang yang sudah kamu lewati dengan segala jatuh banggunya. Kamu sudah melakukan yang terbaik, dan itu layak diapresiasi.

17. Serta tidak lupa, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh subjek penelitian atas kesediaan, keterbukaan, dan waktu yang telah diluangkan. Tanpa partisipasi dan kerjasama kalian, penelitian ini tidak akan dapat berjalan dengan lancar, dan penulis sangat menghargai setiap pengalaman serta cerita yang dibagikan selama proses penelitian ini.



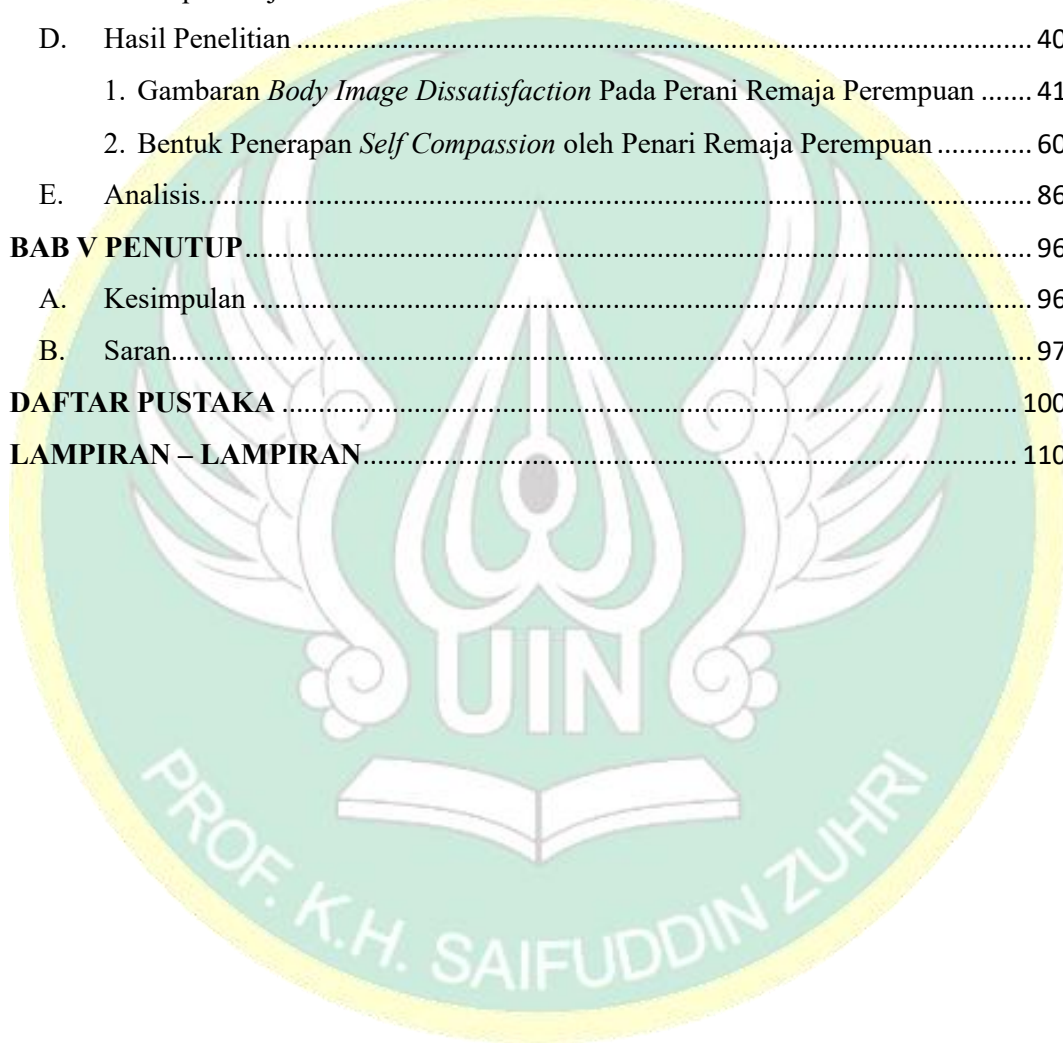
Purwokerto, 3 Januari 2026

Putri Ananda Dewi Kusuma  
NIM 224110101033

## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....                       | ii   |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....                         | iii  |
| <b>NOTA DINAS PEMBIMBING</b> .....                     | iv   |
| <b>MOTTO</b> .....                                     | v    |
| <b>ABSTRAK</b> .....                                   | vi   |
| <b>ABSTRACT</b> .....                                  | vi   |
| <b>PERSEMBAHAN</b> .....                               | vii  |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                            | viii |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                              | xiv  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....                         | 1    |
| A. Latar Belakang Masalah.....                         | 1    |
| B. Penegasan Istilah.....                              | 6    |
| C. Rumusan Masalah.....                                | 9    |
| D. Tujuan Penelitian.....                              | 10   |
| E. Manfaat Penelitian .....                            | 10   |
| F. Kajian Pustaka.....                                 | 11   |
| G. Sistematika Pembahasan .....                        | 15   |
| <b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....                       | 16   |
| A. <i>Self Compassion</i> .....                        | 16   |
| 1. Pengertian <i>Self Compassion</i> .....             | 16   |
| 2. Aspek-aspek <i>Self Compassion</i> .....            | 17   |
| 3. Faktor <i>Self Compassion</i> .....                 | 18   |
| 4. Manfaat <i>Self Compassion</i> .....                | 20   |
| B. <i>Body image dissatisfaction</i> .....             | 22   |
| 1. Pengertian <i>body image dissatisfaction</i> .....  | 22   |
| 2. Aspek-aspek <i>body image dissatisfaction</i> ..... | 24   |
| 3. Faktor <i>body image dissatisfaction</i> .....      | 24   |
| 5. Dimensi <i>body image dissatisfaction</i> .....     | 25   |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....                 | 27   |
| A. Pendekatan dan jenis penelitian .....               | 27   |
| B. Tempat dan waktu penelitian.....                    | 27   |
| C. Sumber data penelitian.....                         | 28   |

|  |            |
|--|------------|
| D. Subjek dan objek penelitian .....   | 28         |
| E. Teknik pengumpulan data .....   | 30         |
| F. Teknik analisis data .....  | 31         |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>  | <b>32</b>  |
| A. Gambaran Umum Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo .....                         | 32         |
| B. Kriteria Penari Ideal Di Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo.....               | 33         |
| C. Deskripsi Subjek Penelitian .....   | 34         |
| D. Hasil Penelitian .....  | 40         |
| 1. Gambaran <i>Body Image Dissatisfaction</i> Pada Perani Remaja Perempuan ..... | 41         |
| 2. Bentuk Penerapan <i>Self Compassion</i> oleh Penari Remaja Perempuan .....    | 60         |
| E. Analisis.....   | 86         |
| <b>BAB V PENUTUP.....</b>  | <b>96</b>  |
| A. Kesimpulan .....  | 96         |
| B. Saran.....  | 97         |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>  | <b>100</b> |
| <b>LAMPIRAN – LAMPIRAN.....</b>  | <b>110</b> |



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 data subjek penelitian (6 penari remaja perempuan) ..... 29

Tabel 4. 1 gambaran body image dissatisfaction pada penari remaja perempuan 86

Tabel 4. 2 bentuk penerapan self compassion oleh penari remaja perempuan .... 90



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Dalam fase perkembangan manusia, perubahan fisik merupakan hal yang tidak dapat dihindarkan. Perubahan tersebut dialami setiap individu seiring bertambahnya usia dan sering kali memengaruhi cara pandang mereka terhadap diri sendiri maupun bagaimana orang lain menilai dirinya. Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan tidak aman (*insecurity*), baik karena penilaian orang lain terhadap penampilan fisik (*appearance anxiety*) maupun persepsi negatif individu terhadap tubuhnya sendiri (*body image*)<sup>1</sup>.

Fenomena tersebut semakin dipengaruhi oleh adanya standar kecantikan yang berkembang di masyarakat. Istilah “menarik” secara fisik tidak lagi dipahami sebatas deskripsi subjektif, melainkan telah berubah menjadi standar ideal yang terbentuk melalui konstruksi sosial di wilayah tertentu. Standar ini kemudian menjadi tolak ukur yang tidak jarang menimbulkan tekanan, terutama pada individu yang merasa dirinya belum sesuai dengan kriteria yang ditetapkan<sup>2</sup>.

Di Indonesia, standar fisik ideal yang banyak diyakini masyarakat umumnya meliputi tubuh yang proporsional, wajah yang halus, serta kulit yang bersih tanpa noda bekas jerawat. Gambaran ideal tersebut membuat tidak sedikit orang berusaha keras untuk mencapainya demi mendapatkan penerimaan sosial maupun rasa percaya diri. Namun, bagi sebagian individu, upaya memenuhi standar tersebut justru dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya (*body image dissatisfaction*), yang kemudian berkembang menjadi masalah psikologis seperti rendah diri, kecemasan, hingga stress<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Hilma Miladiya Fauza Mukhlida, “Pengaruh Self-Compassion Pada Body Image: Systematic Review,” *Jurnal Kolaboratif Sains (JKS)* 7, no. 3 (March 2025): 1088, <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027>.

<sup>2</sup> Didik Irawan and Hema Dayita Pohan, “Pengaruh Self Compassion Terhadap Body Dissatisfaction Pada Perempuan Emerging Adulthood Di Kota Bekasi,” *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling* 14, no. 3 (July 2025): 2, <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027>.

<sup>3</sup> Syahallah Chinta W, D Afina Ghassani H, and Maria Lidwina A, “Dampak Standar Kecantikan Bagi Perempuan Di Indonesia,” *Prosiding Seminar Nasional* 2 (November 7, 2023): 1445.

Ketika orang-orang dalam lingkungan sosial memberikan penilaian negatif tentang penampilan fisik, individu dapat merasa malu dan tidak nyaman dengan kondisi tubuhnya, terutama ketika berada di hadapan orang lain. Situasi ini seringkali menimbulkan rasa tidak puas terhadap bentuk tubuh maupun penampilan diri, yang kemudian memengaruhi harga diri serta hubungan sosial individu di lingkungannya<sup>4</sup>. Tekanan semacam ini akan semakin intens ketika dialami oleh mereka yang aktivitasnya menuntut penampilan sebagai bagian utama dari identitas diri, seperti halnya penari.

Dalam dunia seni tari, penampilan penari tidak hanya dinilai dari kemampuan teknis semata, tetapi juga dari kondisi fisik yang menunjang estetika pertunjukan. Berdasarkan kriteria penari ideal yang diterapkan oleh pelatih Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo, penari diharapkan memiliki tinggi badan lebih dari 150 cm, menguasai teknik dasar menari, mampu menghayati ekspresi, dapat mengikuti irama dan tempo dengan baik, serta memiliki gerakan yang luwes.<sup>5</sup> Kriteria tersebut disusun bukan untuk menilai nilai diri penari, melainkan sebagai standar teknis dan estetis agar pesan dan makna tari dapat tersampaikan secara optimal kepada penonton<sup>6</sup>.

Namun, standar ideal penari yang bersifat teknis dan estetis tersebut dalam praktiknya sering kali dipahami secara sempit dan bergeser menjadi tolok ukur penilaian terhadap tubuh penari. Penekanan pada tinggi badan, berat badan, dan proporsi fisik tertentu mendorong sebagian penari, khususnya remaja perempuan, untuk membandingkan tubuhnya dengan gambaran penari yang dianggap ideal. Kondisi ini menimbulkan tekanan psikologis yang cukup kuat, terutama ketika penari merasa tubuhnya belum sesuai dengan kriteria yang dilekatkan pada citra penari profesional. Penari perempuan pada masa remaja

---

<sup>4</sup> Mutiara Insani Anisykurli, Eko April Ariyanto, and Etik Darul Muslikah, "Kecemasan Sosial Pada Remaja: Bagaimana Peranan Body Image?," *INNER: Journal of Psychological Research* 2, no. 3 (January 1, 2023): 265.

<sup>5</sup> Hasil Wawancara dengan Pelatih Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo Banjarnegara pada Tanggal 13 Januari 2026

<sup>6</sup> Amira Juliani Surbakti et al., "Representasi Sosial Budaya Dan Kesenjangan Gender Pada Tari Lengger, Tari Bedhaya Dan Tari Reog," *Filoso 1: Publikasi Ilmu Komunikasi, Desain, Seni Budaya* 1, no. 3 (August 2024): 163, <https://doi.org/https://doi.org/10.62383/ilosoi.v1i3.171>.

juga menghadapi tekanan ganda, karena selain dituntut menampilkan gerakan yang anggun, ekspresif, dan sesuai dengan karakter tarian, mereka juga berada dalam fase perkembangan yang rentan terhadap pengaruh lingkungan dan penilaian sosial. Perbandingan dengan sesama penari, penilaian dari penonton, serta kebiasaan berlatih di depan cermin secara tidak langsung memperkuat fokus pada penampilan fisik, sehingga meningkatkan risiko munculnya ketidakpuasan terhadap tubuh (*body image dissatisfaction*) pada penari remaja perempuan dibandingkan penari laki-laki.<sup>7</sup>

Permasalahan citra tubuh yang dialami penari remaja perempuan tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga berkaitan dengan bagaimana individu memaknai dirinya sebagai ciptaan Tuhan. Ketidakpuasan terhadap tubuh seringkali muncul karena perbandingan dengan standar yang diciptakan masyarakat, sehingga membuat individu lupa bahwa setiap bentuk tubuh memiliki keunikan dan nilai tersendiri<sup>8</sup>. Dalam perspektif Islam, manusia diajarkan untuk menerima dan mensyukuri kondisi fisik yang dimiliki sebagai bagian dari anugerah Allah SWT<sup>9</sup>. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam Al-Qur'an surah At-Tin ayat 4 :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

Artinya : “Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya,” (QS. At-Tin:4)<sup>10</sup>.

Namun realitas di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua individu mampu menerapkan pemahaman tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Ketidakpuasan tubuh yang dialami penari perempuan sering kali mendorong

<sup>7</sup> Faiz Nur Hanum and Fathia Maulida, “Pengaruh Media Sosial, Body Image Dan Pola Makan Pada Remaja Penari Bukittinggi,” *Amerta Nutrition* 7, no. 4 (December 2023): 547, <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i4.2023.546554>.

<sup>8</sup> Salma Maimunah and Yohana Wuri Satwika, “Hubungan Media Sosial Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Perempuan Di Kota Surabaya,” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 2 (2021): 226.

<sup>9</sup> Wartini and Ricki Yakup, “Konsep Syukur Dalam Al-Quran Dan Hadis Perspektif Psikologi Islam,” *Jurnal Studia Insania* 11, no. 1 (May 2023): 36, <https://doi.org/10.18592/jsi.v11i1.8650>.

<sup>10</sup> Al-Qur'an.com, “Al-Qur'an Surat At-Tin/95:4,” accessed September 25, 2025, <https://quran.com/id/buah-tin/4-6>.

mereka melakukan pembatasan asupan makanan secara berlebihan demi mencapai bentuk tubuh yang dianggap ideal. Upaya ini biasanya diwujudkan dalam pola makan yang tidak sehat, seperti mengurangi porsi makan secara drastis, melewatkan waktu makan, hingga melakukan diet ketat tanpa memperhatikan kebutuhan energi tubuh. Kondisi tersebut berisiko menyebabkan gizi kurang, yang pada akhirnya menurunkan stamina, mengurangi konsentrasi, serta memengaruhi performa mereka di atas panggung, sebagaimana dijelaskan dalam hasil penelitian Ismayanti<sup>11</sup>.

Hanum menyatakan bahwa selain faktor internal, media sosial juga menjadi salah satu faktor eksternal yang berkontribusi terhadap munculnya *body image dissatisfaction*. Hal ini disebabkan karena media sosial kerap menampilkan standar kecantikan tertentu yang memengaruhi cara individu memandang tubuhnya, sehingga meningkatkan risiko munculnya rasa tidak puas terhadap penampilan diri<sup>12</sup>. Pengaruh eksternal ini tidak hanya datang dari media sosial, tetapi juga dari lingkungan sosial yang lebih dekat, termasuk dunia seni pertunjukan. Dalam konteks ini, Izzah menemukan bahwa sebanyak 57,4% siswa jurusan seni tari memiliki citra tubuh negatif yang dipengaruhi oleh tuntutan sosial. Tuntutan tersebut muncul dalam bentuk anggapan bahwa penari yang baik adalah penari yang memiliki bentuk tubuh ideal jika ditinjau dari berat badan dan tinggi badan. Fisik yang ideal dianggap penting karena diyakini dapat memperkuat penyampaian pesan dalam setiap gerakan tari sekaligus memperindah penampilan tari di atas panggung<sup>13</sup>.

Fakta ini mengindikasikan bahwa *body image dissatisfaction* pada penari remaja perempuan dapat menimbulkan tekanan yang signifikan, sehingga mereka membutuhkan kemampuan untuk menerima diri apa adanya,

---

<sup>11</sup> Digahayu Ismayanti, "The Relationship of Body Shape Perception, Eating Disorders, Nutritional Knowledge and Food Intake with Nutritional Status Adolescent Girls in Ayodya Pala," *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)* 4, no. 2 (April 27, 2020): 76, <https://doi.org/10.22236/argipa.v4i2.3829>.

<sup>12</sup> Hanum and Maulida, "Pengaruh Media Sosial, Body Image Dan Pola Makan Pada Remaja Penari Bukittinggi."

<sup>13</sup> Aqidatul Izzah and Rahayu Dewi Soeyono, "Hubungan Citra Tubuh Dan Asupan Makan Dengan Status Gizi Pada Penari Di Sanggar Goong Prada Management Surabaya," *Jurnal Gizi Unesa* 3, no. 4 (2023): 465.

tidak larut dalam kritik yang berlebihan, dan tetap menjaga keseimbangan diri. Sikap semacam ini hanya dapat tumbuh ketika seseorang mampu menumbuhkan rasa welas asih terhadap dirinya<sup>14</sup>.

Welas asih atau bisa juga disebut dengan *self compassion* membuat seseorang mampu memperlakukan dirinya dengan lebih baik, terutama ketika menghadapi tekanan atau kekurangan. Sikap ini mendorong individu untuk tidak larut dalam kritik diri yang berlebihan, melainkan menerima dirinya dengan penuh pengertian. Neff dalam Lusiana menjelaskan bahwa welas asih mencakup tiga aspek utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Dengan menumbuhkan sikap ini, penari remaja perempuan dapat mengurangi perasaan tidak puas terhadap tubuh, membangun penerimaan diri, serta menjaga kesehatan mental di tengah tuntutan penampilan yang tinggi<sup>15</sup>.

Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo yang berada di Desa Aribaya, Banjarnegara, merupakan kesenian tradisional yang selama ini lebih banyak melibatkan penari laki-laki. Di dalamnya, keberadaan penari remaja perempuan menjadi hal yang cukup unik. Mereka tampil bersama penari laki-laki dan sering menjadi pusat perhatian penonton dalam setiap pertunjukan. Berbeda dengan remaja perempuan pada umumnya, penari remaja perempuan dalam kesenian warok tidak hanya menjalani masa perkembangan remaja, tetapi juga dituntut untuk tampil di ruang publik dengan penilaian yang cukup tinggi terhadap tubuh dan penampilan. Kondisi ini membuat mereka berada pada posisi yang lebih rentan terhadap penilaian fisik dibandingkan remaja perempuan yang tidak terlibat dalam dunia pertunjukan.

Berdasarkan fenomena yang peneliti temukan melalui wawancara awal dengan penari remaja perempuan, *body image dissatisfaction* juga dialami oleh penari remaja perempuan di Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo, Banjarnegara. seluruh narasumber, yaitu enam penari remaja perempuan

---

<sup>14</sup> Ade Ubaidah and Fatma Nuraqmarina, "Pengaruh Sikap Welas Asih Diri (Self-Compassion) Pada Ketangguhan Diri (Hardiness) Dewasa Muda Diperiode Usia Quarter Life Crisis," *Journal Scientific of Mandalika* 6, no. 2 (2025): 259.

<sup>15</sup> Diani Akmalia Apsari and Hanggara Budi Utomo, "Pentingnya Self-Compassion Bagi Kesehatan Mental Individu (The Urgency of Self-Compassion for Individual Mental Health)," *PSIKODINAMIKA : JURNAL LITERASI PSIKOLOGI* 4, no. 1 (January 2024): 27.

mengungkapkan adanya rasa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang mereka miliki, seperti tubuh yang terlalu gemuk karena dianggap melebihi kriteria penari, tinggi badan yang kurang dari kriteria, serta bagian tubuh tertentu yang tampak tidak proporsional saat menari. Selain aspek fisik, ketidakpuasan juga dirasakan pada kemampuan tubuh saat menari, seperti belum mampu mengontrol ekspresi wajah secara optimal dan merasa tubuh belum cukup lentur dalam melakukan gerakan tari. Ketidakpuasan ini berdampak pada rasa percaya diri ketika tampil di depan penonton, karena mereka khawatir penampilannya menjadi bahan penilaian atau perbandingan. Tekanan yang dirasakan berasal dari dalam diri, seperti keinginan tampil sempurna, dan dari luar, seperti komentar penonton maupun sesama penari. Situasi ini berpengaruh pada cara penari memandang dirinya serta mengurangi kenyamanan dan kebebasan mereka dalam mengekspresikan gerak tari.

Untuk menghadapi kondisi tersebut, dibutuhkan kemampuan yang dapat membantu penari remaja perempuan menerima diri mereka dengan lebih baik. Salah satu cara yang dapat diterapkan adalah *self-compassion* atau sikap welas asih terhadap diri sendiri, yang mendorong individu untuk memahami dan menerima kekurangannya tanpa menghakimi, serta menjaga keseimbangan emosi di tengah tuntutan penampilan. Kondisi inilah yang mendorong peneliti untuk meneliti lebih jauh mengenai pengalaman penari remaja perempuan dalam menghadapi *body image dissatisfaction*, yaitu bagaimana sikap welas asih terhadap diri sendiri dapat menjadi upaya dalam mengatasinya, dengan mengangkat judul “*Self Compassion* Sebagai Upaya Dalam Mengatasi *Body Image Dissatisfaction* Pada Penari Perempuan Di Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo Banjarnegara”

## **B. Penegasan Istilah**

### *1. Self compassion*

*Self compassion* atau welas asih merupakan sikap menerima diri dengan penuh kepedulian dan kebaikan ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, maupun berbagai permasalahan hidup. Sikap ini mendorong individu untuk tidak menghakimi kekurangan serta ketidaksempurnaan yang dimilikinya,

melainkan melihatnya sebagai bagian dari pengalaman manusia yang wajar dan juga dialami oleh orang lain <sup>16</sup>.

Menurut Hidayati dalam Istighfari dalam kehidupan sehari-hari, *self-compassion* berperan penting bukan hanya ketika seseorang menghadapi persoalan besar, tetapi juga dalam berbagai kondisi lainnya. Alih-alih menekan atau menolak emosi negatif, sikap ini justru mengajarkan individu untuk menerima dan mengolahnya, sehingga dari proses tersebut dapat tumbuh emosi positif <sup>17</sup>.

*Self compassion* yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan sikap menerima dan menyayangi diri sendiri saat menghadapi kesulitan atau kegagalan, tanpa menghakimi kekurangan, sehingga mampu mengelola emosi negative menjadi positif.

## 2. *Body image dissatisfaction*

Menurut Grogran dalam Rizqyani *Body image dissatisfaction* mengacu pada perasaan negatif dan pikiran kurang puas seseorang terhadap tubuhnya, yang meliputi penilaian terhadap berat badan, ukuran, dan bentuk otot <sup>18</sup>. Selain itu Tariq dan Ijaz dalam Adelia *Body dissatisfaction* menggambarkan pengalaman individu yang merasa kurang puas terhadap citra tubuhnya. Ketidakpuasan ini muncul karena adanya perbedaan antara standar kecantikan yang berkembang di masyarakat dengan kondisi tubuh yang dimiliki, sehingga banyak perempuan merasa penampilan atau bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan harapan <sup>19</sup>.

<sup>16</sup> Shyam Bella Prastiwi and Fatma Kusuma Mahanani, "Self-Compassion Dan Subjective Well-Being Pada Calon Tenaga Kerja Wanita (TKW)," *Jurnal Psikologi Ilmiah* 13, no. 2 (2021): 122, <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>.

<sup>17</sup> Naqisshi Ummu Istighfari, Nur Fitriyana, and Santoso, "Dinamika Self-Compassion Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Organisasi Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Universitas Muhammadiyah Riau," (*JICOP Journal of Islamic and Contemporary Psychology* 3, no. 1 (January 2023): 283.

<sup>18</sup> Alfina Rizqyani, Panca Kursistin Handayani, and Ria Wiyatfi Linsiya, "Pengaruh Internalization And Social Pressure Of Appearance Ideals Terhadap Body Dissatisfaction Pada Remaja Perempuan," *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling* 10, no. 2 (2025): 2, <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027>.

<sup>19</sup> Annissa Adelia and Rinaldi, "Hubungan Antara Social Comparison Dengan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram Di Kota Padang," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 3 (2023): 28025.

*Body image dissatisfaction* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah perasaan negatif dan ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya, baik dari segi berat badan, ukuran, maupun bentuk, yang muncul akibat adanya kesenjangan antara standar kecantikan di masyarakat dengan kondisi tubuh yang dimiliki.

### 3. Penari

Penari adalah seorang seniman yang berperan sebagai penyaji dalam seni pertunjukan tari. Penari memiliki peran ganda, yaitu sebagai sumber sekaligus penyampai makna dari sebuah karya tari. Oleh karena itu, seorang penari perlu memiliki kemampuan fisik dan nonfisik yang baik agar mampu menampilkan performa secara optimal<sup>20</sup>.

Penari juga dipandang sebagai medium ekspresi yang menginterpretasikan ide koreografi melalui tubuhnya, sekaligus memenuhi standar estetika tertentu dalam panggung tari, khususnya dalam konteks tari tradisional. Setiap gerakan yang dilakukan bukan sekadar aktivitas fisik, melainkan wujud dari proses artistik yang melibatkan perasaan, pikiran, serta pemahaman terhadap makna di balik setiap koreografi<sup>21</sup>.

Penari tidak hanya bergerak mengikuti irama, tetapi melalui gerakannya ia menjadi bagian dari aktivitas sosial-kultural yang menyampaikan nilai, pesan, dan identitas budaya kepada orang lain. Dengan demikian, setiap tarian yang dibawakan penari memiliki dimensi komunikasi yang mendalam menghubungkan emosi pribadi dengan makna kolektif masyarakat, sehingga gerak tari menjadi bahasa universal yang mampu menjembatani manusia lintas latar belakang dan budaya<sup>22</sup>.

Penari perempuan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seorang seniman yang berperan sebagai penyaji dalam seni pertunjukan tari

<sup>20</sup> Rully Rochayati, "Konsep Penari Dan Desain Ruang Pada Tari Merenengku Adalah Gerak," *Wahana Didaktika* 17, no. 1 (January 2019): 134.

<sup>21</sup> Angga Febri Wibowo, R M Pramutomo, and Sriyadi, "Aesthetic Dimension Of Bedhaya Anglirmendhung Dance: Quality Of Dancer Study Based On Serat Kridhwayangga," *Jurnal Kajian Seni* 10, no. 1 (November 2023): 2.

<sup>22</sup> Bettina Bläsing and Esther Zimmermann, "Dance Is More Than Meets the Eye—How Can Dance Performance Be Made Accessible for a Non-Sighted Audience?," *Frontiers in Psychology* 12 (April 16, 2021): 1–2, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.643848>.

serta menjadi medium ekspresi yang menginterpretasikan ide koreografi melalui tubuhnya. Penari perempuan tidak hanya bergerak mengikuti irama, tetapi juga menyampaikan nilai, pesan, dan identitas budaya melalui gerak yang memiliki makna artistik dan sosial.

#### 4. Remaja perempuan

Menurut Rahmawati remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, disertai perubahan fisik, emosi, kognitif, dan sosial yang membuat mereka rentan terhadap berbagai persoalan psikologis, termasuk ketidakpuasan terhadap tubuh<sup>23</sup>. Kerentanan ini lebih menonjol pada remaja perempuan, karena mereka menempatkan penerimaan sosial sebagai hal yang penting dan lebih sering terpapar standar kecantikan, baik melalui lingkungan maupun media sosial<sup>24</sup>. Kondisi tersebut membuat persepsi citra tubuh remaja perempuan cenderung lebih kuat dan mudah dipengaruhi secara negatif dibandingkan remaja laki-laki<sup>25</sup>.

Remaja perempuan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah individu yang sedang berada pada masa transisi perkembangan, ditandai dengan perubahan fisik maupun psikologis, serta kerentanan terhadap pengaruh lingkungan sosial yang dapat mempengaruhi citra tubuh dan penampilan dirinya.

### C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang mendasari penelitian ini adalah bagaimana *self compassion* sebagai upaya dalam mengatasi *body image dissatisfaction* pada penari remaja perempuan di grup kesenian Warok Turonggo Mudo, Banjarnegara?

<sup>23</sup> Rahmawati and Dyoty Auliya Vilda Ghasya, "Bagaimana Pemahaman Pribadi Remaja Tentang Kondisi Psikologisnya," *Jurnal Dunia Pendidikan* 4, no. 3 (March 2024): 1521.

<sup>24</sup> Arip Ambulan Panjaitan, Sherly Angelia, and Nurdaniah Apriani, "Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas," *JVK: JURNAL VOKASI KESEHATAN* 6, no. 1 (January 2020): 43, <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JVK>.

<sup>25</sup> Ana Fitriani and Jusuf Tjahjo Purnomo, "Body Image Pada Remaja Putri Yang Menggunakan Media Sosial Tiktok," *Proyeksi: Jurnal Psikologi* 18, no. 2 (October 2023): 214.

#### D. Tujuan Penelitian

Bertujuan untuk menganalisis *self compassion* sebagai upaya dalam mengatasi *body image dissatisfaction* pada penari remaja perempuan di grup kesenian warok turonggo mudo, Banjarnegara.

#### E. Manfaat Penelitian

##### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih baik tentang *self-compassion* dalam kaitannya dengan upaya mengatasi *body image dissatisfaction* pada penari remaja perempuan. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan bisa menjadi rujukan baru dalam memahami pentingnya sikap welas asih terhadap diri sendiri sebagai bagian dari pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam ranah psikologi positif dan kesehatan mental.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Penari Remaja Perempuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu penari remaja perempuan dalam memahami pentingnya menerima dan menghargai diri sendiri melalui sikap *self-compassion*. Dengan begitu, mereka dapat mengurangi perasaan tidak puas terhadap tubuh, membangun kepercayaan diri, serta menjaga kesehatan mental meskipun harus berhadapan dengan tuntutan penampilan dalam dunia seni pertunjukan.

###### b. Bagi Orang Tua

Studi ini diharapkan dapat membantu orang tua memahami dinamika psikologis yang dialami anak, khususnya terkait *body image dissatisfaction*. Dengan pemahaman tersebut, orang tua dapat memberikan dukungan emosional yang lebih tepat, menumbuhkan sikap welas asih pada anak, serta menciptakan lingkungan keluarga yang mendorong penerimaan diri dan rasa percaya diri pada penari remaja perempuan.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang dampak ketidakpuasan terhadap tubuh (*body image dissatisfaction*) serta pentingnya menumbuhkan sikap welas asih (*self compassion*) terhadap diri sendiri, sehingga tercipta lingkungan sosial yang lebih mendukung penerimaan diri dan kesehatan mental.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat membuka peluang bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan kajian terkait *self-compassion* dan *body image dissatisfaction*, baik dengan menggunakan metode berbeda, memperluas variabel, maupun melibatkan subjek yang lebih beragam.

## F. Kajian Pustaka

Kajian penelitian terkait “*Self compassion dan Body Image Dissatisfaction*” yang pertama dari Lusiana dan Saputra. Hasil penelitiannya menyebutkan bahwa semakin tinggi kemampuan *self compassion* yang dialami siswa-siswi, maka semakin rendah tingkat *body dissatisfaction*, begitupun sebaliknya. Perbedaan terletak pada fokus pembahasannya, penelitian Lusiana fokus pada mahasiswa sedangkan penelitian ini fokus pada penari remaja perempuan<sup>26</sup>. Penelitian kedua, dilakukan oleh Maulida dengan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang cukup besar dari *self-compassion* dalam memengaruhi *body dissatisfaction*, yaitu sebesar 46,9%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti budaya, media sosial, usia, kelas sosial, hubungan interpersonal, dan perkembangan pubertas. Penelitian Maulida berfokus pada remaja perempuan, sedangkan penelitian ini berfokus pada penari remaja perempuan<sup>27</sup>. Penelitian ketiga, dilakukan oleh Diwantari dan Fahmawati dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* dan dukungan sosial dapat terbukti memahami adanya *body image*

---

<sup>26</sup> Vina Lusiana and Banyu Saputra, “Pengaruh Self Compassion Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa ABI FISB IWU,” *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* 3, no. 1 (January 2024): 53.

<sup>27</sup> Gayatri Chandra Maulida, “Pengaruh Self-Compassion Terhadap Body Dissatisfaction Pada Remaja Perempuan Di Blok VIII Griya Martubung” (UNIVERSITAS MEDAN AREA, 2025).

*dissatisfaction* seseorang. Perbedaan terletak pada fokus pembahasannya masing-masing, penelitian ini berfokus pada penari remaja perempuan, sedangkan penelitian Diwantari berfokus pada remaja akhir yang memasuki fase dewasa awal<sup>28</sup>. Penelitian keempat, dilakukan oleh Hati dan Soetjiningsih dengan hasil penelitiannya menyebutkan bahwa semakin tinggi *self compassion* maka akan semakin rendah *body dissatisfaction*-nya, begitupun sebaliknya. Perbedaan terletak pada fokus pembahasannya, Hati berfokus pada dewasa awal pengguna tiktok sedangkan penelitian ini berfokus pada penari remaja perempuan<sup>29</sup>. Penelitian kelima, dilakukan oleh Rabbani dan Farisandy dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan dewasa pertengahan yang menghabiskan 1-3 jam sehari di media sosial cenderung memiliki *body image* yang positif dibandingkan dengan mereka yang menghabiskan lebih dari 3 jam sehari di media sosial. Fokus penelitian Rabbani pada perempuan dewasa pertengahan, sedangkan penelitian ini berfokus pada penari remaja perempuan<sup>30</sup>. Penelitian keenam, dilakukan oleh Ramadhani, dkk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* berpengaruh terhadap *body image dissatisfaction* pada ibu anggota posyandu. Penelitian Ramadhani berfokus pada ibu anggota posyandu, sedangkan penelitian ini berfokus pada penari remaja perempuan<sup>31</sup>.

Kajian penelitian terkait “*self compassion*” yang pertama, dari Elfaza dan Rizal. Hasil penelitian menyebutkan bahwa tingginya *self compassion* yang dimiliki seorang individu berpengaruh dalam merendahkan rasa kesepian dalam individu tersebut. Penelitian Elfaza berfokus pada remaja dan hanya

---

<sup>28</sup> Alifia Davina Diwantari and Zaki Nur Fahmawati, “The Effect of Self Compassion and Social Support on Body Dissatisfaction in Emerging Adulthood TikTok Users,” August 2024, <https://doi.org/https://doi.org/10.21070/ups.5046>.

<sup>29</sup> Caesar Intan Permata Hati and Christina Hari Soetjiningsih, “Hubungan Self Compassion Dengan Body Dissatisfaction Pada Dewasa Awal Pengguna Instagram,” *Jurnal RAP* 13, no. 2 (2022): 109, <https://doi.org/10.24036/rapun.v13i2>.

<sup>30</sup> Intan Naqiya Rabbani and Ellyana Dwi Farisandy, “Self-Compassion as a Predictor of Body Image in Middle Adulthood Women,” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 13, no. 1 (January 31, 2025): 16, <https://doi.org/10.22219/jipt.v13i1.34789>.

<sup>31</sup> Sitayanti Ramadhani, Ima Fitri Sholichah, and Setyani Alfinuha, “Pengaruh Self Compassion Terhadap Body Dissatisfaction Pada Ibu Anggota Posyandu XY,” *Psikosains* 19, no. 1 (February 2024): 26, <https://journal.umg.ac.id/index.php/psikosains>.

menggunakan tema *self compassion* saja, sedangkan penelitian ini berfokus pada penari remaja perempuan dan selain memakai tema *self compassion* juga menggunakan tema *body image dissatisfaction* <sup>32</sup>. Penelitian kedua, dilakukan oleh Amita dkk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *self compassion* terbukti efektif dalam mengurangi *self criticism* pada mahasiswa. Penelitian Amita berfokus pada mahasiswa, sedangkan penelitian ini berfokus pada penari remaja perempuan sebagai subjeknya <sup>33</sup>. Penelitian ketiga, dilakukan oleh Mangarengi dan Murdiana dengan hasil penelitian menyebutkan bahwa terdapat korelasi negatif antara *self compassion* dengan *body shaming* pada mahasiswa perempuan obesitas. Perbedaan penelitian terletak pada tema pembahasan dan subjek, penelitian Mangarengi selain berfokus pada tema *self compassion*, ia juga membahas terkait *body shaming* dengan subjek mahasiswa perempuan. Sedangkan penelitian ini selain berfokus pada *self compassion*, juga membahas mengenai *body image dissatisfaction* dengan subjek penari remaja perempuan <sup>34</sup>.

Kajian penelitian terkait “*body image dissatisfaction*” yang pertama dari Fauziyah, dkk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh dan kepercayaan diri anggota senam di sanggar Arnez mayoritas berada pada tingkat sedang. Perbedaan penelitian terletak pada tema dan subjek, penelitian Fauziyah selain berfokus pada *body dissatisfaction* juga berfokus pada kepercayaan diri dengan subjek nya yaitu anggota senam. Sedangkan penelitian ini selain berfokus pada *body dissatisfaction* juga berfokus pada *self compassion* dengan subjek nya yaitu penari remaja perempuan <sup>35</sup>. Penelitian

---

<sup>32</sup> Diyanah Fitri Elfaza and Gumi Langerya Rizal, “Hubungan Self-Compassion Dengan Kesenian Pada Remaja Di Boarding School,” *Journal of Elementary Education* 4, no. 2 (December 2020): 94, <https://www.jurnalfai-uikabogor.org/>.

<sup>33</sup> Nindy Amita, Juliarni Siregar, and Nilla Listyani, “Pelatihan Self-Compassion Untuk Mengurangi Self-Criticism Pada Mahasiswa,” *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 16, no. 1 (June 30, 2024): 21, <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss1.art2>.

<sup>34</sup> Yusyiah Alreffyanny Mangarengi and Sitti Murdiana, “Self-Compassion in Obese Female Students Whom Experienced Body Shaming Self-Compassion Pada Mahasiswa Perempuan Obesitas Yang Mengalami Body Shaming,” *Jurnal Imiah Psikologi* 12, no. 1 (March 2023): 46, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i1>.

<sup>35</sup> Ilmyatul Fauziyah, Muhimmatul Hasanah, and Prianggi Amelasasih, “Pengaruh Body Dissatisfaction Terhadap Kepercayaan Diri Pada Anggota Senam Di Sanggar Senam X,” *Psikosains* 17, no. 2 (August 2022): 128.

kedua, dilakukan oleh Budiman dan Halida dengan hasil menunjukkan bahwa, terdapat tiga faktor yang mempengaruhi *body image* wanita dewasa awal yang belum menikah, yaitu media massa, jenis kelamin dan hubungan interpersonal. Penelitian Budiman berfokus pada wanita dewasa awal yang belum menikah, sedangkan penelitian ini berfokus pada penari remaja perempuan dengan tema *self compassion* dan juga *body image dissatisfaction* <sup>36</sup>. Penelitian ketiga, dilakukan oleh Doria dan Numer. Dengan hasil menyebutkan bahwa penari remaja perempuan muda mengalami dampak negatif pada fisik, mental dan emosional terkait ideal bertubuh kurus. Penelitian Doria dan penelitian ini sama-sama membahas penari remaja perempuan <sup>37</sup>. Penelitian keempat, dilakukan oleh Hanum dan Maulida. Hasil penelitian menyebutkan bahwa 27 responden memiliki *body image* yang positif dan 20 lainnya memiliki *body image* yang negatif, hal tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki kepercayaan diri yang tinggi terhadap penampilan dan bentuk perkembangan remaja. Penelitian Hanum berfokus pada penari remaja, sedangkan penelitian ini berfokus pada penari remaja perempuan <sup>38</sup>. Penelitian kelima, dilakukan oleh Izzah dan Soeyono. Hasil penelitian menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi. Penelitian Izzah berfokus pada seluruh penari yang ada di sanggar, sedangkan penelitian ini berfokus pada penari remaja perempuan saja <sup>39</sup>. Penelitian keenam, dilakukan oleh Ismayanti dengan hasil penelitian menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan gangguan makan pada penari remaja putri. Penelitian Ismayanti hanya berfokus pada *body image dissatisfaction* dan gangguan

---

<sup>36</sup> Graceiolla Alfarenza Budiman and Arfin Nurma Halida, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Citra Tubuh Wanita Dewasa Awal Yang Belum Menikah," *Psycho Aksara Jurnal Psikologi* 2, no. 2 (July 2024): 108.

<sup>37</sup> Nicole Doria and Matthew Numer, "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, no. 1 (January 2022): 22–23, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247651>.

<sup>38</sup> Hanum and Maulida, "Pengaruh Media Sosial, Body Image Dan Pola Makan Pada Remaja Penari Bukittinggi."

<sup>39</sup> Izzah and Soeyono, "Hubungan Citra Tubuh Dan Asupan Makan Dengan Status Gizi Pada Penari Di Sanggar Goong Prada Management Surabaya."

makan, sedangkan penelitian ini berfokus pada *self compassion* dan juga *body image dissatisfaction* <sup>40</sup>.

Berdasarkan 15 kajian terdahulu yang peneliti telaah, diketahui bahwa penelitian ini berfokus pada upaya memahami self-compassion sebagai strategi dalam mengatasi body image dissatisfaction pada penari remaja perempuan. Dari keseluruhan penelitian sebelumnya, enam di antaranya membahas hubungan antara self-compassion dan body image dissatisfaction, namun subjek yang digunakan sebagian besar adalah mahasiswa, dewasa awal, atau remaja secara umum, bukan penari. Selain itu, sebagian besar penelitian tersebut bersifat kuantitatif dan berfokus pada hubungan antarvariabel, bukan pada pengalaman subjektif individu.

Dengan demikian, penelitian ini menempati posisi yang berbeda karena berupaya menggali secara mendalam pengalaman penari remaja perempuan dalam konteks seni pertunjukan tradisional, di mana tuntutan terhadap penampilan fisik dan ekspresi tubuh sangat kuat. Melalui pendekatan fenomenologis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana self-compassion berperan dalam membantu penari remaja perempuan menghadapi dan mengelola ketidakpuasan terhadap tubuhnya.

### **G. Sistematika Pembahasan**

Bab pertama pendahuluan, berisikan latar belakang, penegasan istilah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, sistematika pembahasan.

Bab kedua kajian teori, menjelaskan mengenai *self compassion* dan *body image dissatisfaction*.

Bab ketiga metode penelitian, berisikan jenis dan pendekatan penelitian, lokasi dan waktu, subjek dan objek, sumber data, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

---

<sup>40</sup> Ismayanti, "The Relationship of Body Shape Perception, Eating Disorders, Nutritional Knowledge and Food Intake with Nutritional Status Adolescent Girls in Ayodya Pala."

Bab keempat penyajian data dan analisis data, berisikan Gambaran umum grup kesenian warok turonngo mudo, deskripsi subjek penelitian, dan hasil analisis data yang memberikan jawaban atas rumusan masalah.

Bab kelima penutup, berupa kesimpulan, saran-saran, dan penutup.



## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. *Self Compassion*

##### 1. Pengertian *Self Compassion*

Kata *self-compassion* berakar dari istilah *compassion*, yang dalam bahasa Latin disebut *patiri* dan dalam bahasa Yunani *patein*, dengan makna menderita, menjalani, atau mengalami. *Self-compassion* dipahami sebagai kasih sayang pada diri sendiri yang berakar dari ajaran filosofi Buddha dan diadaptasi dalam psikologi modern. Menurut Neff dalam Chandra *self compassion* berarti memberi perhatian serta memperlakukan diri dengan baik saat menjalani berbagai persoalan hidup maupun ketika menyadari keterbatasan yang dimiliki<sup>41</sup>.

*Self-compassion* mendorong individu untuk menunjukkan kasih sayang pada dirinya sendiri dengan bersikap lembut alih-alih mengkritik. Sikap ini membuat seseorang mampu memandang penderitaan, kegagalan, dan keterbatasan sebagai bagian alami dari kehidupan manusia. Menurut Hidayati dalam Pratama individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi tidak menjadikannya pribadi yang egois atau hanya berpusat pada diri sendiri. Sebaliknya, sikap ini membuat seseorang mampu memahami dan memperhatikan dirinya ketika menghadapi kegagalan maupun kesulitan, sekaligus menemukan makna positif dari setiap pengalaman yang dijalani<sup>42</sup>.

Menurut Neff dalam Febrianti *Self compassion* dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang dalam menghadapi penderitaan dan kesulitan dengan sikap terbuka, yang kemudian mendorongnya untuk peduli serta

---

<sup>41</sup> Andy Chandra and Laura Tambun, "Gambaran Self Compassion Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita Di Yayasan Pembina Anak Cacat Medan," *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)* 2, no. 1 (April 1, 2021): 90, <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i1.98>.

<sup>42</sup> Dinda Rizky Putri Pratama and Hermien Laksmiwati, "Perbedaan Self Compassion Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 7 (2022): 75.

berbuat baik pada dirinya sendiri<sup>43</sup>. Dalam situasi penuh tantangan, *self-compassion* membantu individu menjalin hubungan yang sehat dengan dirinya. Bukan untuk memperkuat kritik diri, melainkan untuk menyadarkan bahwa kesulitan dan kegagalan adalah bagian alami dari hidup setiap orang<sup>44</sup>.

Dapat disimpulkan bahwa *self compassion* merupakan sikap penuh kasih sayang pada diri sendiri dengan menerima kekurangan, kegagalan, maupun penderitaan sebagai bagian wajar dari kehidupan. Sikap ini membantu individu mengurangi kritik diri, memahami dirinya dengan lebih baik, serta menjaga hubungan yang sehat dengan diri sendiri.

## 2. Aspek-aspek *Self Compassion*

Menurut Neff dalam Polla *self compassion* mencakup tiga aspek-aspek atau komponen yang saling terkait, yaitu<sup>45</sup>:

### a. *Self kindness*

Kemampuan ini tercermin dari penerimaan diri secara menyeluruh, yang ditunjukkan melalui sikap penuh kelembutan tanpa melukai maupun menghakimi diri sendiri. *Self-kindness* membuat individu bersikap hangat pada dirinya saat menghadapi rasa sakit maupun menyadari kekurangan pribadi, serta mendorongnya untuk memahami diri tanpa terjebak pada kritik dan penilaian yang berlebihan ketika menghadapi masalah.

### b. *Common of humanity*

Komponen utama dari *self-compassion* mencakup pemahaman bahwa setiap orang tidak terlepas dari pengalaman hidup berupa kesulitan, kegagalan, maupun tantangan. Pada titik ini,

<sup>43</sup> Vinesia Febrianti and Lia Mawarsari Boediman, "Strategi Self-Compassion: Mengurangi Stres Di Kalangan Siswa SMA," *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 16, no. 2 (December 31, 2024): 231, <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss2.art6>.

<sup>44</sup> Mira Oktaviani and Wening Cahyawulan, "Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 10, no. 2 (December 2021): 142–43.

<sup>45</sup> Rina Ruth Polla, Rmawati Muhamad Nur, and Amelia Nurfadhillah, "Gambaran Self-Compassion Pada Mahasiswa Yang Sambil Bekerja," *In Search (Informatic, Science, Entrepreneur, Applied Art, Research, Humanism)* 22, no. 2 (November 2023): 552.

individu menyadari bahwa pengalaman sulit yang dialaminya bukan hanya milik pribadi, melainkan sesuatu yang juga dialami oleh orang lain. Dengan memahami bahwa kelemahan, perjuangan, dan kegagalan merupakan pengalaman yang dimiliki semua orang, individu dapat melihat kekurangannya secara lebih menyeluruh, bukan sekadar pandangan subjektif yang menempatkan masalah hanya pada dirinya. Kesadaran inilah yang menumbuhkan pemahaman bahwa setiap manusia pasti mengalami kesulitan dan permasalahan dalam hidupnya.

c. *Mindfulness*

*Mindfulness* menggambarkan keterampilan seseorang untuk hadir penuh dalam kenyataan, menyikapinya secara jernih, serta menerima situasi tanpa memberi penilaian. Sikap ini membuat individu mampu memandang pengalaman yang dialami secara objektif, sehingga tidak mudah larut dalam pikiran maupun perasaan negatif. Inti dari *mindfulness* terletak pada kesadaran terhadap sesuatu apa adanya, tanpa menambahkan maupun mengurangi, sehingga individu dapat memberikan respon yang lebih sesuai.

### 3. Faktor *Self Compassion*

Menurut Neff dalam Wiffida belas kasih diri atau *self compassion* dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor, yaitu <sup>46</sup>:

a. Jenis kelamin

Menurut Neff, perempuan cenderung memiliki pola pikir yang lebih mendalam dibandingkan laki-laki, sehingga lebih rentan mengalami depresi dan kecemasan yang kompleks. Perempuan umumnya menunjukkan tingkat belas kasih diri yang lebih rendah dibandingkan laki-laki, dan perbedaan ini berkaitan dengan

---

<sup>46</sup> Dina Wiffida, I Made Rio Dwijayanto, and I Ketut Andika Priastana, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self-Compassion: Studi Literatur," *Indonesian Journal of Health Research* 5, no. 1 (2022): 21–22.

pengaruh budaya, lingkungan, serta peran yang dijalankan dalam kehidupan sosial. Kondisi tersebut berkaitan dengan kecenderungan perempuan untuk lebih sering memikirkan pengalaman negatif di masa lalu, sehingga risiko depresi dan kecemasan menjadi lebih tinggi.

b. Budaya

Dalam budaya kolektivistik yang banyak dianut masyarakat Asia, konsep diri individu cenderung saling bergantung (*interdependent*), sehingga perilaku lebih diarahkan pada menjaga hubungan, keselarasan, dan kepedulian terhadap orang lain. Berbeda dengan itu, budaya Barat yang lebih individualistik menumbuhkan konsep diri mandiri (*independent*), yang menekankan kemandirian, kebutuhan personal, serta keunikan setiap individu dalam bertindak.

c. Kepribadian

Tipe kepribadian seperti *extraversion*, *agreeableness*, dan *conscientiousness* memiliki peran dalam membentuk tingkat *self-compassion* seseorang. Individu dengan sifat *extraversion* biasanya lebih terbuka, mudah termotivasi oleh tantangan, dan lebih mampu menerima diri. Sifat *agreeableness* mendorong individu untuk bersikap baik pada diri sendiri serta memandang pengalaman negatif sebagai hal yang wajar dialami semua orang. Sementara itu, *conscientiousness* mencerminkan kedisiplinan serta kemampuan mengendalikan diri dalam menyikapi permasalahan.

d. Usia

Faktor usia berpengaruh terhadap tingkat *self-compassion*, sejalan dengan teori perkembangan Erikson yang menyebutkan bahwa individu cenderung mencapai *self-compassion* lebih tinggi pada tahap integritas, karena pada fase ini mereka mampu menerima diri secara lebih positif.

e. Peran orang tua

Tingkat *self-compassion* yang rendah sering kali terlihat pada individu yang tumbuh dalam keluarga disfungsional, memiliki orang tua dengan sikap kritis, serta menunjukkan kecenderungan lebih gelisah. Sikap orang tua menjadi model penting bagi anak, sehingga ketika orang tua terbiasa mengkritik diri saat menghadapi kegagalan, anak pun belajar melakukan hal yang sama, yang pada akhirnya membentuk derajat *self-compassion* yang rendah.

f. Kecerdasan emosional

Kecerdasan emosional menggambarkan kemampuan seseorang dalam memahami perasaannya sendiri sekaligus mengungkapkannya dengan cara yang sesuai. Dalam kecerdasan emosional, *self-compassion* memegang peran penting karena mencakup keterampilan mengamati emosi diri serta memanfaatkan informasi tersebut untuk menyatukan pikiran dengan tindakan.

#### 4. Manfaat *Self Compassion*

Menurut Neff dalam Karinda menjelaskan bahwa *self compassion* memiliki beberapa manfaat yaitu<sup>47</sup> :

a. *Emotional well being*

*Self compassion* merupakan kemampuan seseorang untuk memperlakukan dirinya dengan penuh pengertian dan kelembutan, terutama ketika menghadapi kegagalan atau penderitaan. Individu yang memiliki tingkat welas asih diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan emosi negatif serta tidak mudah terjebak dalam perasaan cemas dan tertekan. Hal ini disebabkan oleh adanya sikap penerimaan terhadap diri sendiri tanpa penilaian yang keras, sehingga individu dapat memandang pengalaman hidup secara lebih realistis dan manusiawi.

---

<sup>47</sup> Fahada Bagas Karinda, "Belas Kasih Diri (Self Compassion) Pada Mahasiswa," *Cognicia* 8, no. 2 (2020): 238, <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>.

Sikap welas asih diri juga mencerminkan tingkat kebijaksanaan dan kecerdasan emosional seseorang. Individu dengan welas asih diri yang baik memiliki kemampuan untuk memahami emosi yang muncul, mengolahnya dengan tenang, dan meresponsnya secara sehat. Dengan demikian, mereka lebih mampu beradaptasi dalam situasi yang menantang serta mengembangkan keseimbangan emosi yang stabil.

b. Motivasi

*Self compassion* dipandang sebagai salah satu faktor yang mampu menumbuhkan motivasi dan dorongan untuk berkembang secara positif. Individu yang memiliki tingkat welas asih tinggi biasanya menunjukkan semangat yang kuat untuk mencapai tujuan pribadi dan mengaktualisasikan potensi terbaik dalam dirinya. Sikap ini mendorong seseorang untuk terus berupaya tanpa harus menuntut kesempurnaan, karena ia mampu menerima kekurangan sebagai bagian dari proses belajar.

Selain meningkatkan motivasi, welas asih diri juga berperan dalam menurunkan kecemasan dan mengurangi kecenderungan individu melakukan perilaku yang merugikan diri sendiri, seperti menunda pekerjaan atau menghindari tantangan. Dengan memiliki sikap welas asih terhadap diri, seseorang menjadi lebih stabil secara emosional, mampu mengelola tekanan dengan baik, dan tetap berfokus pada perbaikan diri tanpa terjebak dalam kritik diri yang berlebihan.

c. Hubungan Interpersonal

Tingginya rasa belas kasih diri pada seseorang tercermin melalui kemampuannya menjalin hubungan interpersonal yang lebih hangat, terbuka, dan saling memahami. Dalam situasi yang melibatkan perbedaan pendapat atau konflik, baik dengan orang tua, saudara, maupun pasangan, individu yang memiliki belas kasih diri

mampu merespons dengan lebih tenang dan menerima, tanpa harus mengorbankan kebutuhan pribadi.

d. Empati

Individu dengan tingkat *self compassion* yang baik cenderung memiliki kemampuan lebih besar untuk memaafkan orang lain yang pernah menyakiti atau merugikannya. Sikap tersebut mencerminkan kebijaksanaan dalam diri, yang juga berpengaruh pada kemampuan mengambil keputusan secara lebih matang dan bijak. Selain itu, welas asih diri mendorong seseorang untuk menumbuhkan kepedulian terhadap diri sendiri. Dorongan ini membuat individu berupaya melakukan hal-hal yang membawa kebahagiaan dan pengembangan diri, seperti mencoba tantangan baru atau mempelajari keterampilan yang bermanfaat bagi pertumbuhan pribadinya.

e. Kesehatan

Aspek kesehatan juga menunjukkan keterkaitan erat dengan tingkat belas kasih diri seseorang. Sebagai contoh, individu yang menjalani program diet kerap memperlihatkan pola perilaku yang bersifat paradoks, di mana kegagalan dalam menjaga pola makan justru memunculkan respons emosional negatif yang mendorong mereka untuk mengonsumsi makanan dalam jumlah lebih banyak. Tindakan tersebut sering kali dilakukan sebagai bentuk kompensasi untuk meredakan perasaan tidak nyaman akibat ketidakberhasilan dalam mencapai tujuan dietnya.

## **B. *Body image dissatisfaction***

### **1. Pengertian *body image dissatisfaction***

*Body dissatisfaction* dipahami sebagai ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya, yang muncul akibat adanya perbedaan antara kondisi fisik yang dimiliki dengan standar tubuh ideal yang berlaku di masyarakat. Menurut Grogan, citra tubuh merupakan fenomena subjektif yang sangat dipengaruhi oleh konteks budaya, sosial, dan ekonomi, sehingga pengalaman

ketidakpuasan tubuh bisa berbeda pada setiap individu maupun kelompok sosial<sup>48</sup>.

Adapun menurut Cash & Pruzinsky dalam Alifa Ketidakpuasan tubuh atau *body dissatisfaction* muncul ketika seseorang memberikan penilaian negatif terhadap citra tubuhnya, yaitu saat terjadi ketidaksesuaian antara ukuran tubuh yang dipersepsikan dengan ukuran tubuh ideal yang diinginkan<sup>49</sup>. Sedangkan menurut Littleton & Ollendick dalam Andini individu yang mengalami *body dissatisfaction* biasanya merasa tidak nyaman dengan tubuhnya karena menganggap bentuk tubuh yang dimiliki tidak sempurna dan berharap memiliki bentuk tubuh yang berbeda. Kondisi ini tampak dari kebiasaan mengkritik tubuh secara berlebihan, merasa tubuhnya kurang berharga, serta membandingkan dirinya dengan orang lain, baik teman, lingkungan sekitar, maupun figur publik seperti selebriti<sup>50</sup>.

Menurut Rosen & Reiter dalam Ananta seseorang yang mengalami *body dissatisfaction* cenderung menilai bentuk tubuhnya secara negatif, merasa malu saat berada di lingkungan sosial, sering melakukan *body checking*, berusaha menyembunyikan kondisi tubuh dengan pakaian tertentu, bahkan tidak jarang memilih menarik diri dari pergaulan<sup>51</sup>.

Dapat disimpulkan bahwa *Body dissatisfaction* adalah ketidakpuasan terhadap tubuh yang muncul karena perbedaan antara kondisi fisik dengan standar tubuh ideal. Hal ini ditunjukkan melalui penilaian negatif, rasa tidak nyaman, keinginan mengubah bentuk tubuh, serta perilaku seperti

---

<sup>48</sup> Asieh Yousefnejad Shomali, "Review Body Image : Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children, 3rd Edition by Sarah Grogan," *Sage Journals* 31, no. 4 (2021): 606–7, <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0959353521999496>.

<sup>49</sup> Aina Nur Alifa and Gumi Langerya Rizal, "Hubungan Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Yang Memiliki Kelebihan Berat Badan (Overweight)," *Proyeksi* 15, no. 2 (2020): 111.

<sup>50</sup> Sarita Fajar Andini, "Jurnal Magister Psikologi UMA Aktivitas Dan Pengaruh Sosial Media Terhadap Body Dissatisfaction Pada Dewasa Awal," *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA* 12, no. 1 (June 2020): 35.

<sup>51</sup> Aliffia Ananta and Suhadianto, "Body Dissatisfaction Pada Wanita Masa Emerging Adulthood: Bagaimana Peranan Social Comparison Dan Perfeksionisme," *Psikostudia Jurnal Psikologi* 11, no. 4 (December 2022): 533, <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>.

membandingkan diri, *body checking*, menutupi tubuh, hingga menarik diri dari lingkungan sosial.

## 2. Aspek-aspek *body image dissatisfaction*

Menurut Cash dan Pruzinsky dalam Amarina terdapat beberapa aspek dalam *body image dissatisfaction*, yaitu <sup>52</sup>:

### a. Kognitif

Dalam aspek kognitif, individu memiliki cara pandang tersendiri mengenai bentuk tubuh dan penampilannya, sering kali disertai perbandingan dengan standar ideal yang berlaku di lingkungannya.

### b. Afektif

Aspek afektif menekankan pada bagaimana individu merasakan bentuk tubuh serta penampilannya, yang tampak dari perasaan puas maupun tidak puas terhadap kondisi fisik yang ada.

### c. Perilaku

Aspek perilaku mencerminkan reaksi individu terhadap ketidakpuasan atas bentuk tubuh dan penampilannya.

## 3. Faktor *body image dissatisfaction*

Cash dan Pruzinsky dalam Apriliani mengemukakan bahwa *body dissatisfaction* dipengaruhi oleh sejumlah faktor, yaitu <sup>53</sup>:

### a. Jenis kelamin

Cash berpendapat bahwa perkembangan citra tubuh individu dapat dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin, dan perempuan cenderung lebih sering mengalami *body dissatisfaction* dibandingkan laki-laki.

<sup>52</sup> Farisa Nur Amarina and Hermien Laksmiwati, "Hubungan Antara Komparasi Sosial Dan Body Dissatisfaction Pada Perempuan Pengguna Instagram Di Surabaya," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 6 (2021): 3.

<sup>53</sup> Ni Made Rutina Rizki Apriliani and Christina Hari Soetjningsih, "Physical Appearance Comparison and Body Dissatisfaction in Women Users of Tiktok and Instagram," *Psikoborneo Jurnal Imiah Psikologi* 11, no. 4 (December 2023): 471, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4>.

b. Hubungan interpersonal

Perasaan dan pandangan individu terhadap penampilan fisiknya banyak dipengaruhi oleh umpan balik yang ia terima dari lingkungannya.

c. Media massa

Tingginya intensitas penggunaan media dapat memengaruhi individu, sebab konten yang ditampilkan sering menghadirkan standar kecantikan tertentu, misalnya tubuh langsing pada perempuan. Akibat paparan tersebut, individu sering kali menilai dirinya dengan cara membandingkan tubuhnya dengan sosok yang dianggap memiliki bentuk ideal.

**5. Dimensi *body image dissatisfaction***

Menurut Cash dalam Marizka, ketidakpuasan pada tubuh atau *body image dissatisfaction* memiliki 5 dimensi, yaitu <sup>54</sup>:

a. Evaluasi penampilan

Individu menilai penampilan tubuhnya melalui perasaan yang muncul, apakah ia menganggap dirinya menarik atau sebaliknya, serta merasa puas atau justru tidak puas dengan kondisi fisiknya.

b. Orientasi penampilan

Individu menunjukkan kepedulian terhadap penampilannya dengan melakukan berbagai upaya untuk memperbaiki dan meningkatkan citra diri.

c. Kepuasan terhadap bagian tubuh

Tingkat kepuasan tubuh individu tercermin dari bagaimana ia menilai bagian tertentu, mulai dari wajah, bagian atas tubuh (dada, bahu, lengan), bagian tengah (pinggang, perut), bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), hingga keseluruhan bentuk tubuh.

---

<sup>54</sup> Diba Shabrina Marizka, Sri Maslihah, and Anastasia Wulandari, "Bagaimana Self-Compassion Memoderasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh?," *Jurnal Psikologi Insight Departemen Psikologi* 3, no. 2 (October 2020): 59–60.

d. Kecemasan menjadi gemuk

Kecemasan berlebihan terhadap kenaikan berat badan mencakup rasa takut menjadi gemuk, sikap terlalu waspada terhadap tubuh, kecenderungan melakukan program diet, hingga upaya membatasi pola makan.

e. Pengkategorian ukuran tubuh

Menggambarkan cara individu memandang kondisi berat badannya, mulai dari kategori sangat kurus hingga berlebihan atau gemuk.



## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Pendekatan dan jenis penelitian

#### 1. Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Di mana jenis penelitian kualitatif merupakan pendekatan yang digunakan untuk menggali dan memahami makna yang dibangun oleh individu atau kelompok terhadap suatu fenomena sosial atau peristiwa<sup>55</sup>.

#### 2. Pendekatan penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian fenomenologi, di mana fenomenologi merupakan pendekatan yang menggali makna dari pengalaman sadar individu terhadap suatu fenomena yang dialaminya<sup>56</sup>. Jadi penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi karena bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman penari remaja perempuan dalam menghadapi *body image dissatisfaction* dan bagaimana mereka menerapkan welas asih (*self-compassion*) sebagai upaya untuk mengatasinya. Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian berada pada pengalaman subjektif dan makna yang dibentuk oleh individu dalam konteks kehidupannya sehari-hari.

### B. Tempat dan waktu penelitian

#### 1. Tempat penelitian

Tempat penelitian merupakan tempat di mana peneliti melakukan pengumpulan data. Penelitian ini dilaksanakan di Grup kesenian warok turonggo mudo, Desa Aribaya, Pagentan, Banjarnegara.

#### 2. Waktu penelitian

Waktu penelitian dimulai pada bulan September sampai Desember 2025.

---

<sup>55</sup> M Fathun Niam et al., *Metode Penelitian Kualitatif*, ed. Evi Damayanti (WIDINA MEDIA UTAMA, 2024), [www.freepik.com](http://www.freepik.com).

<sup>56</sup> Eko Murdiyanto, *Metode Penelitian Kualitatif (Teori Dan Aplikasi Disertai Contoh Proposal)* (Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat UPN "Veteran" Yogyakarta Press, 2020).

### C. Sumber data penelitian

#### 1. Sumber data primer

Sumber data primer merujuk pada individu yang secara langsung menyampaikan informasi kepada peneliti melalui teknik pengumpulan data seperti wawancara<sup>57</sup>. Pada penelitian ini, sumber data primer merupakan penari remaja perempuan yang mengalami *body image dissatisfaction* dan menerapkan welas asih (*self-compassion*) sebagai upaya untuk mengatasinya.

#### 3. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder merujuk pada informasi yang diperoleh peneliti dari berbagai referensi yang telah tersedia sebelumnya<sup>58</sup>. Pada penelitian ini, sumber data sekunder berupa jurnal-jurnal, buku-buku, dan skripsi yang berkaitan dengan *self compassion* sebagai upaya dalam mengatasi *body image dissatisfaction* pada penari remaja perempuan.

### D. Subjek dan objek penelitian

#### 1. Subjek penelitian

Subjek penelitian merupakan individu yang membantu peneliti memahami konteks dan fenomena yang sedang diteliti berdasarkan pengalaman atau pengetahuan yang dimilikinya. Pemilihan subjek dilakukan secara *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan subjek berdasarkan pertimbangan tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian<sup>59</sup>. Dalam penelitian ini, subjek yang dipilih adalah enam penari remaja perempuan. Adapun kriterianya sebagai berikut :

---

<sup>57</sup> Nazar Naamy, *Metodologi Penelitian Kualitatif Dasar-Dasar & Aplikasinya*, ed. Winengan (Pusat Penelitian dan Publikasi Ilmiah LP2M UIN Mataram, 2020).

<sup>58</sup> Sapto Haryoko, Bahartiar, and Fajar Arwadi, *ANALISIS DATA PENELITIAN KUALITATIF (Konsep, Teknik, & Prosedur Analisis)* (Badan Penerbit UNM, 2020).

<sup>59</sup> Mochamad Nashrullah et al., *Metodologi Penelitian Pendidikan (Prosedur Penelitian, Subyek Penelitian, Dan Pengembangan Teknik Pengumpulan Data)*, ed. Tanzil Multazam (UMSIDA PRESS, 2023).

**Tabel 3. 1**  
**Data Subjek Penelitian (6 penari remaja perempuan)**

| No | Inisial | Usia     | Lama Bergabung Sebagai Penari | Keterangan   |
|----|---------|----------|-------------------------------|--|
| 1  | NA      | 14 tahun | 1 tahun                       | Penari remaja perempuan anggota Grup Warok Turonggo Mudo |
| 2  | FO      | 14 tahun | 1 tahun                       | Penari remaja perempuan anggota Grup Warok Turonggo Mudo |
| 3  | PS      | 15 tahun | 2 tahun                       | Penari remaja perempuan anggota Grup Warok Turonggo Mudo |
| 4  | DP      | 15 tahun | 1 tahun                       | Penari remaja perempuan anggota Grup Warok Turonggo Mudo |
| 5  | SM      | 15 tahun | 1 tahun                       | Penari remaja perempuan anggota Grup Warok Turonggo Mudo |
| 6  | MN      | 16 tahun | 1 tahun                       | Penari remaja perempuan anggota Grup Warok Turonggo Mudo |

**Tabel 3. 2**  
**Kriteria Penari Ideal di Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo**

| No | Aspek        | Kriteria penari               | Keterangan  |
|----|--------------|-------------------------------|---|
| 1  | Tinggi badan | Lebih dari 155 cm             | Menunjang proporsi gerak dan visual penampilan di atas panggung |
| 2  | Berat badan  | Tidak melebihi 55 kg          | Membantu keluwesan Gerak dan daya tahan saat menari             |
| 3  | Teknik tari  | Menguasai teknik dasar menari | Meliputi sikap tubuh, pola Langkah, dan transisi gerakan        |
| 4  | Ekspresi     | Memiliki penghayatan ekspresi | Mampu menyampaikan  |

| No | Aspek      | Kriteria penari                 | Keterangan   |
|----|------------|---------------------------------|--|
|    |            |                                 | karakter dan makna tarian                                      |
| 5  | Irama      | Mampu mengikuti irama dan tempo | Gerakan selaras dengan musik atau iringan tari                 |
| 6  | Kelenturan | Gerakan menari yang lentur      | Tubuh tidak kaku dan mampu menampilkan gerak tari dengan halus |

## 2. Objek penelitian

Objek penelitian merupakan kondisi atau keadaan tertentu yang dijadikan fokus kajian untuk menjelaskan situasi yang diteliti, sehingga peneliti dapat memperoleh gambaran yang utuh dan mendalam mengenai permasalahan yang sedang diteliti<sup>60</sup>. Objek penelitian ini yaitu mengenai *self compassion* sebagai upaya dalam mengatasi *body image dissatisfaction* penari remaja perempuan.

### E. Teknik pengumpulan data

1. Observasi, ialah salah satu metode pengumpulan data dalam penelitian dengan cara melakukan pengamatan terhadap objek atau subjek penelitian melalui perilaku, tindakan, maupun situasi yang terjadi di lapangan. Observasi dalam penelitian ini menggunakan observasi non-partisipan, di mana peneliti hanya melakukan pengamatan tanpa terlibat langsung dalam aktivitas yang dilakukan penari remaja perempuan di grup kesenian warok turonggo mudo, Banjarnegara.

Melalui observasi ini, diharapkan peneliti dapat memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai perilaku, sikap, serta interaksi penari remaja perempuan yang berkaitan dengan *body image dissatisfaction* dan penerapan *self-compassion* selama proses latihan.

<sup>60</sup> Neng Siti Hamidah and Reihana Jannati Hakim, "Peran Sosial Media Atas Perilaku Konsumtif Belanja Bagi Ibu Rumah Tangga Di Desa Lebaksari Kec.Parakansalak," *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah* 2, no. 3 (2023): 685, [ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentri](http://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentri).

2. Wawancara, merupakan teknik pengumpulan data dengan melibatkan interaksi langsung antara peneliti dengan subjek yaitu penari remaja perempuan di grup kesenian warok turonggo mudo, Banjarnegara melalui tanya jawab <sup>61</sup>. Wawancara dalam penelitian ini menggunakan jenis wawancara semistruktur dengan tujuan menggali secara mendalam permasalahan mengenai *self-compassion* sebagai upaya mengatasi *body image dissatisfaction* pada penari remaja perempuan di Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo, Banjarnegara.

Melalui wawancara ini, diharapkan dapat diperoleh data tentang pengalaman penari remaja perempuan dalam menghadapi *body image dissatisfaction* serta cara mereka menerapkan *self-compassion* untuk mengatasinya.

3. Dokumentasi, merupakan pengumpulan data dengan cara mengoleksi berbagai bentuk seperti foto ataupun video <sup>62</sup>. Dalam penelitian ini dokumen dikumpulkan berupa foto pada saat melakukan wawancara, dan catatan saat melakukan wawancara dan observasi bersama subjek.

#### **F. Teknik analisis data**

Analisis data merupakan tahapan mengkaji, mengatur, dan menafsirkan data yang telah diperoleh guna mengidentifikasi pola, makna, dan hubungan yang relevan dengan fokus penelitian <sup>63</sup>. Dalam penelitian kualitatif, proses analisis data berlangsung secara berkelanjutan bersamaan dengan pengumpulan data di lapangan, bukan hanya setelah semua data terkumpul, agar peneliti dapat memahami secara mendalam makna dari pengalaman atau fenomena yang diteliti.

1. Reduksi data, merupakan langkah dalam analisis yang dilakukan untuk menyaring dan menyusun ulang data mentah agar menjadi informasi

---

<sup>61</sup> Tamaulina Sembiring et al., *Buku Ajar Metodologi Penelitian (Teori Dan Praktik)*, ed. Bambang Ismaya (CV Saba Jaya Publisher, 2024).

<sup>62</sup> Feny Rita Fiantika et al., *Metodologi Penelitian Kualitatif*, ed. Yuliarti Novita (PT. GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI, 2022), [www.globaleksekitifteknologi.co.id](http://www.globaleksekitifteknologi.co.id).

<sup>63</sup> Umar Sidiq and Miftachul Choiri, *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan*, ed. Anwar Mjahidin (CV. Nata Karya, 2020).

yang lebih terfokus dan bermakna, dengan menekankan aspek-aspek yang memiliki kaitan langsung dengan topik penelitian<sup>64</sup>. Reduksi data dalam penelitian ini digunakan untuk menyaring dan menyederhanakan data hasil wawancara, dengan cara memilih informasi yang paling relevan dan berkaitan langsung dengan pengalaman *body image dissatisfaction* serta upaya *self-compassion* yang dijalani penari remaja perempuan.

2. Penyajian data, merupakan proses mengorganisasikan dan menampilkan data yang telah direduksi ke dalam bentuk yang sistematis<sup>65</sup>. Penyajian data dalam penelitian ini digunakan untuk menampilkan hasil wawancara dan dokumentasi secara sistematis agar memudahkan peneliti dalam melihat pola.
3. Penarikan kesimpulan, merupakan proses akhir dalam analisis data yang dilakukan dengan meninjau kembali seluruh data yang telah dikumpulkan dan dianalisis<sup>66</sup>. Dalam penelitian ini, penarikan Kesimpulan dilakukan dengan meninjau kembali seluruh data yang telah dikumpulkan dan dianalisis, guna merumuskan temuan utama yang sesuai dengan fokus penelitian.

---

<sup>64</sup> Syafrida Hafni Sahir, *Buku Metodologi Penelitian*, ed. Try Koryati (PENERBIT KBM INDONESIA, 2021).

<sup>65</sup> Hardani et al., *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, ed. Husnu Abadi (CV. Pustaka Ilmu, 2020), <https://www.researchgate.net/publication/340021548>.

<sup>66</sup> Muhammad Hasan et al., *Metode Penelitian Kualitatif*, ed. Muhammad Hasan (PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP, 2022).

## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Gambaran Umum Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo

Grup kesenian Warok Turonggo Mudo (WTM), yang sebelumnya dikenal dengan nama kesenian kuda kepang, merupakan salah satu kelompok seni tradisional yang berlokasi di Dusun 2, Desa Aribaya, Kecamatan Pagentan, Kabupaten Banjarnegara. Grup ini berdiri sejak tahun 2011 atas inisiatif dan kemauan warga Dusun 2 sendiri. Tujuan pendiriannya adalah agar masyarakat memiliki grup kesenian lokal yang dapat tampil dalam berbagai kegiatan hiburan di desa, sehingga tidak perlu lagi mengundang kelompok seni dari daerah lain<sup>67</sup>.

Nama “Warok Turonggo Mudo” memiliki makna yang mendalam. Secara filosofis, nama ini diambil dari gabungan makna bahasa Jawa dan Arab. Warok dalam bahasa Jawa berasal dari kata *wewarah* yang berarti “mendidik”, sedangkan dalam bahasa Arab bermakna “orang yang menjauhi perbuatan buruk”. Dengan demikian, kata *Warok* mengandung harapan agar seluruh anggota kelompok menjadi pribadi yang mampu mendidik diri sendiri dan orang lain untuk berbuat baik serta senantiasa menjauhi hal-hal yang tidak terpuji. Turonggo berarti “kuda”, yang melambangkan kekuatan, ketangguhan, serta semangat juang, sementara Mudo atau *muda* bermakna “kuat, enerjik, dan penuh semangat”. Jika digabungkan, Warok Turonggo Mudo berarti *kelompok yang bersemangat untuk mendidik dan menebarkan kebaikan dengan kekuatan, keteguhan, serta semangat muda*<sup>68</sup>.

Saat ini, grup kesenian Warok Turonggo Mudo memiliki sekitar 62 anggota yang terdiri atas berbagai peran, seperti penari, sinden, penabuh gamelan, serta beberapa pendukung panggung lainnya. Para penarinya terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu penari laki-laki dewasa, penari perempuan remaja, dan penari

---

<sup>67</sup> Wawancara dengan Ketua Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo pada Tanggal 8 November 2025

<sup>68</sup> Wawancara dengan Ketua Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo pada Tanggal 8 November 2025

anak-anak, yang masing-masing memiliki karakter dan gaya penampilan tersendiri dalam setiap pertunjukan.

Grup kesenian ini mendapat dukungan penuh dari pemerintah desa dan kabupaten. Bentuk dukungan tersebut diwujudkan melalui bantuan dana yang digunakan untuk pembelian alat musik, kostum, serta perlengkapan penunjang lainnya. Tidak hanya itu, kiprah WTM juga telah diakui di tingkat daerah. Pada bulan Agustus, grup ini dipercaya oleh pemerintah Kabupaten Banjarnegara untuk mewakili daerah dalam pentas HUT Provinsi Jawa Tengah di Semarang, dan pada akhir Oktober mereka kembali tampil dalam pembukaan Expo di Pendopo Kabupaten Banjarnegara <sup>69</sup>.

#### **B. Kriteria Penari Ideal Di Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo**

Dalam Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo, terdapat kriteria penari ideal yang dijadikan acuan dalam proses latihan dan pertunjukan. Kriteria tersebut mencakup dua aspek utama, yaitu aspek fisik dan aspek kemampuan tari. Dari sisi fisik, penari diharapkan memiliki tinggi badan minimal tertentu serta berat badan yang tidak berlebihan, agar menunjang estetika gerak dan keselarasan visual saat tampil di atas panggung. Sementara itu, dari aspek kemampuan tari, penari dituntut untuk menguasai teknik dasar menari, mampu menghayati ekspresi sesuai karakter tarian, mengikuti irama dan tempo dengan baik, serta memiliki kelenturan tubuh dalam setiap gerakan. Kriteria ini disusun sebagai standar teknis dan estetis dalam dunia tari warok, bukan untuk menilai nilai diri penari, melainkan untuk memastikan bahwa penyampaian makna dan pesan tari dapat tersampaikan secara optimal kepada penonton. Hal tersebut dapat dilihat melalui tabel berikut ini :

| No | Aspek        | Kriteria penari   | Keterangan  |
|----|--------------|-------------------|---|
| 1  | Tinggi badan | Lebih dari 155 cm | Menunjang proporsi gerak dan visual penampilan di atas panggung |

<sup>69</sup> Wawancara dengan Ketua Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo pada Tanggal 8 November 2025

| No | Aspek       | Kriteria penari                 | Keterangan   |
|----|-------------|---------------------------------|--|
| 2  | Berat badan | Tidak melebihi 55 kg            | Membantu keluwesan Gerak dan daya tahan saat menari            |
| 3  | Teknik tari | Menguasai teknik dasar menari   | Meliputi sikap tubuh, pola Langkah, dan transisi gerakan       |
| 4  | Ekspresi    | Memiliki penghayatan ekspresi   | Mampu menyampaikan karakter dan makna tarian                   |
| 5  | Irama       | Mampu mengikuti irama dan tempo | Gerakan selaras dengan musik atau iringan tari                 |
| 6  | Kelenturan  | Gerakan menari yang lentur      | Tubuh tidak kaku dan mampu menampilkan gerak tari dengan halus |

Sumber : Hasil Wawancara dengan Pelatih Grup Kesian Warok

### C. Deskripsi Subjek Penelitian

Informan dalam penelitian ini adalah penari remaja perempuan yang tergabung dalam grup kesenian *Warok Turonggo Mudo* di Desa Aribaya, Kecamatan Pagentan, Kabupaten Banjarnegara. Pemilihan informan dilakukan secara purposive sampling, yaitu teknik penentuan subjek berdasarkan pertimbangan tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Dengan demikian, hanya individu yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan peneliti yang dapat dijadikan informan<sup>70</sup>.

Adapun kriteria pemilihan informan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penari remaja perempuan yang aktif mengikuti latihan dan pementasan dalam grup grup *Warok Turonggo Mudo*
2. Telah bergabung dalam grup kesenian Warok Turonggo Mudo minimal selama 1 tahun

<sup>70</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 5th ed. (ALFABETA, 2023), www.cvalfabet.com.

3. Menunjukkan atau pernah mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuh (body image dissatisfaction)
4. Bersedia menjadi informan dalam penelitian ini

Jumlah informan dalam penelitian ini adalah enam orang penari remaja perempuan, yang masing-masing memiliki pengalaman menari, serta bentuk ketidakpuasan yang berbeda.

**a. Data Subjek NA**

Subjek berinisial NA adalah seorang remaja berusia 14 tahun yang saat ini duduk di kelas 9 SMP Negeri 2 Pagentan. Ia berdomisili di Dusun 2, RT 04/RW 02, Desa Aribaya, Kecamatan Pagentan, Kabupaten Banjarnegara. NA merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Kakaknya telah menikah, sehingga di rumah ia tinggal bersama kedua orang tuanya dan seorang adik. Ayahnya bekerja sebagai petani, sedangkan ibunya membuka usaha warung kecil di rumah. NA telah bergabung dengan grup kesenian Warok Turonggo Mudo sejak masih duduk di bangku sekolah dasar. Saat ini ia tergabung sebagai penari remaja perempuan dan aktif berpartisipasi dalam berbagai kegiatan kesenian, baik di tingkat desa maupun kabupaten. Selama bertahun-tahun bergabung, NA telah mengikuti banyak pementasan dan kegiatan budaya bersama kelompoknya.

Rasa ketidakpuasan terhadap tubuh mulai muncul ketika NA memasuki bangku SMP kelas 2, saat ia mulai mengenal penggunaan makeup dan mulai memperhatikan penampilan fisik dalam konteks pertunjukan. Pengalaman melihat penari lain yang dianggap lebih menarik atau lebih langsing, serta komentar dari teman sebaya mengenai penampilan, membuatnya mulai membandingkan diri. Selain itu, pengaruh media sosial dan standar kecantikan yang sering ditampilkan secara ideal di internet turut memengaruhi cara pandangya terhadap tubuh. Sebagai remaja yang sedang berada dalam masa pencarian jati diri, NA menjadi lebih sensitif terhadap perubahan fisik dan mulai

memperhatikan bagaimana tubuhnya terlihat, baik di atas panggung maupun dalam kehidupan sehari-hari <sup>71</sup>.

#### **b. Data Subjek FO**

Subjek berinisial FO adalah seorang remaja berusia 14 tahun. Ia bersekolah di SMP Negeri 2 Pagentan, sama dengan NA, namun berada di kelas yang berbeda. FO berdomisili di Dusun 2, RT 02/RW 02, Desa Aribaya, Kecamatan Pagentan, Kabupaten Banjarnegara. Ia merupakan anak pertama dari empat bersaudara. Saat ini, FO tinggal bersama ibu dan ketiga adiknya, sedangkan ayahnya merantau ke Kalimantan untuk bekerja sebagai buruh. FO mulai bergabung dengan grup kesenian Warok Turonggo Mudo ketika duduk di bangku kelas 2 SMP. Saat ini ia berada di kelas 3 SMP, sehingga masa keterlibatannya masih terbilang baru, yaitu sekitar satu tahun. Dalam grup kesenian warok turonggo mudo, FO tergabung sebagai penari remaja perempuan. Awalnya, ia bergabung karena ajakan dari NA, sekaligus tertarik untuk mencoba menari, terutama tari tradisional yang dianggapnya menarik dan penuh makna. Meskipun baru, FO menunjukkan semangat belajar yang tinggi dan terus berlatih agar tubuhnya tidak kaku serta mampu mengikuti gerakan tari dengan baik.

Rasa ketidakpuasan terhadap tubuh mulai muncul ketika FO mendapat komentar dari teman sekelasnya yang mengatakan bahwa tubuhnya tampak sangat berisi dan hal tersebut mengganggu penampilannya saat menari. Ucapan tersebut membuat FO merasa sedih dan kurang percaya diri, terutama ketika harus tampil di depan umum. Sejak saat itu, ia menjadi lebih memperhatikan bentuk tubuhnya dan mulai merasa khawatir dengan penampilannya di atas panggung <sup>72</sup>.

#### **c. Data Subjek PS**

Subjek berinisial P.S adalah seorang remaja berusia 15 tahun yang saat ini duduk di bangku kelas 10 MAN 1 Banjarnegara. Ia berdomisili

---

<sup>71</sup> Hasil Wawancara dengan Subjek NA pada Tanggal 8 November 2025

<sup>72</sup> Hasil Wawancara dengan Subjek FO pada Tanggal 8 November 2025

di Dusun 2, RT 01/RW 02, Desa Aribaya, Kecamatan Pagentan, Kabupaten Banjarnegara. PS merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Ia tinggal bersama ibu dan adiknya karena sang ayah telah meninggal dunia. Ibunya bekerja sebagai guru di SMP Negeri 2 Pagentan. PS telah bergabung dengan grup kesenian Warok Turonggo Mudo sejak duduk di bangku kelas 1 SMP. Pada awalnya, ia mengikuti kegiatan tersebut karena dorongan dari ibunya yang ingin anaknya ikut aktif dalam kegiatan positif di lingkungan desa. Namun, seiring berjalannya waktu, PS mulai menikmati kegiatan menari dan merasa senang dapat tampil di atas panggung. Kini, ia tampil dengan rasa yakin pada kemampuannya dan menganggap menari sebagai sarana untuk mengekspresikan diri.

Rasa ketidakpuasan PS terhadap tubuhnya muncul karena ia memiliki warna kulit sawo matang, bukan kulit putih seperti yang menurutnya lebih ideal untuk tampil menari. Hal tersebut membuat PS kadang merasa terganggu dan kurang percaya diri dengan penampilannya di depan penonton, terutama ketika harus tampil di siang hari saat cahaya terang membuat kulitnya terlihat lebih jelas. Namun, meskipun begitu, PS tetap berusaha menjaga kenyamanan dirinya ketika tampil<sup>73</sup>.

#### **d. Data Subjek DP**

Subjek berinisial DP merupakan seorang remaja perempuan berusia 15 tahun yang saat ini duduk di kelas 10 SMA Negeri 1 Banjarnegara. Ia berdomisili di Dusun 2, RT 04/RW 02, Desa Aribaya, Kecamatan Pagentan, Kabupaten Banjarnegara. DP merupakan anak ketiga dari empat bersaudara. Kedua kakaknya telah menikah dan tinggal di luar kota, sehingga di rumah DP tinggal bersama kedua orang tuanya dan seorang adik. Ayahnya bekerja sebagai petani, sedangkan ibunya merupakan ibu rumah tangga. DP bergabung dengan grup kesenian

---

<sup>73</sup> Hasil Wawancara dengan Subjek PS pada Tanggal 8 November 2025

Warok Turonggo Mudo atas keinginannya sendiri. Ia mulai aktif menari sejak duduk di bangku kelas 6 sekolah dasar. Minatnya terhadap dunia tari muncul karena ketertarikannya pada penampilan tari tradisional yang sering ia tonton di lingkungannya. Sejak saat itu, DP rutin mengikuti latihan dan beberapa kali terlibat dalam pementasan bersama kelompoknya.

Rasa ketidakpuasan terhadap tubuh mulai muncul ketika DP memasuki jenjang SMA dan berkenalan dengan teman-teman baru. Setelah mengetahui bahwa DP merupakan anggota grup kesenian, beberapa temannya berkomentar bahwa tubuhnya tampak sangat kurus sehingga terlihat seperti orang sakit ketika mengenakan kostum pentas. Komentar tersebut membuat DP merasa sedih dan kurang percaya diri, padahal kondisi tubuhnya disebabkan oleh faktor keturunan. Meskipun ia sudah berusaha menjaga pola makan dan mengonsumsi makanan dalam jumlah cukup, hal tersebut tidak banyak berpengaruh terhadap bentuk tubuhnya<sup>74</sup>.

**e. Data Subjek SM**

Subjek berinisial SM adalah seorang remaja berusia 15 tahun yang saat ini bersekolah di MAN 1 Banjarnegara, sama seperti P.S, namun berada di kelas yang berbeda. Ia berdomisili di Dusun 2, RT 03/RW 02, Desa Aribaya, Kecamatan Pagentan, Kabupaten Banjarnegara. SM merupakan anak tunggal dan tinggal bersama kedua orang tuanya. Ayahnya bekerja sebagai pedagang di pasar, sedangkan ibunya memiliki usaha laundry di rumah. Ketertarikan SM terhadap dunia tari berawal ketika ia menonton pertunjukan grup kesenian Warok Turonggo Mudo yang menampilkan salah satu tetangganya di GOR pada perayaan 17 Agustus. Sejak saat itu, ia merasa tertarik dan ingin mencoba menari. Akhirnya, SM memutuskan bergabung dengan grup tersebut saat duduk di bangku kelas 2 SMP. Ia kini tergabung sebagai penari remaja

---

<sup>74</sup> Hasil Wawancara dengan Subjek DP pada Tanggal 8 November 2025

perempuan dan aktif mengikuti latihan maupun pementasan di tingkat desa.

Rasa ketidakpuasan terhadap tubuh muncul dari dalam dirinya sendiri. Ia merasa kurang percaya diri karena memiliki tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan teman-teman sesama penarinya yang memiliki tinggi hanya sekitar 155 cm, sedangkan teman-temannya rata-rata 163 cm. Perbedaan tersebut membuatnya sering merasa tampak kurang menonjol di atas panggung. Selain itu, SM juga terpengaruh oleh media sosial, di mana ia sering melihat figur-figur dengan postur tubuh ideal yang tinggi dan ramping. Paparan tersebut semakin memperkuat perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuhnya dan membuatnya berusaha keras menyesuaikan diri dengan standar kecantikan yang ia lihat secara daring.<sup>75</sup>

#### **f. Data Subjek MN**

Subjek berinisial MN adalah seorang remaja berusia 16 tahun yang saat ini bersekolah di MAN 1 Banjarnegara, sama seperti P.S dan SM, namun MN merupakan kakak kelas dari keduanya. Ia berdomisili di Dusun 2, RT 02/RW 02, Desa Aribaya, Kecamatan Pagentan, Kabupaten Banjarnegara. MN merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Adiknya saat ini masih duduk di bangku sekolah dasar kelas 2. Ayahnya bekerja sebagai guru di SMP Negeri 2 Pagentan, sedangkan ibunya merupakan guru taman kanak-kanak. Ketertarikan MN terhadap dunia seni telah tumbuh sejak kecil. Melihat minat tersebut, ibunya kemudian mendorong MN untuk bergabung dengan grup kesenian Warok Turonggo Mudo saat ia duduk di kelas 6 sekolah dasar. Sejak saat itu, MN aktif menjadi penari dan telah bergabung selama lebih dari tiga tahun. Ia merasa senang dan antusias setiap kali mendapat kesempatan tampil di panggung karena menari dianggapnya sebagai sarana untuk menyalurkan bakat dan mengekspresikan diri.

---

<sup>75</sup> Hasil Wawancara dengan Subjek SM pada Tanggal 8 November 2025

Rasa ketidakpuasan terhadap tubuh mulai muncul ketika MN berada di akhir masa SMP dan menjelang masuk SMA. Pada masa itu, ia sempat mengalami gangguan kesehatan yang membuatnya harus mengonsumsi obat-obatan dalam jangka waktu tertentu. Efek dari obat tersebut meningkatkan nafsu makannya dan menyebabkan perubahan pada bentuk tubuhnya, yang semula proporsional menjadi lebih berisi. Perubahan ini membuat MN merasa kurang percaya diri, terutama ketika harus tampil di atas panggung. Ia khawatir penampilannya tidak lagi selaras dengan karakter tari yang dibawakan dan merasa tubuhnya tampak berbeda dibandingkan penari lain di kelompoknya <sup>76</sup>.

#### **D. Hasil Penelitian**

Pada masa remaja, perubahan fisik membuat individu terutama perempuan lebih sensitif terhadap penampilan tubuhnya. Pengaruh lingkungan, budaya, serta standar kecantikan yang berkembang semakin memperkuat tekanan tersebut. Bagi penari remaja perempuan, tuntutan penampilan dalam dunia tari membuat kerentanan terhadap *body image dissatisfaction* menjadi lebih besar karena tubuh mereka selalu menjadi pusat perhatian. Dalam kondisi seperti ini, kemampuan untuk menerapkan *self-compassion* atau sikap welas asih terhadap diri sendiri menjadi penting agar mereka dapat menerima perubahan tubuh, meredakan kritik diri, dan menjaga keseimbangan emosional di tengah tuntutan penampilan.

Oleh karena itu, penelitian ini berfokus untuk memahami bagaimana penari remaja perempuan di Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo, Banjarnegara, mengalami dan menghadapi ketidakpuasan terhadap tubuh mereka. Selain itu, penelitian ini juga menganalisis bagaimana *self-compassion* atau sikap welas asih terhadap diri sendiri dapat menjadi upaya bagi para penari dalam merespons tekanan penampilan serta perasaan tidak puas terhadap tubuh. Melalui pendekatan kualitatif fenomenologi, data dikumpulkan melalui

---

<sup>76</sup> Hasil Wawancara dengan Subjek MN Pada Tanggal 9 November 2025

wawancara mendalam dengan enam penari remaja perempuan sebagai subjek penelitian.

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai pengalaman penari remaja perempuan dalam menghadapi *body image dissatisfaction* serta bagaimana *self-compassion* berperan dalam proses tersebut. Selanjutnya akan disajikan hasil penelitian yang memaparkan pengalaman penari remaja perempuan terkait *body image dissatisfaction* serta penerapan *self-compassion*

### **1. Gambaran *Body Image Dissatisfaction* Pada Perani Remaja Perempuan**

Ketidakpuasan terhadap tubuh atau *body image dissatisfaction* merupakan kondisi ketika individu menilai bentuk tubuhnya secara negatif, baik karena tidak sesuai dengan harapan pribadi maupun standar kecantikan yang berlaku di lingkungan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi ini juga dialami oleh enam penari remaja perempuan di Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo, Banjarnegara, yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Melalui wawancara yang dilakukan terhadap seluruh subjek, peneliti dapat mengidentifikasi alasan-alasan utama yang membuat mereka mengalami *body image dissatisfaction*.

Untuk memahami lebih jauh ketidakpuasan tubuh yang dialami para penari, temuan tersebut kemudian mengarahkan peneliti untuk mengkaji bagaimana kondisi ini muncul dalam tiga aspek utama *body image dissatisfaction*, yaitu kognitif, afektif, dan perilaku.

#### **a. Aspek Kognitif**

Pada aspek kognitif, ketidakpuasan tubuh terlihat dari bagaimana para penari memikirkan dan menilai bentuk tubuh mereka. Seluruh penari mengungkapkan bahwa mereka kerap memusatkan perhatian pada bagian-bagian tubuh yang dianggap kurang ideal, sehingga muncul pikiran negatif tentang penampilan diri.

Subjek NA menyampaikan bahwa bentuk tubuhnya sebagai penari belum memenuhi standar yang ia anggap ideal. Ia merasa tubuhnya mudah mengalami perubahan yang langsung terlihat ketika berlatih maupun tampil. Hal ini ia ungkapkan melalui pernyataannya:

*“Menurutku tubuhku kurang ideal untuk penari, aku langsung sadar kalau ada perubahan di tubuhku. Misal kelihatan lebih gendut atau tangan belang, muka belang.”<sup>77</sup>*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa subjek NA memiliki kecenderungan untuk memperhatikan secara detail perubahan pada tubuhnya, dan hal ini menjadi dasar munculnya penilaian negatif terhadap bentuk tubuhnya sendiri. Kondisi ini tampak selama sesi latihan, ketika NA berulang kali memeriksa bagian tubuh seperti perut dan lengan dengan menyentuhnya, serta mengarahkan pandangan pada penari lain untuk membandingkan bentuk tubuh.<sup>78</sup> Kemudian menurut NA, penari yang memiliki tubuh ideal adalah penari yang tubuhnya tampak ramping, luwes, dan proporsional. Standar tersebut terbentuk dari pengamatannya terhadap penari lain, khususnya yang ia lihat melalui media sosial. Hal ini ia ungkapkan dengan menyatakan:

*“Menurutku penari itu idealnya punya tubuh yang ramping, luwes, dan kelihatan proporsional. Mungkin karena di media sosial banyak penari yang badannya bagus dan rapi, jadi tanpa sadar aku merasa itu standar yang harus aku kejar.”<sup>79</sup>*

Pernyataan NA menunjukkan bahwa persepsi mengenai tubuh ideal tidak hanya berasal dari tuntutan dunia tari, tetapi juga terbentuk melalui perbandingan sosial yang ia lakukan dengan penari lain yang dianggap lebih memenuhi standar estetika.

---

<sup>77</sup> Wawancara dengan Subjek NA pada Tanggal 15 November 2025

<sup>78</sup> Hasil Observasi Subjek NA pada Tanggal 15 November 2025

<sup>79</sup> Wawancara dengan Subjek NA pada Tanggal 15 November 2025

Sedangkan pada subjek FO, penilaian kognitif terhadap tubuhnya juga menunjukkan adanya ketidakpuasan. FO menilai bahwa tubuhnya belum sesuai dengan bentuk tubuh ideal seorang penari, sehingga ia sering merasa gerakannya tampak kurang ringan. Hal ini terlihat dari pernyataannya:

*“Menurutku tubuhku agak berisi untuk ukuran penari, jadinya aku merasa gerakanku kelihatan kurang ringan.”<sup>80</sup>*

Tidak hanya itu, FO juga kerap mengevaluasi tubuhnya berdasarkan standar penampilan yang ia lihat di lingkungan sosial maupun dalam dunia tari. Ia mengakui bahwa dirinya belum merasa memenuhi standar tersebut. FO mengatakan:

*“Jujur belum sih, aku masih suka ngerasa badanku tuh terlalu gendut, kurang sesuai sama standar yang biasanya orang lihat dari penari.”<sup>81</sup>*

Pernyataan FO menunjukkan bahwa aspek kognitif berupa penilaian terhadap tubuh, khususnya evaluasi negatif mengenai apakah dirinya sudah memenuhi gambaran tubuh ideal seorang penari, turut memengaruhi cara ia memandang dirinya dalam konteks menari.

Selanjutnya pada subjek PS, ia menyampaikan penilaiannya mengenai kondisi tubuhnya, dimana ia merasa sebagian sudah sesuai namun masih ada aspek yang belum memenuhi standar tubuh ideal versinya. PS berpendapat bahwa tubuhnya sebagai penari sebenarnya sudah tergolong baik, tetapi ia tetap merasa terdapat beberapa bagian yang masih kurang. Hal ini terlihat dari pernyataannya :

*“Menurutku badanku udah bagus tapi masih ada yang kurang.”<sup>82</sup>*

<sup>80</sup> Wawancara dengan Subjek FO pada Tanggal 17 November 2025

<sup>81</sup> Wawancara dengan Subjek FO pada Tanggal 17 November 2025

<sup>82</sup> Wawancara dengan Subjek PS pada Tanggal 16 November 2025

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa PS memiliki gambaran tubuh ideal tertentu yang menjadi acuan dalam menilai dirinya. Selain itu, PS juga mengemukakan bagian tubuh yang ia sukai dan yang kurang ia sukai. Ia menyampaikan :

*“Hmm yang paling aku suka sih muka sama bagian pinggul, karena kalau dipakein kostum lumayan ngebentuk karena berisi. Kalau bagian yang nggak suka, lebih ke warna kulit, karena aku nggak putih jadi kalau tampil siang-siang tuh kelihatan banget belangnya.”<sup>83</sup>*

Penilaian ini menunjukkan bahwa PS memiliki persepsi negatif terhadap warna kulitnya yang tidak putih, sehingga merasa kurang percaya diri saat tampil di bawah cahaya terang. Hal ini tampak selama latihan menari, ketika PS beberapa kali memeriksa wajah dan tubuhnya di cermin untuk memperhatikan warna kulitnya.<sup>84</sup> Bagi PS, warna kulit yang tidak merata dianggap mengurangi kesempurnaan penampilannya sebagai penari dan tidak sesuai dengan standar kecantikan tertentu yang ia internalisasi.

Selanjutnya pada subjek DP, ia juga menunjukkan pola penilaian tubuh yang serupa dengan subjek PS, yakni merasa bahwa tubuhnya sudah cukup baik untuk mendukung peran sebagai penari, namun masih terdapat beberapa bagian yang dinilai kurang ideal. DP menyatakan,

*“Menurutku tubuhku udah oke buat penari, tapi ada beberapa bagian yang kadang aku rasa kurang proporsional.”<sup>85</sup>*

Dari penilaian tersebut tampak bahwa DP memiliki standar pribadi mengenai proporsi tubuh yang menurutnya sesuai dengan tuntutan estetika dalam menari. Selain itu, DP juga mengemukakan bagian tubuh yang ia sukai maupun yang kurang ia sukai. Ia mengatakan,

---

<sup>83</sup> Wawancara dengan Subjek PS pada Tanggal 16 November 2025

<sup>84</sup> Hasil Observasi Subjek PS pada Tanggal 15 November 2025

<sup>85</sup> Wawancara dengan Subjek DP pada Tanggal 23 November 2025

*“Aku suka bagian tanganku karena kelihatan anggun saat menari. Tapi aku kurang suka bagian pinggangku karena menurutku kurang ramping kalau dilihat dari samping karena aku terlalu kurus.”<sup>86</sup>*

Pernyataan ini menunjukkan bahwa DP menilai tangan sebagai bagian yang mendukung penampilan gerakannya di panggung, sedangkan pinggang dianggap kurang ideal karena terlihat kurang berisi sehingga, menurutnya, tidak sepenuhnya memenuhi bentuk tubuh yang ia anggap proporsional sebagai seorang penari.

Adapun subjek SM, ia menilai bahwa tubuhnya belum sesuai dengan standar seorang penari karena merasa terdapat aspek fisik yang tidak memenuhi harapannya. SM mengatakan,

*“Belum, Mbak. Karena aku ngerasa tinggi badanku belum sama kaya teman-teman penari yang lain.”<sup>87</sup>*

Hal ini menunjukkan bahwa ketidakpuasan tubuh yang dialami SM terutama berkaitan dengan tinggi badan, yang menurutnya tidak seideal penari lain di kelompoknya. Selain itu, SM juga memiliki gambaran tertentu mengenai tubuh ideal seorang penari. Ia menyampaikan,

*“Hmm ya, yang pasti harus tinggi sama badannya tuh ngebentuk gitu.”<sup>88</sup>*

Dari pernyataan tersebut terlihat bahwa SM menganggap tinggi badan dan bentuk tubuh yang proporsional sebagai standar ideal yang seharusnya dimiliki seorang penari. Penilaian ini memperkuat bahwa ketidakpuasan tubuh yang dirasakannya berakar pada persepsi bahwa postur tubuhnya belum memenuhi standar ideal tersebut.

Di sisi lain, pada subjek MN, ia menilai bahwa tubuhnya mengalami perubahan yang cukup signifikan sejak ia sakit. MN

<sup>86</sup> Wawancara dengan Subjek DP pada Tanggal 23 November 2025

<sup>87</sup> Wawancara dengan Subjek SM pada Tanggal 20 November 2025

<sup>88</sup> Wawancara dengan Subjek SM pada Tanggal 20 November 2025

menjelaskan bahwa sebelumnya ia merasa bentuk tubuhnya sudah sesuai untuk mendukung penampilannya sebagai penari. Ia mengatakan,

*“Kalo dulu iya, aku ngerasa tubuhku udah pas aja gitu buat tampil sebagai penari. Tapi sejak aku sakit dan hormonku acak-acakan, dan itu ngaruh banget ke berat badanku dan bentuk tubuhku... aku jadi lebih berisi, terus jadi gampang sesek aja gitu pas tampil sama kalo pas latihan.”<sup>89</sup>*

Pernyataan ini menunjukkan bahwa ketidakpuasan tubuh MN berakar pada perubahan fisik yang ia alami, khususnya peningkatan berat badan dan dampaknya terhadap kenyamanan saat berlatih maupun tampil. MN juga mengungkapkan bahwa ia kerap membandingkan bentuk tubuhnya dengan penari lain sebagai bagian dari proses evaluasi dirinya. Ia menyampaikan,

*“Kadang aku menilai bentuk tubuhku sudah cukup baik, tetapi ketika membandingkannya dengan penari lain, aku jadi melihat bahwa masih ada bagian yang menurutku kurang proporsional.”<sup>90</sup>*

Pandangan ini menunjukkan bahwa MN memiliki standar tertentu mengenai tubuh penari yang ideal, terutama terkait proporsi badan yang seimbang dan mendukung keluwesan ketika menari. Hal tersebut tercermin selama sesi latihan, di mana MN kerap membandingkan tubuhnya dengan penari lain sebagai acuan dalam menilai kesesuaian bentuk tubuhnya dengan standar yang ia yakini.<sup>91</sup> Bagi MN, perubahan pada bentuk tubuhnya membuatnya merasa kurang memenuhi standar tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara dengan keenam penari remaja perempuan tersebut, dapat terlihat bahwa masing-masing subjek memiliki pola penilaian kognitif yang berbeda terkait tubuh mereka. Pada subjek NA menunjukan aspek kognitif berupa penilaian yang

<sup>89</sup> Wawancara dengan Subjek MN pada Tanggal 20 November 2025

<sup>90</sup> Wawancara dengan Subjek MN pada Tanggal 20 November 2025

<sup>91</sup> Hasil Observasi Subjek MN pada Tanggal 15 November 2025

cukup detail terhadap perubahan fisik yang terjadi pada tubuhnya. Pada subjek FO menunjukkan aspek kognitif berupa keyakinan bahwa tubuhnya belum sesuai dengan standar ideal seorang penari.

Pada subjek PS menunjukkan aspek kognitif melalui penilaian terhadap bagian tubuh yang ia anggap baik dan kurang baik. Pada subjek DP menunjukkan aspek kognitif dengan menilai bahwa tubuhnya secara umum mendukung perannya sebagai penari, namun masih ada bagian yang menurutnya kurang proporsional. Pada subjek SM menunjukkan aspek kognitif terutama terkait tinggi badan yang menurutnya belum sesuai dengan standar seorang penari. Pada subjek MN menunjukkan aspek kognitif melalui evaluasi terhadap perubahan fisik yang ia alami sejak sakit.

#### **b. Aspek Afektif**

Pada aspek afektif, ketidakpuasan tubuh terlihat dari berbagai perasaan yang muncul ketika para penari memaknai kondisi fisik mereka. Para penari kerap mengalami emosi negatif seperti rasa tidak nyaman, kurang percaya diri, cemas, atau khawatir ketika membandingkan tubuh mereka dengan penari lain maupun ketika melihat diri sendiri saat latihan atau tampil. Perasaan-perasaan tersebut muncul karena mereka menganggap ada bagian tubuh yang tidak sesuai dengan harapan atau standar yang mereka bayangkan, sehingga menimbulkan reaksi emosional yang kurang menyenangkan terhadap penampilan diri.

Pada subjek NA, aspek afektif terlihat dari berbagai perasaan tidak nyaman dan cemas yang muncul berkaitan dengan penampilannya sebagai penari. NA mengatakan,

*“Aku sering merasa nggak nyaman, soalnya takut tubuhku kelihatan besar dari panggung. Jadi kadang fokusku kebagi antara gerakan sama mikirin penampilan tubuhku.”<sup>92</sup>*

---

<sup>92</sup> Wawancara dengan Subjek NA pada Tanggal 15 November 2025

Pernyataan ini menunjukkan bahwa kekhawatiran terhadap bagaimana tubuhnya tampak di hadapan penonton memengaruhi kenyamanan dan konsentrasinya saat menari. NA juga menyampaikan bahwa ia kerap merasa risih terhadap bagian tubuh tertentu yang menurutnya tampak lebih besar. Ia menyebutkan,

*“Jujur aku agak risih. Aku suka takut kalau bagian tubuhku yang besar jadi lebih kelihatan. Kadang aku kepikiran penonton atau teman bakal ngeh dan komentar lagi.”<sup>93</sup>*

Hal ini memperlihatkan adanya rasa takut dinilai negatif oleh orang lain, yang memicu perasaan tidak percaya diri. Selain itu, NA juga kerap merasa khawatir terhadap penampilannya ketika dibandingkan dengan penari lain. Ia mengatakan,

*“Iya, aku sering khawatir. Bukan cuma soal gerakannya, tapi bagaimana tubuhku kelihatan di depan orang. Apalagi setelah lihat penari lain di media sosial yang badannya lebih ideal, aku jadi makin merasa kurang.”<sup>94</sup>*

Melalui pernyataan tersebut, tampak bahwa perasaan cemas, takut, dan tidak puas semakin kuat ketika ia melihat standar tubuh ideal yang ditampilkan penari lain, sehingga memperdalam ketidakpuasan tubuh yang ia alami.

Adapun pada subjek FO, ia menyampaikan bahwa kerap kali merasa kurang nyaman ketika tampil karena menyadari bentuk tubuhnya tampak lebih besar dibandingkan teman-teman penari lainnya. Ia mengatakan,

*“Kadang aku merasa kurang nyaman, soalnya aku sadar tubuhku kelihatan lebih besar dibanding teman-teman lain. Jadi pas tampil itu rasanya agak malu dan takut gerakanku kelihatan kurang bagus.”<sup>95</sup>*

Hal ini menunjukkan bahwa rasa malu dan kekhawatiran mengenai penampilan fisiknya memengaruhi kenyamanan serta kepercayaan dirinya di atas panggung. FO juga menambahkan

<sup>93</sup> Wawancara dengan Subjek NA pada Tanggal 15 November 2025

<sup>94</sup> Wawancara dengan Subjek NA pada Tanggal 15 November 2025

<sup>95</sup> Wawancara dengan Subjek FO pada Tanggal 17 November 2025

bahwa penggunaan kostum tari yang ketat memperkuat perasaan tidak nyamannya. Ia menyampaikan,

*“Jujur aku kurang nyaman. Kostum tari kan biasanya ketat atau ngepas, jadi bentuk tubuhku kelihatan jelas. Aku sering merasa malu karena takut dibilang gendut.”*<sup>96</sup>

Pernyataan ini menggambarkan tingginya sensitivitas emosional yang ia rasakan ketika tubuhnya terlihat jelas oleh penonton maupun teman segrup. Selain itu, FO juga merasakan cemas terkait bagaimana gerakannya terlihat saat tampil. Ia mengatakan,

*“Iya, sering. Aku biasanya cemas kalau gerakanku kelihatan aneh karena tubuhku besar. Aku juga takut dilihat penonton terus mereka mikir aku kurang cocok jadi penari.”*<sup>97</sup>

Bentuk kecemasan ini menunjukkan bahwa FO tidak hanya memikirkan tampilan fisiknya, tetapi juga takut dinilai tidak layak atau kurang sesuai untuk peran sebagai penari, sehingga memengaruhi kestabilan emosinya selama latihan maupun pertunjukan.

Adapun pada subjek PS, ia mengungkapkan bahwa ia sebenarnya merasa biasa saja ketika menggunakan kostum tari, namun muncul rasa khawatir terkait penampilan orang lain terhadap penampilannya. Ia mengatakan,

*“Aku suka-suka aja sih ka. Paling lebih ke khawatir, karena takut orang-orang tuh ngeliat aku jelek”*<sup>98</sup>

Pernyataan ini menunjukkan bahwa secara emosional PS masih dibayangi ketakutan akan pandangan negative dari orang sekitar, meskipun ia tidak merasa terganggu dengan kostum tari itu sendiri. Kepekaan tersebut menggambarkan adanya kepekaan

<sup>96</sup> Wawancara dengan Subjek FO pada Tanggal 17 November 2025

<sup>97</sup> Wawancara dengan Subjek FO pada Tanggal 17 November 2025

<sup>98</sup> Wawancara dengan Subjek PS pada Tanggal 16 November 2025

terhadap persepsi sosial dan kebutuhan untuk diterima secara positif oleh lingkungan.

PS juga menambahkan bahwa ia mudah merasakan sakit hati dan kesal apabila menerima kritik yang disampaikan dengan cara negative. Ia menyampaikan,

*“Tapi misal kritikan mereka jatohnya malah mengejek atau menjelek-jelekan aku pasti sakit hati sih. Soalnya aku pernah dapet kritikan gitu dari temenku tapi penyampaiannya agak kurang mengenakan jadinya agak kesal dengernya”<sup>99</sup>*

Hal ini menunjukkan bahwa PS memiliki respons emosional yang cukup kuat terhadap komentar yang bersifat merendahkan, sehingga kritik yang tidak disampaikan dengan baik dapat memengaruhi suasana hati dan kenyamanannya.

Selanjutnya pada subjek DP, aspek afektif tampak dari munculnya perasaan tidak nyaman dan malu terkait kondisi tubuhnya ketika mengenakan kostum tari. DP menyampaikan bahwa ia merasa kurang percaya diri karena kostum yang ketat justru membuat tubuhnya terlihat semakin kurus. Ia mengatakan,

*“Agak malu soalnya kostumnya kan ketat ya, nah itu malah bikin badanku kelihatan makin kurus.”<sup>100</sup>*

Pernyataan ini menunjukkan bahwa DP mengalami ketidaknyamanan emosional ketika penampilannya tampak tidak sesuai dengan bayangan tubuh ideal yang ia harapkan. Selain itu, DP juga mengungkapkan adanya perasaan terganggu ketika menerima komentar dari orang lain yang menyoroti kondisi tubuhnya. Ia mengatakan,

*“Pernah ada yang bilang kalau aku kurus banget tapi pake bahasa yang kurang ngenakin, nah itu bikin aku nggak nyaman.”<sup>101</sup>*

Ungkapan ini memperlihatkan bahwa DP cukup sensitif terhadap kritik atau komentar negatif, terutama yang disampaikan

<sup>99</sup> Wawancara dengan Subjek PS pada Tanggal 16 November 2025

<sup>100</sup> Wawancara dengan Subjek DP pada Tanggal 23 November 2025

<sup>101</sup> Wawancara dengan Subjek DP pada Tanggal 23 November 2025

dengan cara yang tidak menyenangkan, sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman dan tersinggung. DP juga merasa khawatir bahwa tubuhnya yang terlalu kurus dapat memengaruhi kualitas gerakannya saat menari. Ia menuturkan,

*“Lebih ke khawatir sih, karena menurutku kalau tubuhku keliatan kurus banget itu malah bikin gerakanku jadi kurang kuat.”<sup>102</sup>*

Bentuk kekhawatiran ini menunjukkan bahwa DP tidak hanya memikirkan penampilan luarnya, tetapi juga merasakan kecemasan mengenai kemampuan fisiknya, yang pada akhirnya berpengaruh pada kepercayaan dirinya di panggung maupun saat latihan.

Selanjutnya pada subjek SM, aspek afektif terlihat dari respons emosional yang muncul ketika ia memikirkan penampilan tubuhnya saat menari. SM mengungkapkan bahwa ia kerap merasa khawatir ketika harus tampil di hadapan penonton. Ia mengatakan,

*“Paling khawatir sih mba. Khawatirnya karena aku takut penonton mandang aku jelek.”<sup>103</sup>*

Hal ini menunjukkan bahwa SM memiliki kekhawatiran terkait bagaimana ia dinilai oleh orang lain. Selain itu, SM juga mengalami ketidakpercayaan diri dalam situasi tertentu, terutama menjelang penampilan atau ketika berlatih bersama teman yang menurutnya memiliki bentuk tubuh lebih ideal. Ia menyampaikan,

*“Pernah. Biasanya muncul sebelum tampil atau waktu latihan bareng teman yang tubuhnya menurutku lebih bagus.”<sup>104</sup>*

Pernyataan ini menggambarkan bahwa perbandingan dengan penari lain dapat memicu rasa minder terhadap tubuhnya. SM juga memberikan respons emosional terhadap komentar yang ia terima mengenai tubuhnya. Ia menjelaskan bahwa dirinya dapat menerima

---

<sup>102</sup> Wawancara dengan Subjek DP pada Tanggal 23 November 2025

<sup>103</sup> Wawancara dengan Subjek SM pada Tanggal 20 November 2025

<sup>104</sup> Wawancara dengan Subjek SM pada Tanggal 20 November 2025

masuk apabila disampaikan dengan cara yang baik, namun merasa tersakiti ketika kritik diungkapkan dengan bahasa yang menyakitkan. Ia mengatakan,

*“Aku bisa menerima banget misal ada saran atau masukan buatku mengenai penampilan tubuh, tapi kalo cara penyampaiannya pake bahasa yang nyelekit malah bikin nyesek.”<sup>105</sup>*

Hal ini memperlihatkan bahwa cara penyampaian komentar memiliki pengaruh besar terhadap kenyamanan emosinya. SM tidak hanya bereaksi terhadap isi komentar, tetapi juga terhadap nada dan pilihan kata yang digunakan oleh pemberi kritik. Ketika komentar disampaikan dengan cara yang kasar atau menyinggung, hal tersebut menimbulkan perasaan tersakiti dan membuatnya semakin sensitif terhadap penilaian fisik. Temuan ini juga tampak selama latihan menari, ketika SM menunjukkan ketidaknyamanan saat penari lain mengomentari tinggi badannya dengan menyebutnya “pendek”.<sup>106</sup>

Sedangkan pada subjek MN, ia memperlihatkan kecenderungan merasa kurang puas dengan penampilan dirinya seiring dengan perubahan bentuk tubuhnya, ia menyampaikan,

*“Karena berhubung aku jadi gendutan dan berisi jadinya aku ngerasa nggak percaya diri kalau tampil.”<sup>107</sup>*

Pernyataan ini menunjukkan bahwa peningkatan berat badan yang ia alami membuatnya merasa kurang nyaman dengan penampilan fisiknya ketika berada di atas panggung. Sama seperti beberapa penari lainnya, MN juga merasakan ketidakpercayaan diri yang biasanya muncul menjelang waktu tampil. Ia mengatakan,

*“Iya pernah banget ini ka, biasanya sebelum tampil itu muncul perasaan nggak percaya dirinya.”<sup>108</sup>*

<sup>105</sup> Wawancara dengan Subjek SM pada Tanggal 20 November 2025

<sup>106</sup> Hasil Observasi Subjek SM pada Tanggal 15 November 2025

<sup>107</sup> Wawancara dengan Subjek MN pada Tanggal 20 November 2025

<sup>108</sup> Wawancara dengan Subjek MN pada Tanggal 20 November 2025

Hal ini menandakan bahwa momen sebelum pertunjukan menjadi situasi yang memicu tekanan emosional bagi MN, terutama karena ia membayangkan bagaimana penonton akan melihat penampilannya. MN juga mengungkapkan bahwa ia saat ini merasa risih ketika mengenakan kostum tari. Ia menyampaikan,

*“Jujur kalau untuk hal ini dulu aku biasa aja bahkan PD aja gitu, tapi kalau sekarang malah aku ngerasanya... lebih ke risih gitu, nggak nyaman karena bajunya ngetat banget di aku bikin susah nafas.”<sup>109</sup>*

Ketidaknyamanan ini menunjukkan bahwa perubahan bentuk tubuh tidak hanya mempengaruhi perasaannya, tetapi juga memengaruhi kenyamanan fisik dan emosionalnya saat menggunakan kostum yang memperlihatkan siluet tubuh.

Berdasarkan hasil wawancara dengan keenam penari remaja perempuan tersebut, aspek afektif dari ketidakpuasan tubuh tampak melalui beragam perasaan tidak nyaman, khawatir, malu, dan kurang percaya diri yang muncul ketika mereka memaknai kondisi fisiknya masing-masing. Pada subjek NA aspek afektif terlihat dari perasaan tidak nyaman dan khawatir ketika tampil, terutama karena takut tubuhnya terlihat lebih besar dari panggung.

Pada subjek FO, aspek afektif tampak dari rasa malu dan kurang nyaman saat tampil, terutama ketika menggunakan kostum tari yang ketat. Pada subjek PS, aspek afektif muncul dalam bentuk rasa khawatir terhadap pandangan orang lain. Pada subjek DP, aspek afektif terlihat dari rasa malu dan tidak nyaman ketika kostum tari membuat tubuhnya terlihat semakin kurus. Pada subjek SM, aspek afektif tampak dari rasa khawatir tentang penilaian orang lain, terutama ketika tampil di depan penonton. Dan pada subjek MN, aspek afektif muncul dari rasa tidak percaya diri sejak mengalami perubahan bentuk tubuh.

### **c. Aspek Perilaku**

---

<sup>109</sup> Wawancara dengan Subjek MN pada Tanggal 20 November 2025

Pada aspek perilaku, ketidakpuasan terlihat dari berbagai tindakan yang muncul ketika para penari menghadapi penampilan tubuhnya. Para penari kerap menunjukkan perilaku seperti mengecek bentuk tubuh secara berulang, membetulkan kostum berlebihan, atau menghindari posisi panggung tertentu yang dianggap menonjolkan bagian tubuh yang tidak mereka sukai. Hal tersebut menggambarkan bahwa ketidaknyamanan yang mereka rasakan bukan hanya muncul secara kognitif dan emosional, tetapi juga tercermin melalui respons perilaku yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar.

Pada subjek NA, ketidakpuasan terhadap tubuhnya tampak jelas melalui berbagai bentuk perilaku yang ia lakukan. NA mengungkapkan bahwa ia sempat mencoba mengurangi makan dan meningkatkan intensitas olahraga sebagai upaya untuk mengubah bentuk tubuhnya. Ia mengatakan,

*"Aku sempat coba ngurangin makan dan olahraga lebih sering, soalnya ngerasa badan kelihatan makin besar."<sup>110</sup>*

Pernyataan ini menggambarkan adanya kecenderungan untuk melakukan tindakan tertentu guna menyesuaikan tubuhnya dengan standar yang ia anggap lebih ideal. NA juga menunjukkan perilaku memeriksa tubuh secara berulang sebelum tampil. Ia menyampaikan,

*"Lumayan sering. Aku bisa bolak-balik ngecek pantulan di kaca buat pastiin tubuhku nggak kelihatan terlalu besar. Kadang jadi makan waktu dan bikin aku lebih tegang sebelum tampil."<sup>111</sup>*

Kebiasaan ini tampak saat NA mengikuti latihan menari, di mana ia kerap memeriksa tubuhnya melalui cermin serta menyentuh bagian tertentu.<sup>112</sup> Perilaku tersebut mencerminkan perhatian yang cukup besar terhadap kondisi tubuhnya dan berkaitan dengan

---

<sup>110</sup> Wawancara dengan Subjek NA pada Tanggal 15 November 2025

<sup>111</sup> Wawancara dengan Subjek NA pada Tanggal 15 November 2025

<sup>112</sup> Hasil Observasi Subjek NA pada Tanggal 15 November 2025

penilaian negatif yang ia bangun terhadap bentuk tubuhnya sendiri.. Selain itu, NA juga kerap menghindari situasi yang membuat bentuk tubuhnya terlihat jelas, terutama saat berfoto atau mengenakan kostum tari tertentu. Ia mengatakan,

*"Iya, pernah. Aku sering nggak nyaman kalau foto atau nggak pas lagi pake kostum yang ketat."<sup>113</sup>*

Sikap menghindari ini menunjukkan bentuk perilaku defensif yang muncul akibat rasa tidak nyaman terhadap persepsi tubuhnya.

Pada subjek FO, ia juga sama seperti subjek NA yang melakukan diet sebagai upaya untuk mengubah bentuk tubuhnya. FO mengungkapkan,

*"Pernah. Aku sempat coba diet ketat dan sering olahraga lebih lama dari biasanya karena ingin tubuhku lebih kecil. Tapi kadang aku jadi capek sendiri karena terpaksa dan sempet nge-drop juga."<sup>114</sup>*

Pernyataan ini menunjukkan bahwa FO berusaha menyesuaikan tubuhnya dengan standar tertentu meskipun cara yang ditempuh membuatnya kelelahan secara fisik. FO juga berupaya menutupi bentuk tubuhnya melalui pilihan pakaian saat latihan. Ia menyampaikan,

*"Sama kalo latihan, aku tutupin pake baju yang oversize biar ketutupan tubuhku."<sup>115</sup>*

Hal ini memperlihatkan adanya kebutuhan untuk menyembunyikan bagian tubuh yang ia anggap kurang ideal, yang merupakan bentuk perilaku kompensatoris akibat ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Selain itu, FO cenderung menghindari situasi yang membuat tubuhnya terlihat mencolok, terutama ketika difoto atau berada di posisi yang terekspos saat formasi tari. Ia mengatakan,

<sup>113</sup> Wawancara dengan Subjek NA pada Tanggal 15 November 2025

<sup>114</sup> Wawancara dengan Subjek FO pada Tanggal 17 November 2025

<sup>115</sup> Wawancara dengan Subjek FO pada Tanggal 17 November 2025

*"Iya, aku sering menghindar kalau mau difoto bareng teman-teman penari, soalnya kelihatan lebih besar. Kadang juga minta di belakang saat formasi supaya tubuhku nggak terlalu kelihatan."<sup>116</sup>*

Sikap ini menunjukkan perilaku menghindar yang cukup konsisten sebagai bentuk proteksi diri dari kemungkinan penilaian negatif.

Adapun pada subjek PS, perilaku yang muncul sebagai bentuk ketidakpuasannya terhadap tubuh terlihat dari beberapa tindakan yang ia lakukan. Ia menyampaikan bahwa dirinya pernah mencoba melakukan perawatan tubuh tertentu, meskipun sifatnya tidak intens. Ia mengatakan,

*"Iya pernah, paling aku perawatan buat kulit kayak pake handbody gitu. Kalau diet kadang sih, itupun kalau ditegur sama ibuk aja."<sup>117</sup>*

Hal ini menunjukkan bahwa upaya yang dilakukan PS lebih bersifat ringan dan tidak secara langsung berfokus pada perubahan bentuk tubuh, melainkan pada penampilan fisik secara umum. PS juga menjelaskan bagaimana ia biasanya menyikapi rasa tidak puas terhadap tubuhnya. Ia mengatakan,

*"Kalo aku paling ya menyadari dulu, ngga puasnya aku di bagian mana, terus kalo bisa diubah ya diubah semaksimal mungkin. Kalo ngga, biasanya aku suka bandingin sama yang lebih parah dari aku, biar aku ngga malu, biar apa ya... kayak sejelek-jeleknya aku, masih ada yang lebih jelek."<sup>118</sup>*

Pernyataan ini memperlihatkan adanya strategi coping berupa perbandingan sosial downward yang ia gunakan untuk mengurangi rasa tidak nyaman terhadap penampilannya. Selain itu, PS juga menunjukkan perilaku memeriksa tubuh secara berulang sebelum tampil. Ia mengatakan,

---

<sup>116</sup> Wawancara dengan Subjek FO pada Tanggal 17 November 2025

<sup>117</sup> Wawancara dengan Subjek PS pada Tanggal 16 November 2025

<sup>118</sup> Wawancara dengan Subjek PS pada Tanggal 16 November 2025

*“Cukup sering, sebelum tampil aku pasti bolak-balik ngaca.”<sup>119</sup>*

Perilaku checking ini merupakan salah satu indikator perilaku dalam *Body Image Dissatisfaction*, di mana individu berulang kali memeriksa penampilannya untuk memastikan apakah ada bagian tubuh yang dianggap kurang ideal.

Selanjutnya pada subjek DP, hal yang ia lakukan untuk menyikapi ketidakpuasan terhadap tubuhnya adalah mencoba melakukan perubahan melalui pola makan dan olahraga. Ia mengatakan,

*“Pernah. Aku coba buat makan lebih banyak sama olahraga teratur, tapi hasilnya ngga terlalu keliatan.”<sup>120</sup>*

Pernyataan ini menunjukkan bahwa DP berupaya meningkatkan massa tubuhnya agar terlihat lebih proporsional saat menari, meskipun perubahan yang dirasakannya belum signifikan. DP juga kerap menghindari situasi tertentu yang membuatnya merasa tidak nyaman dengan penampilan tubuhnya. Ia menyampaikan,

*“Iya, kadang aku menghindari difoto sama orang-orang yang tinggi banget, kayak apa ya yang foto sejajar gitu.”<sup>121</sup>*

Hal ini menggambarkan adanya kecenderungan untuk menghindari momen yang berpotensi menonjolkan kekurusan tubuhnya. Sama halnya dengan penari lainnya, DP cukup sering mengecek penampilannya di cermin sebelum tampil. Ia mengatakan,

*“Cukup sering. Aku biasanya mengecek cermin berkali-kali untuk memastikan tubuhku nggak terlihat terlalu kecil di panggung, ya walaupun kenyataannya tetep aja kecil kurus.”<sup>122</sup>*

<sup>119</sup> Wawancara dengan Subjek PS pada Tanggal 16 November 2025

<sup>120</sup> Wawancara dengan Subjek DP pada Tanggal 23 November 2025

<sup>121</sup> Wawancara dengan Subjek DP pada Tanggal 23 November 2025

<sup>122</sup> Wawancara dengan Subjek DP pada Tanggal 23 November 2025

Kebiasaan ini menunjukkan adanya perhatian berlebih terhadap penampilan fisik, khususnya terkait kekhawatiran bahwa bentuk tubuhnya terlihat kurang ideal saat berada di atas panggung.

Adapun pada subjek SM, hal yang ia lakukan berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap tubuhnya terlihat dari tindakan yang ia pilih untuk mengatasi hal tersebut. Ia mengatakan,

*“Paling olahraga jumping jack sih mba, katanya jumping jack bisa bikin tinggi.”<sup>123</sup>*

Hal ini menunjukkan bahwa SM berusaha melakukan aktivitas fisik tertentu dengan harapan dapat meningkatkan tinggi badannya. Selain itu, SM juga sering melakukan penyesuaian dalam penampilan untuk membuat dirinya tampak lebih tinggi. Ia menyampaikan,

*“Karna aku nggak puas sama tinggi badanku, jadinya aku lebih sering pake sandal yang agak tinggi solnya biar kelihatan tinggi.”<sup>124</sup>*

Tindakan ini menggambarkan adanya usaha untuk menutupi bagian tubuh yang menurutnya kurang ideal. SM juga menunjukkan bentuk perilaku berupa menghindari situasi sosial tertentu yang membuatnya tidak nyaman terkait penampilannya. Ia mengatakan,

*“Pas foto grup barengan iya aku sering ngehindar.”<sup>125</sup>*

Hal ini memperlihatkan bahwa ketidakpuasan terhadap tinggi badan memengaruhi cara SM berinteraksi dan berpartisipasi dalam aktivitas kelompok.

Selanjutnya pada subjek MN, ia juga menunjukkan perilaku yang berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap tubuhnya, sebagaimana terlihat pula pada penari lainnya. MN menyampaikan bahwa ia berusaha menjaga bentuk tubuhnya melalui pola makan dan olahraga. Ia mengatakan,

---

<sup>123</sup> Wawancara dengan Subjek SM pada Tanggal 20 November 2025

<sup>124</sup> Wawancara dengan Subjek SM pada Tanggal 20 November 2025

<sup>125</sup> Wawancara dengan Subjek SM pada Tanggal 20 November 2025

*“Iya ka, aku paling jaga pola makan sama olahraga aja si ka, kalo diet juga ga dibolehin sama orang tua karna masih dalam penyembuhan dan harus minum obat.”<sup>126</sup>*

Pernyataan ini menunjukkan bahwa MN tetap mencoba mengontrol tubuhnya meskipun memiliki keterbatasan karena kondisi kesehatan. MN juga cenderung menghindari situasi yang membuatnya tidak percaya diri, terutama ketika harus difoto saat mengenakan kostum tari. Ia mengatakan,

*“Iya pernah, aku biasanya suka kabur duluan kalo ada sesi foto pas lagi pake baju nari, ngga pede soalnya.”<sup>127</sup>*

Hal ini menggambarkan bentuk penghindaran sebagai respons terhadap rasa tidak nyaman terhadap penampilan tubuhnya. Selain itu, MN kerap kali mengecek cermin sebelum tampil untuk memastikan penampilan tubuhnya. Ia menyampaikan,

*“Nah kalo sebelum nari sih sering ka, tiap sebelum tampil ya itu, saya pasti kepikiran trus juga ngerasa ga percaya diri.”<sup>128</sup>*

Hal ini menunjukkan bahwa MN memiliki kecenderungan untuk terus memantau penampilannya sebelum tampil, sebagai bentuk ketidaknyamanan yang ia rasakan terhadap tubuhnya. Kebiasaan mengecek cermin berulang kali menggambarkan bahwa ia membutuhkan keyakinan tambahan agar merasa cukup siap dan tidak terlalu cemas ketika berada di atas panggung.

Berdasarkan hasil wawancara dengan keenam penari remaja perempuan yang menjadi subjek, aspek perilaku dari ketidakpuasan tubuh terlihat melalui tindakan seperti mengecek tubuh secara berulang, mengubah pola makan atau latihan, menutupi bagian tubuh tertentu, serta menghindari situasi yang membuat penampilan fisik terlihat jelas. Pada subjek NA dan FO mereka sama-sama

<sup>126</sup> Wawancara dengan Subjek MN pada Tanggal 20 November 2025

<sup>127</sup> Wawancara dengan Subjek MN pada Tanggal 20 November 2025

<sup>128</sup> Wawancara dengan Subjek MN pada Tanggal 20 November 2025

menunjukkan perilaku mengubah pola makan atau latihan, menutup tubuh, dan menghindari situasi yang menonjolkan bentuk tubuh.

Pada subjek PS, perilaku yang tampak berupa melakukan perawatan tubuh ringan, sedangkan pada subjek DP berupa meningkatkan porsi makan dan olahraga untuk menambah massa tubuh, menghindari foto dengan orang, serta kedua subjek PS dan DP sama-sama menampilkan perilaku checking berulang sebelum tampil.

Adapun pada subjek SM, perilaku yang muncul meliputi melakukan olahraga tertentu agar lebih tinggi, memakai alas kaki bersol tinggi, sedangkan pada subjek MN, perilaku yang tampak meliputi menjaga pola makan dan olahraga sesuai kondisinya, menghindari sesi foto memakai kostum tari, serta kedua subjek SM dan MN sama-sama menunjukkan perilaku menghindar ketika difoto.

## **2. Bentuk Penerapan *Self Compassion* oleh Penari Remaja Perempuan**

Penari remaja perempuan kerap menghadapi berbagai tekanan terkait penampilan, bentuk tubuh, maupun tuntutan untuk selalu tampil maksimal. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi tantangan tersebut adalah dengan menerapkan *self-compassion*. Menurut teori yang dikemukakan oleh Kristin Neff, *self-compassion* terdiri atas tiga aspek utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.<sup>129</sup>

Berdasarkan hal tersebut, peneliti kemudian melanjutkan wawancara mendalam mengenai penerapan *self-compassion* pada keenam penari remaja perempuan di grup kesenian Warok Turonggo Mudo Banjarnegara untuk memperoleh gambaran mengenai proses welas asih yang mereka gunakan dalam menghadapi ketidaknyamanan maupun tekanan terkait tubuh dan aktivitas menari.

---

<sup>129</sup> Kristin D Neff, "Annual Review of Psychology Self-Compassion: Theory, Method, Research and Intervention" 74 (2023): 195–96, <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420>.

### a. Aspek *Self Kindness*

*Self-kindness* dalam konsep *self-compassion* mengarah pada bagaimana cara individu memberikan kebaikan, pemahaman, dan dukungan kepada dirinya sendiri ketika menghadapi kesulitan maupun rasa tidak puas terhadap tubuhnya. Namun, penerapan *self-kindness* ini tentu tidak bersifat seragam, sebab setiap penari memiliki cara yang berbeda-beda dalam memperlakukan dirinya secara hangat dan penuh penerimaan. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, lingkungan sosial, serta cara masing-masing penari memahami tekanan yang muncul selama menjalani aktivitas menari.

Adapun pada subjek NA, hal yang biasanya ia lakukan ketika merasa tidak puas dengan dirinya adalah dengan memberikan dukungan secara sadar kepada dirinya sendiri. Dalam menghadapi perasaan tersebut, NA menjelaskan bahwa ia mencoba bersikap lebih lembut dan tidak lagi menuntut dirinya secara berlebihan. Ia mengatakan,

*“Tapi belakangan aku coba lebih lembut, kayak ngingetin diri kalau semua orang punya kekurangan.”<sup>130</sup>*

Pernyataan ini menunjukkan bahwa NA mulai menerapkan cara pandang yang lebih penuh penerimaan, di mana ia tidak lagi memandang kekurangannya sebagai sesuatu yang harus disalahkan, melainkan sebagai bagian dari pengalaman manusia yang wajar. Sikap tersebut juga tercermin saat latihan menari, di mana NA tidak menyalahkan diri ketika melakukan kesalahan gerakan, melainkan berusaha menyemangati dirinya dengan menepuk pundak sendiri sebelum melanjutkan latihan.<sup>131</sup> NA juga mengungkapkan bahwa ketika pikiran negatif mengenai tubuhnya muncul, ia memiliki cara

<sup>130</sup> Wawancara dengan Subjek NA pada Tanggal 15 November 2024

<sup>131</sup> Hasil Observasi Subjek NA pada Tanggal 15 November 2025

tertentu untuk menenangkan diri agar pikirannya tidak semakin terbebani. Ia mengatakan,

*“Biasanya aku dengerin musik atau nggak, nggak buka media sosial kayak TikTok atau Instagram biar nggak makin ke-distract sama hal-hal yang bikin aku insecure.”<sup>132</sup>*

Tindakannya ini mencerminkan upaya NA untuk menjaga kondisi emosionalnya dengan membatasi paparan terhadap konten yang berpotensi memicu ketidakpuasan diri, sekaligus memilih aktivitas yang mampu menghadirkan rasa nyaman. Selain itu, NA memotivasi dirinya dengan menekankan aspek-aspek positif yang masih ia miliki, terutama kemampuan tubuhnya dalam menari. Ia mengatakan,

*“Aku coba bilang ke diri sendiri kalau tubuhku masih bisa bergerak, menari, dan ngelakuin banyak hal. Meskipun susah, aku tetap coba biar nggak terlalu keras sama diri sendiri.”<sup>133</sup>*

Hal ini menunjukkan bahwa NA tidak hanya berusaha menenangkan dirinya, tetapi juga aktif menumbuhkan apresiasi terhadap fungsi tubuhnya, sehingga ia dapat melihat dirinya secara lebih utuh, tidak hanya sebatas bentuk fisik. NA juga memberikan dukungan kepada dirinya dengan mengalihkan fokus dari kekhawatiran tentang penampilan tubuh ke aspek yang lebih relevan dalam konteks menari. Ia menyampaikan,

*“Aku biasanya ngomong ke diri sendiri kalau tampil itu lebih penting dari bentuk tubuh. Aku juga coba fokus ke hafalan gerakan biar pikiran negatifnya nggak makin besar.”<sup>134</sup>*

Pernyataan ini menggambarkan bahwa NA memiliki strategi untuk menjaga konsentrasinya tetap pada hal-hal yang produktif, sehingga ia tidak terjebak dalam spiral pikiran negatif. Praktik ini menjadi salah satu wujud nyata dari self-kindness yang ia terapkan dalam kesehariannya sebagai penari remaja.

<sup>132</sup> Wawancara dengan Subjek NA pada Tanggal 15 November 2025

<sup>133</sup> Wawancara dengan Subjek NA pada Tanggal 15 November 2025

<sup>134</sup> Wawancara dengan Subjek NA pada Tanggal 15 November 2025

Selanjutnya pada subjek FO, hal pertama yang ia lakukan ketika merasakan ketidakpuasan terhadap dirinya adalah dengan memberikan pemahaman kepada diri sendiri. FO mengaku bahwa sebelumnya ia cenderung menyalahkan dirinya karena merasa tubuhnya berbeda dari penari lain, namun perlahan ia mulai mengubah cara pandanginya. Ia mengatakan,

*“Awalnya aku sering nyalahin diri sendiri karena ngerasa tubuhku beda dari yang lain. Tapi belakangan aku coba buat lebih lembut sama diri sendiri, kayak bilang ke diri sendiri kalau aku tetap berusaha.”<sup>135</sup>*

Pernyataan ini menunjukkan bahwa FO mulai membangun pemahaman diri yang lebih hangat dan tidak lagi menempatkan dirinya sebagai pihak yang harus dipersalahkan atas ketidaksempurnaan tubuhnya. Ketika muncul perasaan negatif, FO juga memiliki cara tertentu untuk menenangkan diri agar emosinya tetap stabil. Ia menyampaikan,

*“Ketika muncul pikiran negatif tentang tubuh, aku biasanya mencoba menenangkan diri dengan cara berbicara lembut pada diri sendiri, mengingatkan bahwa perasaan itu wajar, lalu fokus pada hal positif atau melakukan hal kecil yang membuatku merasa lebih baik.”<sup>136</sup>*

Hal ini menunjukkan bahwa FO berusaha meredakan pikiran negatifnya dengan memberi dukungan pada diri sendiri, menerima perasaannya sebagai sesuatu yang normal, serta mengarahkan perhatian pada hal-hal yang membuatnya merasa lebih tenang. FO juga memotivasi dirinya dengan mengingatkan fungsi positif dari tubuhnya, terutama dalam konteks menari. Ia mengatakan,

*“Aku sering bilang ke diri sendiri kalau tubuhku tetap bisa menari dan itu yang penting. Walaupun kadang masih susah, aku coba ingetin kalau semua orang punya bentuk tubuh yang berbeda.”<sup>137</sup>*

---

<sup>135</sup> Wawancara dengan Subjek FO pada Tanggal 17 November 2025

<sup>136</sup> Wawancara dengan Subjek FO pada Tanggal 17 November 2025

<sup>137</sup> Wawancara dengan Subjek FO pada Tanggal 17 November 2025

Pernyataan ini menggambarkan bahwa FO berusaha menggeser fokusnya dari penampilan fisik menuju kemampuan tubuh, serta mengembangkan pemahaman bahwa perbedaan bentuk tubuh merupakan hal yang wajar dan dimiliki oleh setiap orang. Selain itu, bentuk dukungan yang FO berikan kepada dirinya sendiri terlihat dari caranya mengarahkan perhatian pada hal-hal yang ia kuasai. Ia menyampaikan,

*“Aku biasanya mencoba fokus ke hal yang aku bisa, kayak gerakan tari yang menurutku sudah bagus. Kadang aku juga mendengarkan lagu biar mood-ku lebih baik sebelum tampil.”<sup>138</sup>*

Tindakan ini menunjukkan bahwa FO memberi dirinya ruang untuk menghargai pencapaian kecil, memperkuat rasa percaya diri, dan membangun kondisi emosional yang lebih positif sebelum tampil.

Sedangkan pada subjek PS, bentuk kebaikan yang ia berikan kepada dirinya terlihat dari upayanya dalam merawat diri sebagai cara untuk merasa lebih nyaman dengan penampilannya. Ia mengatakan,

*“Aku makin rajin perawatan aja paling.”<sup>139</sup>*

Hal ini menunjukkan bahwa PS mencoba memperlakukan dirinya dengan lebih baik melalui langkah-langkah sederhana yang membuatnya merasa lebih percaya diri. Selain itu, PS juga memotivasi dirinya dengan mengikuti berbagai saran atau inspirasi dari lingkungan sekitar. Ia menyampaikan,

*“Kalo memotivasi iya sih pasti. Kayak biasanya ada penari senior yang saling sharing, nah aku ikutin saran mereka untuk memotivasi diriku, trus juga kadang kalo ada fyp ya aku suka ikutin kalo yang bagus-bagusnya.”<sup>140</sup>*

---

<sup>138</sup> Wawancara dengan Subjek FO pada Tanggal 17 November 2025

<sup>139</sup> Wawancara dengan Subjek PS pada Tanggal 16 November 2025

<sup>140</sup> Wawancara dengan Subjek PS pada Tanggal 16 November 2025

Pernyataan ini menggambarkan bahwa PS terbuka terhadap dukungan sosial dan menggunakan sumber eksternal sebagai pendorong untuk memperbaiki diri. Hal tersebut terlihat dari sikap PS yang tidak hanya berupaya memotivasi dirinya sendiri, tetapi juga kerap memberikan semangat kepada penari lain dengan mengucapkan “semangat, semangat” selama latihan berlangsung.<sup>141</sup> Sikap ini menunjukkan adanya usaha membangun suasana positif sebagai bentuk dukungan emosional, baik bagi dirinya maupun orang lain. Lebih jauh, PS juga memberikan pemahaman serta dukungan kepada dirinya sendiri dengan berusaha tetap bersyukur meskipun mengalami ketidakpuasan terhadap beberapa aspek penampilannya. Ia mengatakan,

*“Ya kalo aku bersyukur aja paling, kan misal kayak aku insecure muka hitam atau kulit jerawat, nah aku tenangin diri aku bahwa hal itu tuh bisa dirubah dengan lebih baik karna kan semua itu berproses ya.”<sup>142</sup>*

Sikap ini menunjukkan bahwa PS mencoba melihat dirinya secara lebih positif, sekaligus menyadari bahwa perubahan membutuhkan waktu dan proses. Dengan bersikap demikian, PS mampu menjaga pikirannya tetap tenang dan tidak terbebani secara berlebihan oleh kondisi yang membuatnya merasa kurang percaya diri.

Adapun pada subjek DP, hal yang ia lakukan ketika merasakan ketidakpuasan terhadap dirinya adalah dengan memberikan pemahaman yang menenangkan kepada diri sendiri. DP berusaha menerima kondisi tubuhnya tanpa menuntut perubahan secara terburu-buru. Ia mengatakan,

*“Biasanya aku mencoba bilang ke diri sendiri kalau wajar kok punya bentuk tubuh kayak gini, dan aku nggak maksa diri buat berubah cepat-cepat.”<sup>143</sup>*

<sup>141</sup> Hasil Observasi Subjek PS pada Tanggal 15 November 2025

<sup>142</sup> Wawancara dengan Subjek PS pada Tanggal 16 November 2025

<sup>143</sup> Wawancara dengan Subjek DP pada Tanggal 23 November 2025

Pernyataan ini menunjukkan bahwa DP berusaha membangun sikap penerimaan diri yang lebih realistis dan tidak menjadikan kekurangan fisik sebagai sumber tekanan berlebih. DP juga memberikan dukungan kepada dirinya dengan cara menenangkan pikiran dan menghargai kemampuan tubuhnya. Ia menyampaikan,

*“Aku biasanya berhenti sebentar, lalu nyemangatin diri kayak ‘nggak harus sempurna kok’. Itu bantu aku lebih tenang.”<sup>144</sup>*

Hal ini menggambarkan bahwa DP berupaya meredakan kecemasan melalui *self-talk* positif mengenai fungsi tubuhnya sebagai seorang penari. Temuan ini tampak saat latihan menari, ketika DP tidak menyalahkan diri sendiri saat melakukan kesalahan gerakan dan justru memberi semangat pada dirinya dengan menepuk pundak.<sup>145</sup> Selain itu, DP berusaha menjaga kesehatan sebagai bentuk perhatian dan kebaikan kepada dirinya sendiri. Ia mengatakan,

*“Yaa aku paling berusaha buat ngejaga kesehatanku aja sih ka, biar nggak makin kurus dan keliatan kecil badannya.”<sup>146</sup>*

Di samping itu, DP juga menunjukkan apresiasi terhadap pencapaiannya, sebuah tindakan yang memperkuat rasa percaya diri dan penghargaan diri. Ia menambahkan,

*“Sama aku juga ada mengapresiasi hal-hal yang udah bisa aku capai sebagai penari, kayak misalkan tampil di tingkat kabupaten.”<sup>147</sup>*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa DP tidak hanya berfokus pada kekurangan, tetapi juga mengakui keberhasilan yang telah ia capai sebagai wujud *self-kindness* dalam kesehariannya.

<sup>144</sup> Wawancara dengan Subjek DP pada Tanggal 23 November 2025

<sup>145</sup> Hasil Observasi Subjek DP pada Tanggal 15 November 2025

<sup>146</sup> Wawancara dengan Subjek DP pada Tanggal 23 November 2025

<sup>147</sup> Wawancara dengan Subjek DP pada Tanggal 23 November 2025

Selanjutnya pada subjek SM, bentuk dukungan, pemahaman, dan kebaikan yang ia berikan kepada dirinya tampak dari cara ia menenangkan pikiran serta meyakinkan dirinya ketika merasa tidak percaya diri. SM cenderung menguatkan dirinya melalui kata-kata positif yang ia ucapkan secara langsung. Ia mengatakan,

*“Aku ngomong ke diri sendiri kalau misalkan semua bakal baik-baik aja,”* serta *“Kalo pas aku lagi ngaca pasti aku sambil ngomong ‘bisa pasti bisa, gausa malu sama tubuhmu karna tubuhmu itu berharga.’”*<sup>148</sup>

Pernyataan ini menunjukkan bahwa SM berusaha menciptakan ruang aman bagi dirinya dengan memberikan afirmasi yang menenangkan dan membangun rasa percaya diri, terutama ketika ia melihat bayangan dirinya di cermin. Hal ini tampak selama sesi latihan menari, ketika SM secara spontan memberikan penguatan pada diri sendiri dengan menepuk-nepuk kepala sebagai bentuk self-talk positif dan upaya menenangkan diri. Selain itu, SM juga menunjukkan bentuk penerimaan diri melalui sikap bersyukur, meskipun ia mengakui masih sering mengeluh mengenai kondisi tubuhnya. Ia menyampaikan,

*“Hal yang aku lakuin ya paling bersyukur aja sih mba, walaupun aku ngeluh mulu tapi ngga lupa buat bersyukur ko.”*<sup>149</sup>

Sikap ini menggambarkan bahwa SM berusaha menjaga keseimbangan antara perasaan kurang puas dan usaha untuk tetap menghargai dirinya. Dengan demikian, SM mempraktikkan self-kindness melalui afirmasi positif, sikap bersyukur, dan penerimaan terhadap kondisi dirinya secara lebih realistis.

Adapun pada subjek MN, hal yang ia lakukan agar tetap merasa berharga meskipun memiliki beberapa ketidakpuasan

---

<sup>148</sup> Wawancara dengan Subjek SM pada Tanggal 20 November 2025

<sup>149</sup> Wawancara dengan Subjek SM pada Tanggal 20 November 2025

terhadap tubuhnya ditunjukkan melalui upaya-upaya sederhana yang ia lakukan sehari-hari. Ia menjelaskan,

*“Aku lebih fokus ke hal-hal yang bisa aku lakuin aja untuk sekarang ka, juga nyari hobi baru.”<sup>150</sup>*

Pernyataan tersebut menggambarkan bahwa MN berusaha mengalihkan fokus pada aktivitas yang membuatnya merasa produktif dan mampu, sehingga ia tidak terlalu larut dalam pikiran negatif mengenai tubuhnya. Selain itu, bentuk dukungan terhadap dirinya juga tampak melalui cara MN menenangkan diri ketika sedang merasa tidak nyaman dengan penampilannya. Ia mengatakan,

*“Hmm paling itu sih ka, aku butterfly hug diriku sendiri sambil ngomong semua akan berlalu, aku pasti bisa.”<sup>151</sup>*

Hal ini menunjukkan adanya upaya memberi rasa aman dan penguatan emosional pada dirinya sendiri, terutama dengan menggunakan teknik sentuhan menenangkan serta afirmasi positif. MN juga kerap memotivasi dirinya melalui dialog internal yang ia lakukan di depan cermin. Ia mengungkapkan,

*“Iya, aku sering banget ngomong ke diriku sendiri di depan kaca kalau misalkan semua baik-baik aja, semua akan berlalu.”<sup>152</sup>*

Dari pernyataan ini terlihat bahwa MN menggunakan cara-cara verbal sebagai bentuk penguatan diri, sehingga ia dapat mempertahankan persepsi diri yang lebih positif meskipun menghadapi tekanan terkait *body image*.

Berdasarkan hasil wawancara dengan keenam penari remaja perempuan tersebut, aspek *self kindness* dalam *self compassion* tampak melalui berbagai cara mereka memperlakukan dirinya secara lembut, menenangkan diri, serta memberikan dukungan

<sup>150</sup> Wawancara dengan Subjek MN pada Tanggal 20 November 2025

<sup>151</sup> Wawancara dengan Subjek MN pada Tanggal 20 November 2025

<sup>152</sup> Wawancara dengan Subjek MN pada Tanggal 20 November 2025

positif ketika merasa tidak puas terhadap tubuhnya. Meskipun berbeda satu sama lain, seluruh subjek menunjukkan bentuk usaha untuk mengurangi tekanan pada diri sendiri dan membangun penerimaan diri.

Pada subjek NA, *self kindness* terlihat dari usahanya untuk bersikap lebih lembut kepada diri sendiri yaitu, dengan menghindari media sosial ketika merasa sudah terlalu over. Sedangkan pada subjek FO, *self kindness* tampak melalui berbagai cara saat ia menenangkan diri, salah satunya yaitu dengan mendengarkan musik. Adapun pada subjek PS, penerapan *self-kindness* muncul dari kebiasaannya merawat diri. Pada subjek DP, *self-kindness* tergambar melalui sikap menerima kondisi tubuhnya tanpa memaksa berubah cepat. Pada subjek SM, *self-kindness* tampak dari kebiasaannya memberikan afirmasi positif di depan cermin. Dan pada subjek MN, *self-kindness* terlihat dari caranya mengalihkan fokus pada aktivitas yang ia kuasai.

#### **b. Aspek *Common Of Humanity***

*Common of humanity* dalam konsep *self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk menyadari bahwa pengalaman sulit, ketidaksempurnaan, maupun perasaan tidak puas terhadap diri adalah bagian dari kondisi manusia pada umumnya, bukan sesuatu yang dialami secara pribadi saja. Setelah dilakukan wawancara kepada enam penari remaja perempuan, terdapat berbagai jawaban yang menunjukkan bahwa mereka memiliki pemahaman serupa, bahwa apa yang mereka rasakan juga dialami oleh orang lain, khususnya sesama penari.

Mereka melihat bahwa rasa minder, ketidakpercayaan diri, atau kegelisahan mengenai bentuk tubuh bukanlah hal yang unik pada diri mereka saja, melainkan sesuatu yang wajar terjadi dalam lingkungan tari yang menuntut performa fisik. Kesadaran ini

membantu mereka merasa lebih terhubung, tidak merasa sendirian, serta mampu menerima kekurangan diri dengan lebih lapang.

Adapun pada subjek NA, ia menunjukkan pemahaman bahwa pengalaman merasa tidak puas terhadap tubuh bukan hanya dialami oleh dirinya, melainkan juga dirasakan oleh remaja lain di sekitarnya. NA menyampaikan,

*"Iya, aku rasa banyak juga yang ngerasa nggak puas. Temen-temenku ada yang bilang mereka juga insecure sama tubuh mereka, jadi aku tahu bukan cuma aku."<sup>153</sup>*

Pernyataan ini memperlihatkan bahwa NA mulai memahami bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan pengalaman yang bersifat umum, sehingga ia tidak merasa sendirian dalam menghadapi pergulatan tersebut. NA juga mengungkapkan bahwa ia merasa lebih lega ketika mengetahui bahwa perasaan tersebut juga dialami oleh orang lain. Ia mengatakan,

*"Aku agak lega, soalnya berarti perasaanku wajar. Tapi kadang aku juga sedih karena ternyata banyak yang ngerasa kurang sama diri sendiri, sama kayak aku."<sup>154</sup>*

Kutipan tersebut menggambarkan respons emosional yang kompleks: di satu sisi NA memperoleh rasa validasi, namun di sisi lain ia turut merasakan keprihatinan karena banyak remaja yang memiliki pengalaman serupa. Selain itu, NA menunjukkan pemahaman yang lebih luas mengenai sifat manusiawi dari rasa tidak puas terhadap tubuh. Ia menyampaikan,

*"Aku sadar kalau punya rasa nggak puas sama tubuh itu hal yang manusiawi. Semua orang pasti pernah ngerasain, apalagi sekarang banyak standar dari media sosial. Jadi aku yakin bukan cuma aku doang yang ngalamin."<sup>155</sup>*

Pernyataan ini menunjukkan bahwa NA mampu melihat pengalaman pribadinya dalam kerangka yang lebih besar, di mana

---

<sup>153</sup> Wawancara dengan Subjek NA pada Tanggal 15 November 2025

<sup>154</sup> Wawancara dengan Subjek NA pada Tanggal 15 November 2025

<sup>155</sup> Wawancara dengan Subjek NA pada Tanggal 15 November 2025

tekanan sosial dan standar kecantikan berperan dalam membentuk persepsi tubuh. Kesadaran tersebut merupakan bagian dari aspek *common humanity*, yakni memahami bahwa kesulitan yang ia alami merupakan bagian dari pengalaman manusia secara umum.

Selanjutnya pada subjek FO, ia juga menunjukkan pemahaman bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh bukan hanya menjadi pengalamannya secara pribadi, tetapi juga dialami oleh teman-teman sebayanya. FO menyampaikan,

*"Iya, aku lihat beberapa temanku juga pernah merasa nggak puas sama tubuh mereka. Ada yang ngerasa terlalu kurus, ada juga yang bilang pipinya tembem. Jadi kayaknya bukan cuma aku."<sup>156</sup>*

Pernyataan ini menunjukkan bahwa FO mulai menyadari adanya pengalaman yang bersifat kolektif di antara para remaja, sehingga membuatnya merasa bahwa pergulatan terkait tubuh merupakan hal yang umum terjadi. FO juga menuturkan bahwa meskipun ia sempat merasa minder ketika membandingkan tubuhnya dengan tubuh teman-temannya, ia kemudian berusaha memahami bahwa setiap orang memiliki karakteristik fisik yang berbeda-beda. Ia mengatakan,

*"Kadang aku ngerasa iri atau minder karena tubuhku lebih berisi dibanding mereka. Tapi lama-lama aku mikir kalau setiap orang punya bentuk tubuh yang beda-beda, dan itu nggak selalu menentukan bagus atau nggaknya kita menari."<sup>157</sup>*

Kutipan ini menggambarkan adanya proses refleksi pada FO, di mana ia mulai menerima bahwa perbedaan bentuk tubuh tidak serta-merta memengaruhi kualitas diri maupun kemampuan menarinya. Hal tersebut menjadi salah satu bentuk pemaknaan *common humanity*.

---

<sup>156</sup> Wawancara dengan Subjek FO pada Tanggal 17 November 2025

<sup>157</sup> Wawancara dengan Subjek FO pada Tanggal 17 November 2025

Selanjutnya, FO menunjukkan pemahaman yang lebih luas mengenai sifat manusiawi dari rasa tidak puas terhadap tubuh. Ia menyampaikan,

*"Aku mulai sadar kalau rasa nggak puas sama tubuh itu wajar dialami banyak orang, apalagi remaja kayak aku. Jadi meskipun kadang nyakitin kalau dikomentarin, aku coba lihat itu sebagai sesuatu yang memang dialami banyak orang, bukan cuma aku."<sup>158</sup>*

Pernyataan ini memperlihatkan bahwa FO mampu melihat pengalaman negatif yang ia alami dalam konteks yang lebih luas, yakni sebagai bagian dari dinamika yang juga dialami oleh banyak remaja lain. Pemahaman tersebut membantu FO untuk tidak merasa terisolasi dan memperkuat penerapan aspek *common humanity* dalam *self-compassion*.

Selanjutnya pada subjek PS, ia juga menunjukkan pemahaman bahwa pengalaman merasa tidak puas terhadap tubuh bukan hanya dialaminya sendiri, melainkan juga terjadi pada penari lain di sekitarnya. Hal tersebut terlihat ketika ia menyampaikan,

*"Iya pasti pernah. Karna kita sering sharing-sharing sesama penari kayak."<sup>159</sup>*

Pernyataan ini menggambarkan bahwa PS memiliki kesempatan untuk mendengar pengalaman serupa dari rekan-rekannya, sehingga ia dapat melihat bahwa perasaan tersebut bersifat umum di antara para penari remaja. PS juga menuturkan bahwa dirinya merasa lebih lega ketika mengetahui bahwa orang lain ternyata memiliki pergulatan yang sama. Ia mengatakan,

*"Legaja aja sih kayak jadinya nggak keliatan jelek sendirian, ternyata orang-orang juga sama."<sup>160</sup>*

<sup>158</sup> Wawancara dengan Subjek FO pada Tanggal 17 November 2025

<sup>159</sup> Wawancara dengan Subjek PS pada Tanggal 16 November 2025

<sup>160</sup> Wawancara dengan Subjek PS pada Tanggal 16 November 2025

Kutipan ini menunjukkan munculnya rasa penerimaan dan pengurangan beban emosional setelah mengetahui bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh bukan merupakan pengalaman yang terisolasi, melainkan sesuatu yang dialami banyak remaja lain. Lebih lanjut, PS juga menyadari bahwa setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, meskipun ia mengaku masih sesekali membandingkan dirinya dengan orang lain. Ia menyatakan,

*"Ya aku mikirnya tiap orang itu punya kelebihan dan kekurangan masing-masing tapi ya tetep aja kadang aku masih suka bandingin diri aku sama orang lain."*<sup>161</sup>

Hal ini menunjukkan adanya pemahaman tentang keberagaman kondisi manusia, meskipun proses penerimaan diri masih berlangsung. PS kemudian menegaskan kembali kesadarannya bahwa perasaan tidak puas terhadap tubuh merupakan bagian dari pengalaman manusia yang wajar. Ia mengatakan,

*"Menurut aku, rasa ngga puas sama tubuh atau penampilan itu hal yang manusiawi, buktinya banyak juga temen-temenku yang pernah ngerasain hal yang sama kaya aku, jadi aku tau bukan cuman aku aja."*<sup>162</sup>

Pernyataan ini memperlihatkan bahwa PS mampu melihat pengalamannya dalam konteks yang lebih luas, sesuai dengan konsep *common humanity* dalam *self-compassion*, yaitu menyadari bahwa kesulitan yang ia hadapi adalah bagian dari pengalaman manusia pada umumnya.

Adapun pada subjek DP, ia juga menunjukkan pemahaman bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan pengalaman yang tidak hanya dialaminya sendiri, melainkan juga dirasakan oleh banyak remaja lain, termasuk para penari di sekitarnya. Hal tersebut tampak dari pernyataannya,

---

<sup>161</sup> Wawancara dengan Subjek PS pada Tanggal 16 November 2025

<sup>162</sup> Wawancara dengan Subjek PS pada Tanggal 16 November 2025

*"Iya, aku yakin banyak juga yang ngerasain hal yang sama, entah karena merasa terlalu kurus, terlalu berisi, atau nggak sesuai standar tari."<sup>163</sup>*

Kutipan ini menggambarkan bahwa DP menyadari beragam bentuk ketidakpuasan fisik yang mungkin dialami seseorang, sehingga ia dapat melihat pengalamannya sebagai bagian dari fenomena yang lebih luas. DP juga mengungkapkan bahwa mengetahui hal tersebut membuat dirinya merasa lebih tenang dan tidak lagi merasa terisolasi dalam pergulatannya. Ia mengatakan,

*"Aku jadi ngerasa lebih tenang, soalnya berarti aku nggak sendirian dan wajar ternyata punya perasaan kayak gitu."<sup>164</sup>*

Hal ini menunjukkan bahwa DP memperoleh rasa lega melalui pemahaman bahwa ketidakpuasan tubuh adalah pengalaman umum yang dialami banyak orang, sehingga ia dapat menerima emosinya dengan lebih baik. Lebih lanjut, DP mengakui bahwa setiap individu memiliki karakteristik fisik yang berbeda-beda. Ia menyampaikan,

*"Aku tau kalau misalkan setiap orang itu punya bentuk tubuh yang beda-beda, ada yang lebih berisi, ada yang lebih kuat badanya, nah aku kedapetan yang lebih kurus. Itu sih yang bikin aku mikir kalo setiap tubuh tuh punya kelebihan sendiri."<sup>165</sup>*

Pernyataan ini memperlihatkan bahwa DP mulai melihat keberagaman bentuk tubuh bukan sebagai kekurangan, tetapi sebagai variasi alami yang dimiliki setiap orang. Selain itu, DP menuturkan bahwa rasa tidak puas terhadap tubuh ia anggap sebagai bagian dari pengalaman manusia yang wajar. Ia mengatakan,

*"Menurutku wajar banget, soalnya semua orang pasti punya bagian tubuh yang mereka kurang suka. Jadi aku anggap ini bagian dari proses belajar nerima diri."<sup>166</sup>*

<sup>163</sup> Wawancara dengan Subjek DP pada Tanggal 23 November 2025

<sup>164</sup> Wawancara dengan Subjek DP pada Tanggal 23 November 2025

<sup>165</sup> Wawancara dengan Subjek DP pada Tanggal 23 November 2025

<sup>166</sup> Wawancara dengan Subjek DP pada Tanggal 23 November 2025

Kutipan ini menunjukkan bahwa DP memahami ketidaksempurnaan diri sebagai bagian dari kemanusiaan, yang sejalan dengan konsep *common humanity* dalam *self-compassion*.

Selanjutnya pada subjek SM, ia juga kerap menunjukkan pemahaman bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh tidak hanya dialaminya sendiri, melainkan juga dirasakan oleh para penari perempuan lain di sekitarnya. Hal tersebut terlihat dari ungkapannya,

*"Iya pasti, karna kami penari perempuan itu sering sharing-sharing juga tentang penampilan kita masing-masing."<sup>167</sup>*

Pernyataan ini menggambarkan bahwa SM memiliki kesempatan untuk saling bertukar pengalaman dengan rekan-rekannya, sehingga ia mengetahui bahwa rasa tidak puas terhadap tubuh merupakan pengalaman yang umum terjadi, khususnya di kalangan penari remaja. SM juga menjelaskan bahwa sejak awal ia telah menyadari bahwa rasa insecure terhadap tubuh merupakan hal yang wajar. Ia mengatakan,

*"Dari awal aku ngerasa insecure juga sebenere aku uda sadar kalo misalkan hal itu tuh wajar aja gitu, karna pasti setiap orang pernah yang ngalamin, namanya insecure atas tubuhnya."<sup>168</sup>*

Kutipan ini menunjukkan bahwa SM sejak dini telah memahami bahwa ketidaksempurnaan tubuh dan perasaan tidak puas merupakan bagian dari dinamika yang dialami banyak orang, tidak hanya dirinya. Sejalan dengan penari lainnya, SM juga mengungkapkan adanya perasaan lega ketika mengetahui bahwa orang lain memiliki pengalaman serupa. Ia menuturkan,

*"Apa ya, lebih ke lega sih karna ternyata ada yang sama juga yang pernah ngalamin kaya yang aku rasa."<sup>169</sup>*

<sup>167</sup> Wawancara dengan Subjek SM pada Tanggal 20 November 2025

<sup>168</sup> Wawancara dengan Subjek SM pada Tanggal 20 November 2025

<sup>169</sup> Wawancara dengan Subjek SM pada Tanggal 20 November 2025

Hal ini menunjukkan bahwa SM memperoleh ketenangan melalui kesadaran bahwa pergulatan emosionalnya bukan sesuatu yang bersifat individual, melainkan juga dialami oleh remaja lainnya. Dengan demikian, ia mampu melihat pengalamannya sebagai bagian dari dinamika bersama yang wajar terjadi pada siapa pun, terutama dalam konteks penampilan fisik dan dunia tari.

Adapun pada subjek MN, ia juga tidak luput dari pemahaman bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan pengalaman yang tidak hanya dialaminya sendiri, melainkan juga dirasakan oleh orang lain di sekitarnya. Hal ini terlihat dari pernyataannya,

*"Pasti sih ka kalo untuk ini, kayak aku aja ngerasa gak puas sama tubuhku, pasti orang lain juga ada ngalamin hal yang sama kayak aku."<sup>170</sup>*

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa MN mampu melihat pengalamannya sebagai bagian dari fenomena yang lebih luas di kalangan remaja, khususnya penari perempuan. MN juga mengungkapkan bahwa dirinya merasa lebih tenang ketika mengetahui bahwa orang lain memiliki pergulatan serupa. Ia menyampaikan,

*"Hmm jadi ngerasa kalau, oh ternyata aku ada temenya yang merasakan hal yang sama kayak aku."<sup>171</sup>*

Pernyataan ini menggambarkan munculnya rasa kebersamaan dan berkurangnya perasaan terisolasi ketika ia mengetahui bahwa ketidakpuasan tubuh bukan hanya dialaminya secara pribadi. Selain itu, MN menuturkan bahwa mendengar cerita dari teman-temannya memberikan dampak positif terhadap proses penerimaan dirinya. Ia mengatakan,

---

<sup>170</sup> Wawancara dengan Subjek MN pada Tanggal 20 November 2025

<sup>171</sup> Wawancara dengan Subjek MN pada Tanggal 20 November 2025

*"Kalau aku pribadi iya ngerasa terbantu, karna denger cerita mereka juga bikin aku sadar kalau kita semua pernah ngerasa insecure."<sup>172</sup>*

Kutipan ini menunjukkan bahwa berbagi pengalaman dan mendengarkan pengalaman orang lain memperkuat pandangannya bahwa rasa tidak puas terhadap tubuh adalah pengalaman yang umum terjadi. MN juga menegaskan bahwa ia menyadari ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan hal yang wajar. Ia menyampaikan,

*"Aku sadar banget kalau misalkan ada rasa nggak puas sama tubuh itu wajar, karna semua orang pasti pernah ngalamin."<sup>173</sup>*

Pernyataan ini menegaskan bahwa MN memandang pengalamannya sebagai sesuatu yang tidak terlepas dari dinamika perkembangan remaja dan tuntutan lingkungan, sehingga membantunya menerima perasaan tersebut dengan lebih realistis.

Berdasarkan hasil wawancara dengan keenam penari remaja perempuan tersebut, aspek *common humanity* tampak melalui pemahaman mereka bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh bukanlah pengalaman yang dialami secara individual, melainkan sesuatu yang juga dirasakan oleh banyak orang, termasuk teman-teman sesama penari. Keenam subjek sama-sama menyadari bahwa perasaan tidak nyaman, malu, atau kurang percaya diri terkait bentuk tubuh merupakan hal yang wajar dan umum terjadi, terutama di lingkungan tari yang menuntut penampilan fisik tertentu. Hal inilah yang membuat mereka merasa tidak sendirian dalam menghadapi persoalan tersebut, serta membantu mereka melihat bahwa pengalaman ini merupakan bagian dari kondisi manusia pada umumnya, bukan sekadar kelemahan pribadi.

---

<sup>172</sup> Wawancara dengan Subjek MN pada Tanggal 20 November 2025

<sup>173</sup> Wawancara dengan Subjek MN pada Tanggal 20 November 2025

### c. Aspek *Mindfulness*

*Mindfulness* dalam *self-compassion* merujuk pada kemampuan individu untuk menyadari pikiran, perasaan, maupun pengalaman yang muncul tanpa menghakimi serta tanpa berlebihan dalam melekatkan diri pada emosi negatif tersebut. Setelah melakukan wawancara pada keenam penari yang menjadi subjek utama dalam penelitian ini, tampak bahwa bentuk *mindfulness* muncul melalui kesadaran mereka terhadap perasaan tidak puas, khawatir, atau tidak nyaman terkait tubuh, namun tetap disikapi secara realistis.

Para penari pada umumnya memahami bahwa rasa tidak aman tersebut memang muncul dalam konteks tuntutan penampilan dan lingkungan tari, tetapi mereka tidak serta-merta membiarkan perasaan itu mendominasi, melainkan mengakui keberadaan emosi tersebut, mengelolanya, dan berupaya kembali pada pemahaman bahwa kondisi itu dapat dihadapi secara bertahap.

Pada subjek NA, upaya dalam mengelola pikiran negatif terhadap tubuhnya tampak melalui cara ia menenangkan diri ketika mulai merasa larut dalam perasaan tidak nyaman. Ia mengatakan,

*"Awalnya aku sering dibawa suasana sama makin kepikiran, tapi aku bilang ke diri sendiri kalau semua akan baik-baik aja."<sup>174</sup>*

Pernyataan ini menunjukkan bahwa NA berusaha menghadirkan kesadaran terhadap kondisi emosionalnya dan meresponsnya dengan menenangkan diri, alih-alih membiarkan pikiran tersebut berkembang tanpa kontrol. NA juga menjaga dirinya dari kecenderungan untuk berfokus secara berlebihan pada pikiran yang memperburuk persepsi diri. Ia menyampaikan,

*"Aku biasanya mengalihkan fokus ke hal lain, aku juga mencoba mengingat hal-hal positif tentang diriku supaya pikiran negatifnya nggak makin besar."<sup>175</sup>*

<sup>174</sup> Wawancara dengan Subjek NA pada Tanggal 15 November 2025

<sup>175</sup> Wawancara dengan Subjek NA pada Tanggal 15 November 2025

Hal ini menunjukkan usaha dalam mengatur atensi secara sadar. Mindfulness tidak selalu berarti diam dan menerima, tetapi mengalihkan fokus secara sadar juga bagian dari regulasi perhatian dalam mindfulness. Lebih lanjut, NA berusaha membingkai ulang penilaiannya terhadap tubuh dengan perspektif yang lebih realistis. Ia mengatakan,

*"Biasanya aku coba ngeliat tubuhku sebagai bagian dari proses latihan, bukan sesuatu yang harus sempurna terus. Aku bilang ke diri sendiri kalau semua orang punya kekurangan dan itu wajar."*<sup>176</sup>

Kutipan ini menggambarkan bentuk penerimaan diri yang berkembang dari kesadarannya bahwa ketidaksempurnaan merupakan bagian dari proses, bukan sesuatu yang harus dihindari atau disalahkan. Selain itu, NA menjaga fokusnya selama menari dengan mengarahkan kembali perhatian pada performa dan pengalaman saat itu. Ia mengungkapkan,

*"Aku fokus ke gerakan, ke musik, dan ke apa yang harus aku tampilkan. Kalau mulai kepikiran tubuhku, aku ingat tujuan utamaku yaitu menari sebaik mungkin. Itu bantu aku buat tetap stay di momen dan nggak terlalu mikirin kekuranganku."*<sup>177</sup>

Hal ini menunjukkan adanya kemampuan untuk tetap hadir pada momen yang sedang dijalani, sehingga pikiran negatif tidak mengambil alih konsentrasi maupun kualitas penampilannya.

Selanjutnya pada subjek FO, ia menggambarkan bahwa dirinya sering kali merasakan ketidaknyamanan ketika muncul pikiran mengenai bentuk tubuhnya. Ia mengatakan,

*"Biasanya aku merasa nggak nyaman dan khawatir, apalagi kalau kepikiran tubuhku kelihatan lebih besar dibanding penari lain."*<sup>178</sup>

Pernyataan ini menunjukkan bahwa FO menyadari kondisi emosionalnya sekaligus mengenali pikiran yang memicu

<sup>176</sup> Wawancara dengan Subjek NA pada Tanggal 15 November 2025

<sup>177</sup> Wawancara dengan Subjek NA pada Tanggal 15 November 2025

<sup>178</sup> Wawancara dengan Subjek FO pada Tanggal 17 November 2025

kekhawatiran tersebut. Ia juga menjelaskan bahwa meskipun dulu ia mudah larut dalam pikiran negatif, kini ia mulai mencoba menenangkan diri ketika perasaan itu muncul. Ia menyampaikan,

*"Dulu aku sering banget kebawa dan jadi kepikiran terus. Tapi sekarang aku lebih sering mencoba nenangin diri, kayak tarik napas pelan-pelan dan bilang ke diri sendiri kalau perasaan itu cuma lewat."<sup>179</sup>*

Cara ini menggambarkan upayanya untuk memberi ruang sejenak sebelum terbawa suasana. Selain itu, FO berusaha menjaga agar pikirannya tidak berlarut-larut pada hal yang membuatnya semakin tidak percaya diri. Ia mengatakan,

*"Aku coba berhenti sejenak dan sadar kalau pikiranku mulai ngelantur. Biasanya aku bilang ke diri sendiri supaya fokus ke gerakan tari, bukan ke bentuk tubuhku."<sup>180</sup>*

Hal tersebut menunjukkan kesadaran diri yang membuatnya dapat mengarahkan kembali fokus pada aktivitas yang sedang dilakukan. Lebih jauh lagi, FO sesekali mencoba melihat tubuhnya secara lebih apa adanya tanpa terlalu keras menghakimi diri. Ia mengungkapkan,

*"Pernah. Kadang aku coba lihat tubuhku apa adanya, meskipun aku masih ngerasa gendut, aku berusaha bilang ke diri sendiri kalau tubuhku tetap bisa menari dan itu yang penting."<sup>181</sup>*

Upaya ini memperlihatkan keinginannya untuk menerima kondisi dirinya secara lebih realistis, serta menekankan kemampuan tubuh sebagai aspek yang lebih ia hargai.

Adapun pada subjek DP, hal yang ia lakukan ketika muncul pikiran negatif mengenai tubuhnya adalah mencoba menenangkan diri agar tidak larut dalam rasa khawatir. Ia mengatakan,

*"Awalnya sih masih sering suka kebawa gitu kayak yang jadi overthinking terus, tapi sekarang aku jadi lebih sering nenangin diri*

<sup>179</sup> Wawancara dengan Subjek FO pada Tanggal 17 November 2025

<sup>180</sup> Wawancara dengan Sbjek FO pada Tanggal 17 November 2025

<sup>181</sup> Wawancara dengan Subjek FO pada Tanggal 17 November 2025

*sendiri kayak tarik napas dan bilang ke diri sendiri kalau itu cuma pikiran, bukan kenyataan sepenuhnya."<sup>182</sup>*

Pernyataan ini menunjukkan bahwa DP mulai mampu mengenali kapan dirinya terbawa oleh pikiran yang mengganggu, serta berusaha memberi jarak agar tidak langsung percaya pada pikiran tersebut. DP juga menjaga arah pikirannya dengan mengalihkan fokus pada aspek yang menurutnya lebih penting dalam proses menari. Ia menyampaikan,

*"Aku coba ngingetin diri supaya fokus ke kemampuan menarik, bukan ke bentuk tubuhku."<sup>183</sup>*

Cara ini menggambarkan upaya DP untuk tetap berada pada konteks kegiatan yang sedang ia jalani, sekaligus mengurangi tekanan internal yang muncul akibat perbandingan terhadap tubuhnya. Selain itu, DP berusaha menerima kondisi dirinya secara lebih realistis dengan menyadari bahwa tubuhnya memiliki kemampuan yang tetap dapat ia andalkan. Ia mengatakan,

*"Iya, aku pernah coba. Aku bilang ke diri sendiri bahwa tubuhku sekarang ya memang seperti ini, dan itu tetap cukup untuk menari."<sup>184</sup>*

Sikap tersebut menunjukkan adanya penerimaan terhadap keadaan dirinya saat ini, serta penghargaan terhadap fungsi tubuhnya meskipun ia memiliki ketidakpuasan tertentu.

Adapun pada subjek PS, cara ia menyikapi pikiran negatif mengenai tubuhnya cenderung lebih tenang dan tidak berlarut-larut dalam perasaan tersebut. Ia mengatakan,

*"Aku ngga sampe yang larut banget, karna balik lagi aku mikirnya ya kita kan udah diciptainya kayak gini yaudah kita cuman bisa menerima atau mensyukurinya, karna kita kan punya kelebihan dan kekurangan masing-masing."<sup>185</sup>*

<sup>182</sup> Wawancara dengan Subjek DP pada Tanggal 23 November 2025

<sup>183</sup> Wawancara dengan Subjek DP pada Tanggal 23 November 2025

<sup>184</sup> Wawancara dengan Subjek DP pada Tanggal 23 November 2025

<sup>185</sup> Wawancara dengan Subjek PS pada Tanggal 16 November 2025

Pernyataan ini menunjukkan bahwa PS memiliki kecenderungan untuk kembali pada pemahaman tentang penerimaan diri, serta melihat kondisi tubuhnya sebagai sesuatu yang wajar dimiliki setiap individu. PS juga berusaha mengarahkan perhatiannya pada hal-hal yang menurutnya lebih bermanfaat dan membangun, terutama terkait kemampuan menarinya. Ia menyampaikan,

*"Aku fokus aja ke hal-hal yang positif, misal ke kemampuan aku sama perkembangan aku selama menari, jadinya ngga sempat buat mikirin yang lain."<sup>186</sup>*

Sikap ini memperlihatkan kemampuannya untuk memindahkan fokus dari pikiran negatif menuju aspek-aspek yang memberikan rasa percaya diri. Selain itu, PS cenderung menjaga konsentrasi saat akan tampil dengan tidak membiarkan kekhawatiran tentang tubuhnya mengganggu kualitas penampilannya. Ia mengatakan,

*"Aku mencoba buat ngga peduliin hal itu dulu, ketika aku uda waktunya buat tampil ya aku fokusin di nari nya dulu karna aku mau ngasih penampilan yang terbaik."<sup>187</sup>*

Hal ini menggambarkan upayanya untuk tetap hadir pada aktivitas yang sedang dijalani dan menurunkan intensitas pikiran yang tidak relevan. PS juga menyadari bahwa dirinya tidak perlu bersikap terlalu keras terhadap kekurangan yang ia rasakan. Ia menuturkan,

*"Iya aku menyadari-menyadari aja dan menerima, ngga sampe yang keras banget ke dirikunya."<sup>188</sup>*

Sikap tersebut menunjukkan bentuk penerimaan diri yang lebih lembut, sekaligus kesediaan untuk memaklumi perasaan tidak nyaman tanpa harus memaksakan diri untuk berubah secara drastic.

---

<sup>186</sup> Wawancara dengan Subjek PS pada Tanggal 16 November 2025

<sup>187</sup> Wawancara dengan Subjek PS pada Tanggal 16 November 2025

<sup>188</sup> Wawancara dengan Subjek PS pada Tanggal 16 November 2025

Selanjutnya pada subjek SM, ia menjelaskan bahwa ketika muncul perasaan tidak nyaman terhadap tubuhnya, ia terlebih dahulu mencoba mengenali perasaan tersebut sebelum menenangkan diri. Ia mengatakan,

*“Rasanya kayak nggak enak aja di hati, tapi aku coba ngeh dan nerima dulu sebelum nenangin diri.”<sup>189</sup>*

Hal ini menunjukkan bahwa SM berusaha memberi ruang bagi emosinya terlebih dahulu, sehingga ia dapat merespons perasaan tersebut dengan lebih tenang. Ia juga menyampaikan bahwa setelah menyadari perasaannya, ia berupaya meredam kecemasannya secara wajar tanpa membiarkan dirinya terlalu tenggelam dalam rasa tidak nyaman. Ia mengatakan,

*“Iya aku nenangin diri dulu, tapi ga sampe larut-larut banget sih mba.”<sup>190</sup>*

Pernyataan ini menggambarkan bahwa SM berusaha menjaga keseimbangan emosinya, sehingga perasaan negatif tersebut tidak mengganggu aktivitasnya secara berlebihan. Selain itu, SM terkadang membutuhkan penguatan dari orang lain untuk memastikan bahwa apa yang ia pikirkan tidak selalu sebagaimana yang ia takutkan. Ia mengatakan,

*“Aku suka minta validasi ke temen kalo misalkan hal tersebut tuh bukan masalah.”<sup>191</sup>*

Penjelasan ini menunjukkan bahwa SM memanfaatkan dukungan sosial sebagai cara untuk menetralkan kekhawatirannya. Ia juga pernah mencoba menerima kondisi tubuhnya apa adanya, dan hal tersebut membuatnya merasa lebih lega. Ia mengatakan,

*“Iya mba pernah, pas aku udah coba buat nerima diriku apa adanya rasanya lebih lega aja gitu.”<sup>192</sup>*

<sup>189</sup> Wawancara dengan Subjek SM pada Tanggal 20 November 2025

<sup>190</sup> Wawancara dengan Subjek SM pada Tanggal 20 November 2025

<sup>191</sup> Wawancara dengan Subjek SM pada Tanggal 20 November 2025

<sup>192</sup> Wawancara dengan Subjek SM pada Tanggal 20 November 2025

Ini menunjukkan bahwa penerimaan diri menjadi salah satu cara yang membantu SM mengurangi beban perasaan negatif terhadap tubuhnya. Sama seperti penari lainnya, SM cenderung mengalihkan fokusnya pada kemampuan menari saat tampil di depan penonton. Ia mengatakan,

*“Ya biasanya aku fokusin ke gerakan aku saat nari, biar penonton seenggaknya terhibur dengan tarian ku.”<sup>193</sup>*

Hal ini menggambarkan bahwa ia memilih memusatkan perhatian pada performanya, bukan pada kekhawatiran mengenai penampilan tubuh.

Adapun pada subjek MN, ia menjelaskan bahwa ketika muncul ketidaknyamanan terkait tubuhnya, ia menyadari bahwa perasaan tersebut biasanya hanya muncul sementara, terutama ketika pikirannya sedang penuh. Ia mengatakan,

*“Ngerasa ngga nyaman tentu, tapi aku tau kalau misalkan itu tuh muncul cuman sesaat doang kalau aku lagi banyak pikiran aja biasanya”<sup>194</sup>*

Pernyataan ini menunjukkan bahwa MN mampu mengenali pola munculnya perasaan negatif dan memahami bahwa hal tersebut tidak berlangsung lama. Cara MN menyikapi situasi tersebut adalah dengan memberikan ruang pada dirinya sebelum melakukan langkah lain untuk menenangkan pikiran. Ia mengatakan,

*“Aku coba nenangin diri dulu sih biasanya, sama ngasih waktu buat dirasain dulu tanpa mesti larut dibawa banget.”<sup>195</sup>*

Hal ini menggambarkan bahwa MN berusaha merespons perasaannya secara sadar, tanpa terburu-buru menolak atau memperburuknya. Ia juga menambahkan bahwa ia menggunakan teknik sederhana untuk membantu menenangkan diri ketika pikiran negatif mulai muncul. Ia mengatakan,

---

<sup>193</sup> Wawancara dengan Subjek SM pada Tanggal 20 November 2025

<sup>194</sup> Wawancara dengan Subjek MN pada Tanggal 20 November 2025

<sup>195</sup> Wawancara dengan Subjek MN pada Tanggal 20 November 2025

*“Aku coba atur napas, sama ngingetin diri sendiri kalau misalkan yang aku pikirin tuh ya cuman sesaat doang gitu ka.”<sup>196</sup>*

Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa MN mencoba menjaga kendali atas pikirannya dengan mengarahkan fokus pada hal yang lebih stabil, seperti pernapasan. Selain itu, meskipun MN sesekali merasa kurang percaya diri, ia tetap berupaya menerima tubuhnya apa adanya. Ia mengatakan,

*“Ini sih iya banget ka, dibalik aku suka ngerasa ga percaya diri tapi aku juga berusaha buat menerima tubuhku apa adanya.”<sup>197</sup>*

Hal ini menunjukkan adanya proses penerimaan diri yang terus ia bangun untuk mereduksi rasa tidak nyaman terkait tubuhnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan keenam penari remaja tersebut, aspek mindfulness dalam self-compassion tampak dari kemampuan mereka untuk menyadari perasaan tidak nyaman terkait tubuh tanpa langsung larut di dalamnya. Pada subjek NA, mindfulness tampak dari kemampuannya menyadari saat pikiran negatif muncul, kemudian menenangkan diri. Pada subjek FO, mindfulness terlihat dari kesadarannya mengenali rasa khawatir tentang tubuh dan berhenti sejenak untuk menenangkan diri.

Sedangkan pada subjek DP, mindfulness muncul melalui kesadarannya membedakan pikiran dan kenyataan. Pada subjek PS, mindfulness tampak dari kemampuannya menerima tubuh apa adanya dan tidak larut dalam pikiran negative. Pada subjek SM, mindfulness terlihat dari kemampuannya mengenali perasaan tidak nyaman sejak awal dan menenangkan diri sebelum emosi berkembang. Pada subjek MN, mindfulness tampak dari kesadarannya bahwa ketidaknyamanan hanya muncul sesaat dan memberi ruang pada perasaan tanpa larut terlalu jauh.

---

<sup>196</sup> Wawancara dengan Subjek MN pada Tanggal 20 November 2025

<sup>197</sup> Wawancara dengan Subjek MN pada Tanggal 20 November 2025

## E. Analisis

**Tabel 4. 1**  
**gambaran *body image dissatisfaction* pada penari remaja perempuan**

| No | Subjek | Aspek Kognitif  | Aspek Afektif   | Aspek Perilaku  |
|----|--------|---|---|---|
| 1  | NA     | Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, kesadaran berlebih terhadap perubahan fisik, perbandingan sosial dengan penari lain. | Tidak nyaman, risih, khawatir, takut dinilai negatif,                   | Mengurangi makan, memeriksa tubuh di cermin, menghindari difoto,                      |
| 2  | FO     | Penilaian terhadap bentuk tubuh, mengevaluasi tubuh secara negatif  | Tidak nyaman, malu, khawatir, cemas, takut dinilai negatif.             | Diet, memakai baju oversize saat latihan, menghindari difoto.                         |
| 3  | PS     | Penilaian terhadap bentuk tubuh, Penilaian negatif terhadap warna kulit,  | Khawatir, takut dinilai negatif, sakit hati dengan kritik yang negatif. | Perawatan ringan (handbody), memeriksa tubuh di cermin, perbandingan sosial downward. |
| 4  | DP     | Penilaian terhadap bentuk tubuh, perbandingan sosial dengan penari lain.  | Malu, tidak nyaman, khawatir  | Makan lebih banyak, olahraga, memeriksa tubuh di cermin, menghindari difoto.          |
| 5  | SM     | Penilaian terhadap bentuk tubuh, perbandingan sosial dengan penari lain,  | Khawatir, kurang percaya diri, sensitif terhadap komentar.              | Olahraga, menggunakan sepatu tinggi, memeriksa tubuh di cermin                        |
| 6  | MN     | Penilaian terhadap bentuk tubuh, perbandingan sosial dengan penari lain.  | Kurang percaya diri, risih, tidak nyaman                                | Menjaga pola makan, olahraga, menghindari difoto, memeriksa tubuh di cermin.          |

*Body image dissatisfaction* merupakan kondisi ketika individu merasa tidak puas terhadap tubuhnya, baik terkait bentuk, ukuran, maupun karakteristik fisik lainnya.<sup>198</sup> Dalam perspektif teori yang dikemukakan oleh Cash, ketidakpuasan ini berakar pada *body image* sebagai konstruksi psikologis yang terdiri dari aspek kognitif, afektif, dan perilaku yang saling berinteraksi.<sup>199</sup> Pada aspek kognitif, individu membentuk *body-related schema* yang berisi keyakinan, standar, dan penilaian tertentu mengenai tubuh. Ketika skema ini dipenuhi oleh standar ideal yang kaku atau tidak realistis, individu cenderung melakukan evaluasi negatif yang kemudian memunculkan persepsi “tidak cukup” atau “kurang sesuai” terhadap dirinya. Aspek afektif kemudian muncul sebagai respons emosional terhadap penilaian tersebut, berupa rasa malu, cemas, atau tidak nyaman terhadap penampilan.

Cash menekankan bahwa reaksi emosional ini tidak berdiri sendiri, melainkan merupakan konsekuensi langsung dari interpretasi kognitif yang terlalu kritis atau terdistorsi. Selanjutnya, pada aspek perilaku, ketidakpuasan tubuh diekspresikan melalui tindakan-tindakan seperti menghindari situasi yang menonjolkan penampilan, menutupi bagian tubuh tertentu, atau terus-menerus memeriksa dan membandingkan diri dengan orang lain.<sup>200</sup> Ketidakpuasan ini juga dirasakan oleh para penari remaja perempuan di grup kesenian warok turonggo mudo Banjarnegara, yang berada dalam lingkungan seni dengan tuntutan estetika tertentu.

Pada aspek kognitif, keenam subjek penari remaja perempuan mengalami penilaian terhadap bentuk tubuh yang cenderung negatif dan dipengaruhi oleh cara mereka memaknai serta memusatkan perhatian pada kekurangan fisik

---

<sup>198</sup> Paradini Sukma Candra et al., “The Association Between Body Dissatisfaction and Social Media Addiction Among Teenagers in Indonesia,” *Jurnal Biologi Tropis* 23, no. 1 (December 3, 2023): 334, <https://doi.org/10.29303/jbt.v23i1.5759>.

<sup>199</sup> Afiya Dianar Najla and Uun Zulfiana, “Pengaruh Social Comparison Terhadap Body Dissatisfaction Pada Laki-Laki Dewasa Awal Pengguna Instagram,” *Cognicia* 10, no. 1 (March 12, 2022): 64, <https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.20084>.

<sup>200</sup> Cantika Nurrahim and Rio Pranata, “Self Body Image Pada Remaja,” *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 10, no. 1 (January 25, 2024): 70, <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3412>.

tertentu. Hal ini sejalan dengan temuan Hartati dan Novianty yang menunjukkan bahwa remaja cenderung mengembangkan pola pikir yang terlalu fokus pada aspek tubuh yang dianggap tidak ideal, sehingga evaluasi terhadap diri menjadi tidak seimbang.<sup>201</sup> Setiyoningrum juga menambahkan bahwa penampilan menjadi aspek yang sangat diperhatikan oleh remaja, sehingga penilaian dari lingkungan sering dijadikan acuan dan membuat mereka kerap merasa penampilannya belum memenuhi harapan.<sup>202</sup>

Dari sisi afektif, munculnya rasa khawatir, tidak nyaman, malu, dan risih menjadi respons emosional yang paling sering dialami oleh keenam subjek. Perasaan-perasaan ini muncul ketika subjek merasa tubuhnya tidak sesuai dengan harapan pribadi maupun standar yang berkembang di lingkungan tari. Situasi yang menempatkan mereka sebagai pusat perhatian seperti, latihan di depan cermin, koreksi dari pelatih, atau saat tampil di atas panggung. Seringkali memicu rasa cemas dan membuat mereka semakin peka terhadap kekurangan yang mereka rasakan. Temuan ini sejalan dengan penjelasan Shanti yang menyebutkan bahwa *body image* negatif pada remaja dapat membuat mereka memandang kondisi fisiknya secara negatif, sehingga muncul perasaan kecemasan, minder, tidak percaya diri, serta ketidakpuasan terhadap kondisi fisik.<sup>203</sup>

Pada aspek perilaku, tindakan yang muncul dari ketidakpuasan terhadap tubuh pada penari remaja perempuan tampak melalui berbagai upaya seperti mengontrol asupan makan, menjalani diet, atau justru meningkatkan porsi makan untuk menambah berat badan. Sebagaimana dijelaskan oleh Oktapianingsi, menyebut bahwa remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif cenderung terdorong untuk melakukan diet sebagai cara mengontrol berat

---

<sup>201</sup> Paramita Hartati and Anita Novianty, "Ketidakpuasan Tubuh Dan Internalisasi Media Pada Remaja," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 9, no. 1 (January 15, 2021): 22–24, <https://doi.org/10.22219/jipt.v9i1.12444>.

<sup>202</sup> Shanty Setiyoningrum and Bayu Sekar Larasati, "Hubungan Antara Self Compassion Dengan Body Image Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di SMK X," *Jurnal Ilmiah Psikologi (JIPSI)* 7, no. 1 (June 2025): 2.

<sup>203</sup> Pravissi Shanti and Afifah Chusna Az Zahra, "Self Esteem Dan Gratitude Sebagai Prediktor Body Image: Studi Pada Remaja Laki-Laki Di Kota Malang," *Jurnal Sains Psikologi* 11, no. 1 (April 11, 2022): 72, <https://doi.org/10.17977/um023v11i12022p71-85>.

badan mereka.<sup>204</sup> Hal ini merupakan bentuk kesadaran untuk menjaga kesehatan, dan menjaga citra tubuh melalui pengaturan asupan nutrisi yang dianggap dapat membantu menjaga kondisi fisik tetap sehat, serta mendekati bentuk tubuh ideal yang mereka harapkan.<sup>205</sup> Upaya menjaga pola makan ini tidak selalu dilakukan secara terencana, tetapi kerap muncul sebagai respons spontan terhadap rasa tidak puas atau ketakutan akan penilaian orang lain.<sup>206</sup> Dengan demikian, perilaku mengatur asupan makan menjadi salah satu bentuk konkret dari ketidakpuasan tubuh yang berfungsi sebagai mekanisme kontrol diri, baik untuk mengurangi kecemasan maupun untuk mencapai bentuk tubuh yang dianggap lebih dapat diterima.<sup>207</sup>

Beberapa subjek juga melakukan perawatan ringan untuk memperbaiki penampilan. Selain itu, mereka kerap memakai baju oversize saat latihan, menggunakan sepatu tinggi agar terlihat lebih proporsional, serta sering memeriksa tubuh di cermin untuk mengecek bagian yang dianggap kurang. Perilaku-perilaku ini mencerminkan bagaimana ketidakpuasan terhadap tubuh tidak hanya berhenti pada pikiran atau emosi, tetapi juga terwujud dalam tindakan konkret sehari-hari.

---

<sup>204</sup> Oktapianingsi and Arindah Nur Sartika, "Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kejadian Gangguan Makan Pada Remaja Putri," *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat* 7, no. 2 (December 20, 2022): 106, <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3526>.

<sup>205</sup> Hepti Mulyati, Ahmil, and Lastri Mandola, "Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri," *CHMK MIDWIFERY SCIENTIFIC JOURNAL* 2, no. 1 (January 2019): 27–28.

<sup>206</sup> Anisah Olf Safitri, Riangga Novrianto, and Anggia Kargenti Evanurul Maretih, "Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Remaja Perempuan," *Jurnal Psibernetika* 12, no. 2 (February 4, 2020): 101, <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i2.1673>.

<sup>207</sup> Agung Budiyanto and Dedeh Hamdiah, "Hubungan Body Dissatisfaction Dengan Perilaku Diet," *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan* 7, no. 2 (December 8, 2023): 167–68, <https://doi.org/10.22487/ghidza.v7i2.843>.

**Tabel 4. 2**  
**bentuk penerapan *self compassion* oleh penari remaja perempuan**

| No | Subjek | <i>Self Kindness</i>  | <i>Common Of Humanity</i>  | <i>Mindfulness</i>   |
|----|--------|---|--|--|
| 1  | NA     | Bersikap lembut, menenangkan diri dengan musik, menjauhi media sosial, mengapresiasi fungsi tubuh, mengalihkan fokus. | Menyadari remaja lain juga mengalaminya, lega karena perasaanya wajar, melihat ketidakpuasan sebagai pengalaman yang manusiawi | Menenangkan diri, mengalihkan fokus secara sadar, membingkai ulang pikiran, fokus pada menari bukan pada pikiran negatif.                |
| 2  | FO     | Bersikap lebih lembut, <i>self-talk</i> positif, fokus pada hal yang dikuasai.  | Menyadari teman-temannya juga mengalaminya, memahami bahwa setiap orang memiliki bentuk tubuh yang berbeda                     | Menyadari emosi tidak nyaman, mengatur nafas, memberi jeda, mengarahkan kembali fokus ke gerakan menari, melihat tubuh secara apa adanya |
| 3  | PS     | Merawat diri, memotivasi diri, bersyukur, bersikap lebih lembut.  | Mengetahui penari lain juga mengalaminya, lega karena tidak sendirian, menyadari setiap orang punya kelebihan dan kekurangan   | Mengalihkan fokus ke perkembangan diri, fokus pada tarian bukan pada hal negatif, menerima diri tanpa menghakimi                         |
| 4  | DP     | Bersikap lebih lembut, <i>self-talk</i> positif, menjaga kesehatan,   | Menyadari remaja lain juga mengalaminya, merasa lebih tenang   | Menenangkan diri, memberi jarak dari pikiran negatif, fokus pada   |

| No | Subjek | <i>Self Kindness</i>   | <i>Common Of Humanity</i>  | <i>Mindfulness</i>  |
|----|--------|--|--|---|
|    |        | mengapresiasi pencapaian sebagai penari.                           | karena tidak sendirian, memahami bahwa perbedaan bentuk adalah hal yang wajar  | kemampuan menari, menerima tubuh secara realistis   |
| 5  | SM     | Memberikan afirmasi positif, bersikap lebih lembut                 | Mengetahui penari lain juga mengalaminya, menyadari bahwa rasa tidak puas adalah hal yang wajar  | Menyadari perasaan negatif sebelum merespons, menenangkan diri secukupnya, dukungan sosial, fokus pada performa saat menari |
| 6  | MN     | Fokus pada yang bisa dilakukan, afirmasi positif, memotivasi diri. | Menyadari orang lain juga mengalaminya, merasa terbantu mendengar pengalaman teman, menyadari bahwa rasa tidak puas adalah hal yang wajar. | Memberi ruang, mengatur nafas, menerima diri apa adanya.  |

*Self-compassion* atau welas asih merupakan proses di mana individu mampu memperlakukan dirinya dengan kebaikan, memahami keterbatasan diri, serta menerima pengalaman sulit tanpa menghakimi secara berlebihan.<sup>208</sup> Welas asih ini menjadi hal yang penting diterapkan bagi penari remaja perempuan dalam

<sup>208</sup> Syahdania Zahroo and Ditta Febrieta, "Self-Compassion Di Masa Remaja: Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Dan Budaya," *Journal Of Social Science Research* 4, no. 4 (2024): 4998, <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>.

menghadapi tekanan penampilan, tuntutan performa, dan standar estetika yang sering kali membuat mereka rentan terhadap kritik diri.

Hal ini selaras dengan teori *self compassion* yang dikemukakan oleh Neff, yang menegaskan bahwa kemampuan untuk bersikap baik kepada diri sendiri dapat membantu individu mengelola emosi negatif, mengurangi tekanan, serta menciptakan hubungan yang lebih sehat dengan apa yang dirasakan dan dialami, terutama ketika berhadapan dengan situasi yang dianggap tidak ideal atau memicu rasa tidak puas.<sup>209</sup> Neff menjelaskan bahwa *self compassion* terdiri dari tiga aspek utama, yaitu *self kindness*, *common of humanity*, dan *mindfulness*. *Self kindness* ialah memperlakukan diri dengan kebaikan, bukan kritik yang keras, *common of humanity* ialah menyadari bahwa semua orang mengalami ketidaksempurnaan dan kesulitan, dan *mindfulness* ialah mampu mengamati pikiran dan perasaan apa adanya tanpa melebih-lebihkan atau menghindari.<sup>210</sup>

Dalam penelitian ini, penari remaja perempuan di Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo menunjukkan penerapan *self compassion* yang berkembang secara bertahap. Mereka tidak hanya berupaya menerima kondisi diri ketika menghadapi ketidakpuasan terhadap tubuh atau tekanan penampilan, tetapi juga belajar memperlakukan diri dengan lebih baik dan tidak terlalu keras dalam menilai diri sendiri. Proses ini ditandai dengan munculnya sikap *self-kindness* pada penari remaja perempuan, yang tercermin dari cara mereka memperlakukan diri dengan lebih lembut ketika menghadapi ketidaknyamanan atau tekanan terkait tubuh dan penampilan. Bentuk *self-kindness* tersebut tampak melalui upaya menenangkan diri dengan mendengarkan musik, menjauh sementara dari media sosial, *self-talk* dan afirmasi positif, menjaga kesehatan, serta mensyukuri kondisi dan fungsi tubuh yang dimiliki.

---

<sup>209</sup> Neff, "Annual Review of Psychology Self-Compassion: Theory, Method, Research and Intervention."

<sup>210</sup> Sri Mutia Henny and Frischa Meivilona Yendi, "Self-Compassion of Adolescent Based of Gender," *Journal of Health, Nursing and Society* 1, no. 2 (December 23, 2021): 45, <https://doi.org/10.32698/jhns.0090191>.

Pandangan ini sejalan dengan pendapat Listiyandini dalam Susanto yang menyatakan bahwa penerapan kebersyukuran atau *gratitude* dapat meningkatkan kesejahteraan, karena mendorong individu untuk lebih memusatkan perhatian pada kelebihan yang dimiliki dibandingkan pada kekurangan.<sup>211</sup> Dengan kata lain, *self-kindness* dapat membantu individu mengembangkan sikap empati terhadap diri sendiri, sehingga pola relasi dengan diri yang sebelumnya didominasi oleh kritik internal yang keras dapat bergeser menjadi lebih suportif dan penuh penerimaan.<sup>212</sup>

Adapun aspek *common of humanity* pada keenam penari remaja perempuan tampak dari kesadaran bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh bukanlah pengalaman yang dialami secara individual, melainkan juga dirasakan oleh sesama penari. Kesadaran ini membuat mereka merasa lebih lega dan tenang, serta memahami bahwa setiap individu memiliki kelebihan, kekurangan, dan bentuk tubuh yang berbeda, sehingga ketidakpuasan tersebut dapat dipandang sebagai pengalaman yang manusiawi. Hal ini diperkuat oleh penelitian Azizah bahwa individu yang berinteraksi dengan orang lain yang memiliki pengalaman serupa cenderung merasa lebih diterima, dan tidak lagi merasa sendirian karena mereka menyadari bahwa pengalaman tersebut juga dialami oleh orang lain.<sup>213</sup>

Selanjutnya penerapan *mindfulness* oleh penari remaja perempuan terlihat dari kemampuan mereka untuk menyadari pikiran dan emosi negatif yang muncul, kemudian mengelolanya dengan menenangkan diri, mengatur napas, dan mengalihkan fokus secara sadar pada gerakan tari serta kemampuan yang dimiliki. Selain itu, penari mulai menerima tubuh secara apa adanya dan melihat pengalaman yang dialami tanpa menghakimi, sehingga tetap mampu

---

<sup>211</sup> Valerinne Audrylia, Susanto & Flaviana, and Rinta Ferdian, "Prediksi Gratitude Terhadap Body Image Pada Remaja Di Indonesia," *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA* 14, no. 1 (June 2025): 114.

<sup>212</sup> Jane Aquamarin Widya Sulistyowati and Diana Rahmasari, "Self-Compassion Pada Remaja Perempuan Pelaku Self-Harm," *Character : Jurnal Penelitian Psikologi* 12, no. 02 (2025): 835, <https://doi.org/https://doi.org/10.26740.cjpp.826-840>.

<sup>213</sup> Alana Azizah and Jainudin, "Dinamika Self-Compassion Pada Remaja Pelaku Self-Harm," *Prosiding PsychoNutrition* 2, no. 1 (December 2025): 277, <https://proceedings.uinsa.ac.id/index.php/PINUSS>.

hadir dan fokus pada proses menari. Sikap menerima dan hadir secara penuh dalam pengalaman tersebut merupakan gambaran dari konsep *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan kemampuan melatih diri untuk memberikan perhatian secara penuh pada pengalaman yang sedang dialami.<sup>214</sup> Individu yang menerapkan *mindfulness* berusaha memusatkan perhatian dengan sengaja pada kondisi saat ini, dengan tetap tenang, serta tidak larut pada pikiran tentang masa lalu maupun masa depan, sambil menerima pengalaman tersebut tanpa memberikan penilaian baik atau buruk.<sup>215</sup>

### **1. *Self compassion* sebagai upaya dalam mengatasi *body image dissatisfaction* pada penari remaja perempuan**

Ketidakpuasan terhadap tubuh menurut Cash merupakan kondisi ketika individu menilai tubuhnya secara negatif dan merasakan ketidaksesuaian antara tubuh yang dimiliki dengan standar atau harapan tertentu.<sup>216</sup> Sementara itu, *self-compassion* berperan sebagai sikap pelindung psikologis yang membantu individu merespons ketidakpuasan tersebut secara lebih adaptif melalui penerimaan diri, pemahaman bahwa ketidakpuasan merupakan pengalaman yang wajar dan juga dialami oleh lain, serta kemampuan mengelola pikiran dan emosi secara sadar melalui *mindfulness*. Dalam konteks penari remaja perempuan, *self compassion* berperan sebagai upaya psikologis yang membantu individu menghadapi ketidakpuasan terhadap tubuh tanpa terjebak dalam kritik diri yang berlebihan. Hal tersebut didukung oleh adanya aspek penting dalam *self compassion*.

---

<sup>214</sup> Muhammad Rasyid Ridlo, Nono Hery Yoenantyo, and Nur Ainy Fardana, "Efek Intervensi Mindfulness Terhadap Kecemasan Pada Remaja : Sebuah Systematic Literatur Review," *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 9, no. 5 (May 12, 2025): 1195, <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i5.7001>.

<sup>215</sup> Rakna Salsabila, "Peran Mindfulness Dalam Mengurangi Gejala Depresi Bagi Remaja," *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ) EISSN* 3, no. 6 (June 2025): 119, <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index>.

<sup>216</sup> Thomas F Cash and Pruzinsky. Thomas, *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (The Guilford Press, 2002).

a. *Self kindness*

Berbuat baik pada diri sendiri dalam *self-compassion* merujuk pada sikap memperlakukan diri dengan lembut, penuh pengertian, dan tidak menghakimi ketika menghadapi ketidaknyamanan atau penilaian negatif terhadap tubuh yang ditunjukkan oleh penari remaja perempuan. Ketika penari remaja perempuan mulai merasakan ketidakpuasan terhadap tubuh atau tekanan terkait penampilan, mereka menunjukkan upaya untuk menenangkan diri, memberikan afirmasi positif, serta mengalihkan perhatian dari kekurangan fisik menuju kemampuan dan proses perkembangan diri dalam menari.

b. *Common of humanity*

*Common humanity* merupakan aspek yang tak kalah penting dalam *self-compassion* yang berkontribusi dalam merespons *body image dissatisfaction*. Melalui aspek ini, penari remaja perempuan menyadari bahwa perasaan tidak puas terhadap tubuh bukanlah pengalaman yang dialami secara individual, melainkan juga dirasakan oleh remaja lain, khususnya sesama penari. Kesadaran tersebut membantu penari memandang ketidakpuasan terhadap tubuh sebagai pengalaman yang manusiawi, sehingga dapat mengurangi perasaan terisolasi dan kecenderungan menyalahkan diri secara berlebihan.

c. *Mindfulness*

*Mindfulness* merupakan aspek terakhir dalam *self-compassion* yang berkontribusi dalam merespons ketidakpuasan terhadap tubuh. *Self-compassion* yang dilakukan dengan kesadaran penuh terhadap pikiran dan emosi memungkinkan penari remaja perempuan untuk menyadari ketidaknyamanan yang muncul tanpa langsung menghakimi atau bereaksi berlebihan. Sikap ini ditunjukkan melalui kemampuan menenangkan diri, memberi jeda sebelum merespons perasaan negatif, serta mengalihkan

fokus secara sadar pada proses dan kemampuan menari, sehingga pikiran negatif terkait tubuh tidak sepenuhnya menguasai pengalaman mereka.

Penelitian yang dilakukan pada keenam penari remaja perempuan yang mengalami *body image dissatisfaction* di Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo Banjarnegara menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam membantu mereka menghadapi ketidakpuasan terhadap tubuh secara lebih adaptif. Hal ini sejalan dengan temuan yang diteliti oleh Salsabila Nahla dan Hazhira Qudsyi, yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* pada individu, maka semakin positif citra tubuh yang dimiliki. Sebaliknya, rendahnya *self-compassion* cenderung berkaitan dengan citra tubuh yang lebih negatif.<sup>217</sup>

Secara keseluruhan, *self-compassion* memainkan peran yang sangat penting dalam membantu penari remaja perempuan yang mengalami *body image dissatisfaction* di Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo menghadapi ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Melalui aspek *self-kindness*, *common of humanity*, dan *mindfulness*, penari mampu merespons penilaian negatif terhadap tubuh dengan lebih sehat, mengurangi kritik diri yang berlebihan, serta memandang ketidakpuasan sebagai pengalaman yang wajar dan manusiawi.

Konsistensi dalam menerapkan *self-compassion* menjadi faktor penting dalam membantu penari remaja perempuan mengelola ketidakpuasan terhadap tubuh secara lebih positif. Temuan penelitian ini sejalan dengan teori *self-compassion* yang dikemukakan oleh Kristin D. Neff, yang menekankan bahwa *self-compassion* memungkinkan individu untuk bersikap lebih ramah terhadap diri sendiri, memahami pengalaman sulit sebagai bagian dari pengalaman manusia yang umum, serta menyadari pikiran dan emosi secara lebih seimbang. Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa *self-compassion* dipandang sebagai strategi pengelolaan

---

<sup>217</sup> Salsabilla Nahla and Hazhira Qudsyi, "Self-Compassion and Body Image in Generation Z," *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi* 6 (2024): 255.

diri yang penting dan efektif dalam membantu penari remaja perempuan menghadapi dan mengatasi ketidakpuasan terhadap tubuh secara lebih sehat.



## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* memiliki kontribusi penting dalam membantu penari remaja perempuan di Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo Banjarnegara dalam mengatasi ketidakpuasan terhadap tubuh. Keenam subjek penelitian, yaitu NA, FO, PS, DP, SM, dan MN, menunjukkan pemanfaatan aspek-aspek *self-compassion* dalam menyikapi *body image dissatisfaction*. Melalui *self-kindness*, para penari berupaya bersikap lebih lembut dan tidak menyalahkan diri secara berlebihan, dengan menenangkan diri, memberikan afirmasi positif, serta menghargai fungsi tubuh dalam aktivitas menari. Melalui *common humanity*, mereka menyadari bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan pengalaman yang wajar dan juga dialami oleh orang lain. Sementara itu, melalui *mindfulness*, para penari mampu menyadari dan mengelola pikiran serta emosi negatif secara lebih sehat, sehingga tetap fokus pada proses menari tanpa larut dalam penilaian negatif terhadap diri sendiri.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa dari ketiga aspek *self-compassion*, *self-kindness* merupakan aspek yang paling dominan digunakan oleh keenam penari remaja perempuan dalam menyikapi *body image dissatisfaction* yang mereka alami. Dominannya *self-kindness* terlihat dari konsistensi jawaban subjek yang menunjukkan kecenderungan untuk bersikap lebih lembut terhadap diri sendiri ketika muncul pikiran negatif tentang tubuh, tidak menyalahkan diri secara berlebihan, serta memberikan pemakluman atas keterbatasan yang dimiliki. Para penari lebih sering mengekspresikan *self-kindness* melalui *self-talk* positif, usaha menenangkan diri, serta mengalihkan fokus dari kekurangan fisik ke kemampuan dan proses menari yang sedang dijalani.

Sementara itu, aspek *mindfulness* dan *common humanity* tetap muncul, namun tidak sekuat *self-kindness* dan cenderung berperan sebagai

pendukung. Temuan ini menunjukkan bahwa dalam menghadapi ketidakpuasan terhadap tubuh, para penari lebih mengandalkan pendekatan internal berupa sikap ramah dan penerimaan terhadap diri sendiri, dibandingkan dengan strategi lain yang menekankan kesadaran penuh atau perbandingan dengan pengalaman orang lain.

Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan kajian psikologi positif dengan menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan sebagai strategi psikologis yang membantu penari remaja perempuan menghadapi tekanan standar penampilan dalam lingkungan tari. Melalui sikap ramah terhadap diri sendiri, kesadaran bahwa ketidaksempurnaan juga dialami orang lain, serta kemampuan hadir secara sadar dalam proses menari, para penari menjadi lebih mampu menjaga keseimbangan emosional, kepercayaan diri, dan penerimaan diri, sehingga intensitas ketidakpuasan terhadap tubuh dapat berkurang. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan enam subjek dari satu grup kesenian dan berfokus pada penari remaja perempuan, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan subjek yang lebih beragam, termasuk penari laki-laki atau kelompok usia lain, serta menggunakan metode atau pengembangan intervensi berbasis *self-compassion* agar pemahaman mengenai *body image dissatisfaction* dapat diperoleh secara lebih mendalam.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilaksanakan, maka saran yang dapat peneliti rekomendasikan yaitu, :

### **1. Bagi Penari Remaja Perempuan**

Bagi penari remaja perempuan diharapkan dapat terus mengembangkan sikap *self-compassion* dalam kehidupan sehari-hari, khususnya saat menghadapi tekanan terkait penampilan tubuh. Dengan bersikap lebih lembut kepada diri sendiri, menyadari bahwa

ketidakpuasan tubuh merupakan pengalaman yang wajar, serta mampu mengelola pikiran dan emosi negatif secara sadar, penari dapat menjaga kesejahteraan psikologis dan meningkatkan kepercayaan diri dalam proses menari. Penerapan *self-compassion* secara konsisten juga diharapkan membantu penari untuk lebih fokus pada pengembangan kemampuan dan kualitas penampilan, bukan semata-mata pada standar fisik tertentu.

## 2. Bagi Orang Tua

Bagi orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan emosional yang positif kepada anak, khususnya terkait penerimaan terhadap kondisi tubuh dan proses perkembangan remaja. Orang tua perlu menghindari komentar yang berpotensi memperkuat ketidakpuasan terhadap tubuh, serta lebih menekankan pada apresiasi terhadap usaha, kemampuan, dan potensi anak. Dukungan yang hangat dan tidak menghakimi akan membantu remaja membangun sikap *self-compassion* dan rasa percaya diri yang lebih sehat.

## 3. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat, khususnya lingkungan sekitar penari dan pelaku seni, diharapkan dapat menciptakan lingkungan sosial yang mendukung dan saling menghargai, terutama dalam memberikan komentar terkait penampilan fisik. Masyarakat perlu meningkatkan kesadaran bahwa setiap individu memiliki karakteristik tubuh yang berbeda dan tidak dapat diseragamkan berdasarkan standar tertentu.

Sikap saling menghargai, penggunaan bahasa yang lebih empatik, serta pemberian apresiasi terhadap kemampuan dan proses, bukan semata pada aspek fisik, dapat membantu menekan munculnya ketidakpuasan tubuh pada remaja, khususnya penari perempuan. Dengan demikian, lingkungan sosial yang lebih mendukung dapat berperan dalam menjaga kesehatan mental dan kepercayaan diri mereka.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengkaji body image dissatisfaction dan *self-compassion* dengan cakupan subjek yang lebih luas, baik dari latar belakang seni yang berbeda maupun jenjang usia yang beragam. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan kuantitatif atau metode campuran untuk memperkuat temuan, serta mengembangkan intervensi berbasis *self-compassion* yang dapat diterapkan secara praktis bagi remaja, khususnya dalam konteks seni pertunjukan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, Annissa, and Rinaldi. "Hubungan Antara Social Comparison Dengan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram Di Kota Padang." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 3 (2023): 28025.
- Aisyah, Edytia Prameswari, Marhisar Simatupang, and Dinda Aisha. "Pengaruh Optimism Terhadap Body Image Remaja Putri Pengguna Produk Kecantikan Di Karawang." *Jurnal Psikologi Prima* 6, no. 2 (November 2023): 96. <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/Psikologi>.
- Al-Qur'an.com. "Al-Qur'an Surat At-Tin/95:4." Accessed September 25, 2025. <https://quran.com/id/buah-tin/4-6>.
- Alifa, Aina Nur, and Gumi Langerya Rizal. "Hubungan Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Yang Memiliki Kelebihan Berat Badan (Overweight)." *Proyeksi* 15, no. 2 (2020): 111.
- Almisari, Hidayatur Rezeki, Ikhwanisifa, and Anggia Kargenti E M. "Hubungan Self Compassion Dengan Flourishing Pada Mahasiswa." *Jurnal Riset Mahasiswa Psikologi* 2, no. 3 (December 2023): 161.
- Amarina, Farisa Nur, and Hermien Laksmiwati. "Hubungan Antara Komparasi Sosial Dan Body Dissatisfaction Pada Perempuan Pengguna Instagram Di Surabaya." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 6 (2021): 3.
- Amita, Nindy, Juliarni Siregar, and Nilla Listyani. "Pelatihan Self-Compassion Untuk Mengurangi Self-Criticism Pada Mahasiswa." *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 16, no. 1 (June 30, 2024): 21. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss1.art2>.
- Ananta, Aliffia, and Suhadianto. "Body Dissatisfaction Pada Wanita Masa Emerging Adulthood: Bagaimana Peranan Social Comparison Dan Perfeksionisme." *Psikostudia Jurnal Psikologi* 11, no. 4 (December 2022): 533. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>.
- Andini, Sarita Fajar. "Jurnal Magister Psikologi UMA Aktivitas Dan Pengaruh Sosial Media Terhadap Body Dissatisfaction Pada Dewasa Awal." *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA* 12, no. 1 (June 2020): 35.
- Anisykurli, Mutiara Insani, Eko April Ariyanto, and Etik Darul Muslikah.

- “Kecemasan Sosial Pada Remaja: Bagaimana Peranan Body Image?” *INNER: Journal of Psychological Research* 2, no. 3 (January 1, 2023): 265.
- Anjela, Vinsensia, and Krismi Diah Ambarwati. “Kualitas Hidup Dan Perbandingan Sosial Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Body Dissatisfaction.” *Jurnal Penelitian Psikologi* 13, no. 2 (October 31, 2022): 57. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.768>.
- Apriliani, Ni Made Rutina Rizki, and Christina Hari Soetjningsih. “Physical Appearance Comparison and Body Dissatisfaction in Women Users of Tiktok and Instagram.” *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi* 11, no. 4 (December 2023): 471. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4>.
- Apsari, Diani Akmalia, and Hanggara Budi Utomo. “Pentingnya Self-Compassion Bagi Kesehatan Mental Individu (The Urgency of Self-Compassion for Individual Mental Health).” *PSIKODINAMIKA: JURNAL LITERASI PSIKOLOGI* 4, no. 1 (January 2024): 27.
- Audrylia, Valerinne, Susanto & Flaviana, and Rinta Ferdian. “Prediksi Gratitude Terhadap Body Image Pada Remaja Di Indonesia.” *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA* 14, no. 1 (June 2025): 114.
- Azizah, Alana, and Jainudin. “Dinamika Self-Compassion Pada Remaja Pelaku Self-Harm.” *Prosiding PsychoNutrition* 2, no. 1 (December 2025): 277. <https://proceedings.uinsa.ac.id/index.php/PINUSS>.
- Bläsing, Bettina, and Esther Zimmermann. “Dance Is More Than Meets the Eye— How Can Dance Performance Be Made Accessible for a Non-Sighted Audience?” *Frontiers in Psychology* 12 (April 16, 2021): 1–2. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.643848>.
- Budiman, Graceiolla Alfarenza, and Arfin Nurma Halida. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Citra Tubuh Wanita Dewasa Awal Yang Belum Menikah.” *Psycho Aksara Jurnal Psikologi* 2, no. 2 (July 2024): 108.
- Budiyanto, Agung, and Dedeh Hamdiah. “Hubungan Body Dissatisfaction Dengan Perilaku Diet.” *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan* 7, no. 2 (December 8, 2023): 167–68. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v7i2.843>.
- Candra, Paradini Sukma, Muhammad Ghifari Rifansha, Ni Komang Sanca Dara

- Dahnita, Putu Cicilia Rarasati Kuta, and Lale Justin Amelinda Elizar. "The Association Between Body Dissatisfaction and Social Media Addiction Among Teenagers in Indonesia." *Jurnal Biologi Tropis* 23, no. 1 (December 3, 2023): 334. <https://doi.org/10.29303/jbt.v23i1.5759>.
- Cash, Thomas F, and Pruzinsky. Thomas. *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. The Guilford Press, 2002.
- Chandra, Andy, and Laura Tambun. "Gambaran Self Compassion Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita Di Yayasan Pembina Anak Cacat Medan." *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)* 2, no. 1 (April 1, 2021): 90. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i1.98>.
- Diwanti, Alifia Davina, and Zaki Nur Fahmawati. "The Effect of Self Compassion and Social Support on Body Dissatisfaction in Emerging Adulthood TikTok Users," August 2024. <https://doi.org/https://doi.org/10.21070/ups.5046>.
- Doria, Nicole, and Matthew Numer. "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, no. 1 (January 2022): 22–23. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247651>.
- Elfaza, Diyanah Fitri, and Gumi Langerya Rizal. "Hubungan Self-Compassion Dengan Kesepian Pada Remaja Di Boarding School." *Journal of Elementary Education* 4, no. 2 (December 2020): 94. <https://www.jurnalfai-uikabogor.org/>.
- Fauziyah, Ilmyatul, Muhimmatul Hasanah, and Prianggi Amelasasih. "Pengaruh Body Dissatisfaction Terhadap Kepercayaan Diri Pada Anggota Senam Di Sanggar Senam X." *Psikosains* 17, no. 2 (August 2022): 128.
- Febrianti, Vinesia, and Lia Mawarsari Boediman. "Strategi Self-Compassion: Mengurangi Stres Di Kalangan Siswa SMA." *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 16, no. 2 (December 31, 2024): 231. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss2.art6>.
- Fiantika, Feny Rita, Mohammad Wasil, Sri Jumiyati, Leli Honesti, Sri Wahyuni, Erland Mouw, Nur Hasanah, et al. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Edited by

- Yuliarti Novita. PT. GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI, 2022.  
www.globaleksekutifteknologi.co.id.
- Fitriani, Ana, and Jusuf Tjahjo Purnomo. "Body Image Pada Remaja Putri Yang Menggunakan Media Sosial Tiktok." *Proyeksi: Jurnal Psikologi* 18, no. 2 (October 2023): 214.
- Hamidah, Neng Siti, and Reihana Jannati Hakim. "Peran Sosial Media Atas Perilaku Konsumtif Belanja Bagi Ibu Rumah Tangga Di Desa Lebaksari Kec.Parakansalak." *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah* 2, no. 3 (2023): 685.  
ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentri.
- Hanum, Faiz Nur, and Fathia Maulida. "Pengaruh Media Sosial, Body Image Dan Pola Makan Pada Remaja Penari Bukittinggi." *Amerta Nutrition* 7, no. 4 (December 2023): 547. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i4.2023.546554>.
- Hardani, Nur Hikmatul Auliya, Helmina Andriani, Roushandy Asri Fardani, Jumari Ustiawaty, Evi Fatmi Utami, Dhika Juliana Sukmana, and Ria Rahmatul Istiqomah. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Edited by Husnu Abadi. CV. Pustaka Ilmu, 2020.  
<https://www.researchgate.net/publication/340021548>.
- Hartati, Paramita, and Anita Novianty. "Ketidakpuasan Tubuh Dan Internalisasi Media Pada Remaja." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 9, no. 1 (January 15, 2021): 22–24. <https://doi.org/10.22219/jipt.v9i1.12444>.
- Haryoko, Sapto, Bahartiar, and Fajar Arwadi. *Analisis Data Penelitian Kualitatif (Konsep, Teknik, & Prosedur Analisis)*. Badan Penerbit UNM, 2020.
- Hasan, Muhammad, Tuti Khairani Harahap, Syahrial Hasibuan, Lesyah Rodliyah, Sitti Thalbah, Cecep Ucu Rakhman, Paskalina Widiastuti Ratnaningsih, et al. *Metode Penelitian Kualitatif*. Edited by Muhammad Hasan. PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP, 2022.
- Hati, Caesar Intan Permata, and Christina Hari Soetjningsih. "Hubungan Self Compassion Dengan Body Dissatisfaction Pada Dewasa Awal Pengguna Instagram." *Jurnal RAP* 13, no. 2 (2022): 109.  
<https://doi.org/10.24036/rapun.v13i2>.
- Henny, Sri Mutia, and Frischa Meivilona Yendi. "Self-Compassion of Adolescent

- Based of Gender.” *Journal of Health, Nursing and Society* 1, no. 2 (December 23, 2021): 45. <https://doi.org/10.32698/jhns.0090191>.
- Irawan, Didik, and Hema Dayita Pohan. “Pengaruh Self Compassion Terhadap Body Dissatisfaction Pada Perempuan Emerging Adulthood Di Kota Bekasi.” *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling* 14, no. 3 (July 2025): 2. <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027>.
- Ismayanti, Digahayu. “The Relationship of Body Shape Perception, Eating Disorders, Nutritional Knowledge and Food Intake with Nutritional Status Adolescent Girls in Ayodya Pala.” *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)* 4, no. 2 (April 27, 2020): 76. <https://doi.org/10.22236/argipa.v4i2.3829>.
- Istighfari, Naqisshi Ummu, Nur Fitriyana, and Santoso. “Dinamika Self-Compassion Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Aktivis Organisasi Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Universitas Muhammadiyah Riau.” (*JICOP*) *Journal of Islamic and Contemporary Psychology* 3, no. 1 (January 2023): 283.
- Izzah, Aqidatul, and Rahayu Dewi Soeyono. “Hubungan Citra Tubuh Dan Asupan Makan Dengan Status Gizi Pada Penari Di Sanggar Goong Prada Management Surabaya.” *Jurnal Gizi Unesa* 3, no. 4 (2023): 465.
- Karinda, Fahada Bagas. “Belas Kasih Diri (Self Compassion) Pada Mahasiswa.” *Cognicia* 8, no. 2 (2020): 238. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>.
- Lusiana, Vina, and Banyu Saputra. “Pengaruh Self Compassion Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa ABI FISB IWU.” *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* 3, no. 1 (January 2024): 53.
- Maimunah, Salma, and Yohana Wuri Satwika. “Hubungan Media Sosial Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Perempuan Di Kota Surabaya.” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 2 (2021): 226.
- Mangarengi, Yusyah Alreffyanny, and Sitti Murdiana. “Self-Compassion in Obese Female Students Whom Experienced Body Shaming Self-Compassion Pada Mahasiswa Perempuan Obesitas Yang Mengalami Body Shaming.” *Jurnal Imiah Psikologi* 12, no. 1 (March 2023): 46. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i1>.

- Marizka, Diba Shabrina, Sri Maslihah, and Anastasia Wulandari. "Bagaimana Self-Compassion Memoderasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh?" *Jurnal Psikologi Insight Departemen Psikologi* 3, no. 2 (October 2020): 59–60.
- Maulida, Gayatri Chandra. "Pengaruh Self-Compassion Terhadap Body Dissatisfaction Pada Remaja Perempuan Di Blok VIII Griya Martubung." UNIVERSITAS MEDAN AREA, 2025.
- Mukhlida, Hilma Miladiya Fauza. "Pengaruh Self-Compassion Pada Body Image: Systematic Review." *Jurnal Kolaboratif Sains (JKS)* 7, no. 3 (March 2025): 1088. <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027>.
- Muliyati, Hepti, Ahmil, and Lastris Mandola. "Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri." *CHMK MIDWIFERY SCIENTIFIC JOURNAL* 2, no. 1 (January 2019): 27–28.
- Murdiyanto, Eko. *Metode Penelitian Kualitatif (Teori Dan Aplikasi Disertai Contoh Proposal)*. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat UPN "Veteran" Yogyakarta Press, 2020.
- Naamy, Nazar. *Metodologi Penelitian Kualitatif Dasar-Dasar & Aplikasinya*. Edited by Winengan. Pusat Penelitian dan Publikasi Ilmiah LP2M UIN Mataram, 2020.
- Nahla, Salsabilla, and Hazhira Qudsyi. "Self-Compassion and Body Image in Generation Z." *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi* 6 (2024): 255.
- Najla, Afiya Dianar, and Uun Zulfiana. "Pengaruh Social Comparison Terhadap Body Dissatisfaction Pada Laki-Laki Dewasa Awal Pengguna Instagram." *Cognicia* 10, no. 1 (March 12, 2022): 64. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.20084>.
- Nashrullah, Mochamad, Okvi Maharani, Abdul Rohman, Eni Fariyatul Fahyuni, Nurdyansyah, and Rahmania Sri Untari. *Metodologi Penelitian Pendidikan (Prosedur Penelitian, Subyek Penelitian, Dan Pengembangan Teknik Pengumpulan Data)*. Edited by Tanzil Multazam. UMSIDA PRESS, 2023.
- Neff, Kristin D. "Annual Review of Psychology Self-Compassion: Theory,

- Method, Research and Intervention” 74 (2023): 195–96.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420>.
- Niam, M Fathun, Emma Rumahlewang, Hesti Umiyati, Ni Putu Sinta Dewi, Suci Atiningsih, Tati Haryati, Illia Seldon Magfiroh, et al. *Metode Penelitian Kualitatif*. Edited by Evi Damayanti. WIDINA MEDIA UTAMA, 2024. [www.freepik.com](http://www.freepik.com).
- Nurrahim, Cantika, and Rio Pranata. “Self Body Image Pada Remaja.” *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 10, no. 1 (January 25, 2024): 70.  
<https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3412>.
- Oktapianingsi, and Arindah Nur Sartika. “Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kejadian Gangguan Makan Pada Remaja Putri.” *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat* 7, no. 2 (December 20, 2022): 106.  
<https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3526>.
- Oktaviani, Mira, and Wening Cahyawulan. “Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 10, no. 2 (December 2021): 142–43.
- Panjaitan, Arip Ambulan, Sherly Angelia, and Nurdaniah Apriani. “Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas.” *JVK: JURNAL VOKASI KESEHATAN* 6, no. 1 (January 2020): 43.  
<http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JVK>.
- Polla, Rina Ruth, Rmawati Muhammad Nur, and Amelia Nurfadhillah. “Gambaran Self-Compassion Pada Mahasiswa Yang Sambil Bekerja.” *In Search (Informatic, Science, Entrepreneur, Applied Art, Research, Humanism)* 22, no. 2 (November 2023): 552.
- Prastiwi, Shyam Bella, and Fatma Kusuma Mahanani. “Self-Compassion Dan Subjective Well-Being Pada Calon Tenaga Kerja Wanita (TKW).” *Jurnal Psikologi Ilmiah* 13, no. 2 (2021): 122.  
<http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>.
- Pratama, Dinda Rizky Putri, and Hermien Laksmiwati. “Perbedaan Self Compassion Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa.” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 7 (2022): 75.

- Rabbani, Intan Naqiya, and Ellyana Dwi Farisandy. "Self-Compassion as a Predictor of Body Image in Middle Adulthood Women." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 13, no. 1 (January 31, 2025): 16. <https://doi.org/10.22219/jipt.v13i1.34789>.
- Rahmawati, and Dyoty Auliya Vilda Ghasya. "Bagaimana Pemahaman Pribadi Remaja Tentang Kondisi Psikologisnya." *Jurnal Dunia Pendidikan* 4, no. 3 (March 2024): 1521.
- Ramadhani, Sitayanti, Ima Fitri Sholichah, and Setyani Alfinuha. "Pengaruh Self Compassion Terhadap Body Dissatisfaction Pada Ibu Anggota Posyandu XY." *Psikosains* 19, no. 1 (February 2024): 26. <https://journal.umg.ac.id/index.php/psikosains>.
- Ridlo, Muhammad Rasyid, Nono Hery Yoenantyo, and Nur Ainy Fardana. "Efek Intervensi Mindfulness Terhadap Kecemasan Pada Remaja: Sebuah Sistematis Literatur Review." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 9, no. 5 (May 12, 2025): 1195. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i5.7001>.
- Rizqyani, Alfina, Panca Kursistin Handayani, and Ria Wiyatfi Linsiya. "Pengaruh Internalization And Social Pressure Of Appearance Ideals Terhadap Body Dissatisfaction Pada Remaja Perempuan." *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling* 10, no. 2 (2025): 2. <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027>.
- Rochayati, Rully. "Konsep Penari Dan Desain Ruang Pada Tari Merenengku Adalah Gerak." *Wahana Didaktika* 17, no. 1 (January 2019): 134.
- Safitri, Anisah Olfy, Riangga Novrianto, and Anggia Kargenti Evanurul Marettih. "Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Remaja Perempuan." *Jurnal Psibernetika* 12, no. 2 (February 4, 2020): 101. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i2.1673>.
- Sahir, Syafrida Hafni. *Buku Metodologi Penelitian*. Edited by Try Koryati. PENERBIT KBM INDONESIA, 2021.
- Salsabila, Rakna. "Peran Mindfulness Dalam Mengurangi Gejala Depresi Bagi Remaja." *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ) EISSN* 3, no. 6 (June 2025): 119. <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index>.

- Sembiring, Tamaulina, Irmawati, Muhammad Sabir, and Indra Tjahyadi. *Buku Ajar Metodologi Penelitian (Teori Dan Praktik)*. Edited by Bambang Ismaya. CV Saba Jaya Publisher, 2024.
- Setiyoningrum, Shanty, and Bayu Sekar Larasati. "Hubungan Antara Self Compassion Dengan Body Image Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di SMK X." *Jurnal Ilmiah Psikologi (JIPSI)* 7, no. 1 (June 2025): 2.
- Shanti, Pravissi, and Afifah Chusna Az Zahra. "Self Esteem Dan Gratitude Sebagai Prediktor Body Image: Studi Pada Remaja Laki-Laki Di Kota Malang." *Jurnal Sains Psikologi* 11, no. 1 (April 11, 2022): 72. <https://doi.org/10.17977/um023v11i12022p71-85>.
- Shomali, Asieh Yousefnejad. "Review Body Image : Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children, 3rd Edition by Sarah Grogan." *Sage Journals* 31, no. 4 (2021): 606–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0959353521999496>.
- Sidiq, Umar, and Miftachul Choiri. *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan*. Edited by Anwar Mjahidin. CV. Nata Karya, 2020.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. 5th ed. ALFABETA, 2023. [www.cvalfabet.com](http://www.cvalfabet.com).
- Sulistyowati, Jane Aquamarin Widya, and Diana Rahmasari. "Self-Compassion Pada Remaja Perempuan Pelaku Self-Harm." *Character : Jurnal Penelitian Psikologi* 12, no. 02 (2025): 835. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.826-840>.
- Surbakti, Amira Juliani, Dinda Melati Putri, Lidia Lestari, Mia Audia, Widy Kurniawan, and Syairal Fahmy Dalimunthe. "Representasi Sosial Budaya Dan Kesenjangan Gender Pada Tari Lengger, Tari Bedhaya Dan Tari Reog." *Filosofia I: Publikasi Ilmu Komunikasi, Desain, Seni Budaya* 1, no. 3 (August 2024): 163. <https://doi.org/https://doi.org/10.62383/ilosoi.v1i3.171>.
- Ubaidah, Ade, and Fatma Nuraqmarina. "Pengaruh Sikap Welas Asih Diri (Self-Compassion) Pada Ketangguhan Diri (Hardiness) Dewasa Muda Diperiode Usia Quarter Life Crisis." *Journal Scientific of Mandalika* 6, no. 2 (2025): 259.
- W, Syahallah Chinta, D Afina Ghassani H, and Maria Lidwina A. "Dampak Standar

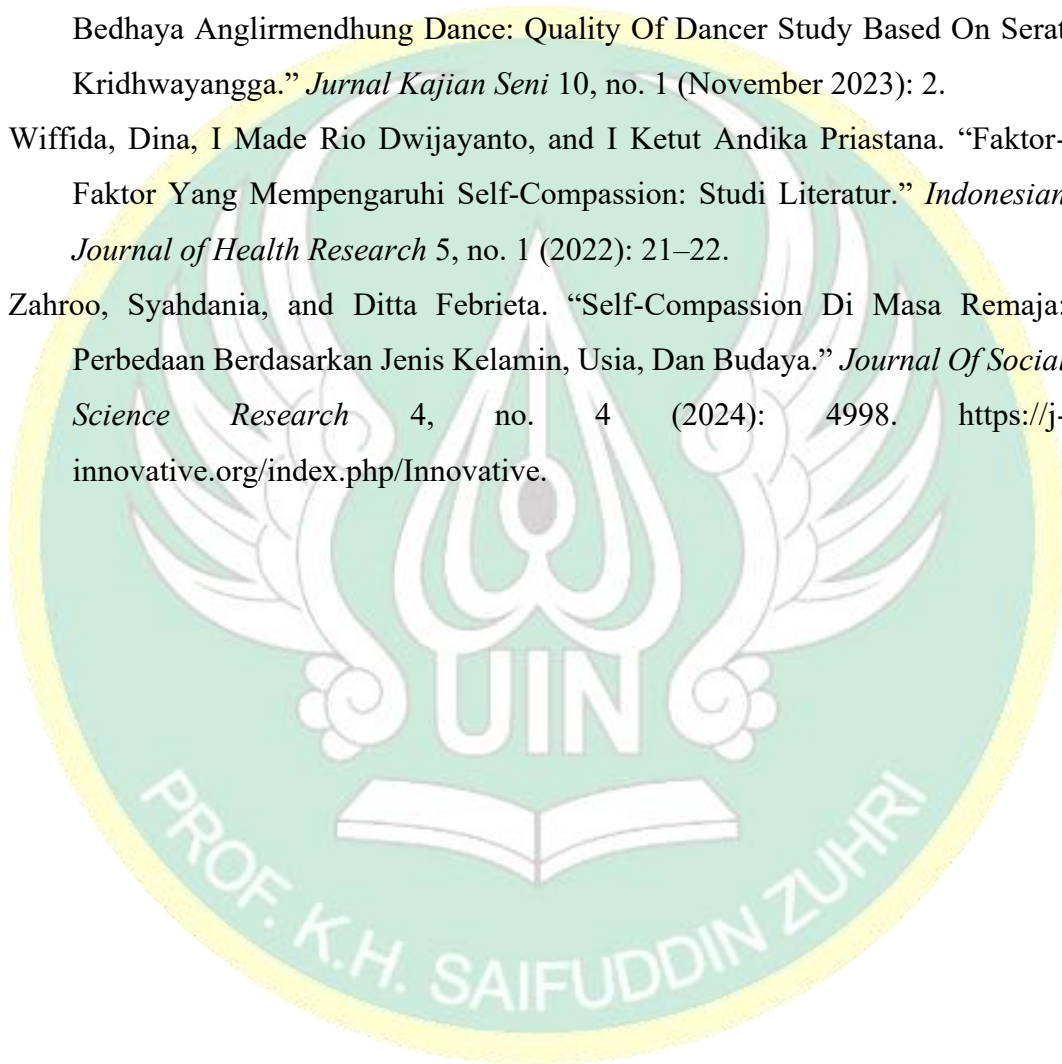
Kecantikan Bagi Perempuan Di Indonesia.” *Prosiding Seminar Nasional 2* (November 7, 2023): 1445.

Wartini, and Ricki Yakup. “Konsep Syukur Dalam Al-Quran Dan Hadis Perspektif Psikologi Islam.” *Jurnal Studia Insania* 11, no. 1 (May 2023): 36. <https://doi.org/10.18592/jsi.v11i1.8650>.

Wibowo, Angga Febri, R M Pramutomo, and Sriyadi. “Aesthetic Dimension Of Bedhaya Anglirmendhung Dance: Quality Of Dancer Study Based On Serat Kridhwayangga.” *Jurnal Kajian Seni* 10, no. 1 (November 2023): 2.

Wiffida, Dina, I Made Rio Dwijayanto, and I Ketut Andika Priastana. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self-Compassion: Studi Literatur.” *Indonesian Journal of Health Research* 5, no. 1 (2022): 21–22.

Zahroo, Syahdania, and Ditta Febrieta. “Self-Compassion Di Masa Remaja: Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Dan Budaya.” *Journal Of Social Science Research* 4, no. 4 (2024): 4998. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>.





**LAMPIRAN**  
**PEDOMAN WAWANCARA**

**Peneliti** : Putri Ananda Dewi Kusuma

**Judul Skripsi** :

*Self Compassion* Sebagai Upaya Dalam Mengatasi *Body Image Dissatisfaction* Pada Penari Perempuan Di Club Warok Turonggo Mudo Banjarnegara.

**Tujuan Wawancara** :

Untuk memperoleh gambaran mendalam mengenai pengalaman, perasaan, dan bentuk *self-compassion* yang muncul serta gambaran *body image dissatisfaction* pada penari remaja perempuan

**A. Informasi Umum Responden**

1. Nama :
2. Usia :
3. Pendidikan :
4. Lama bergabung dengan grup kesenian :
5. Peran dalam grup kesenian : Penari

**B. Pengenalan dan latar belakang**

1. Sejak kapan kamu mulai menari di grup kesenian warok turonggo mudo?
2. Apa yang membuat kamu tertarik menjadi penari?
3. Bagaimana perasaanmu ketika tampil di depan banyak orang?
4. Apa arti menari bagi kamu secara pribadi?

**C. Persepsi terhadap tubuh (*body image*)**

1. **Aspek Kognitif ( Cara Berpikir Dan Penilaian Terhadap Tubuh )**
  - a. Bagaimana pendapat kamu tentang bentuk tubuhmu sebagai penari?
  - b. Menurut kamu, seperti apa bentuk tubuh yang ideal bagi seorang penari?
  - c. Apakah kamu merasa tubuh kamu sudah sesuai dengan standar atau tuntutan salam menari?

- d. Apakah kamu sering membandingkan tubuhmu dengan penari lain?
- e. Bagian tubuh mana yang paling kamu sukai dan yang kurang kamu sukai? Dan mengapa?

**2. Aspek Afektif ( Perasaan Terhadap Tubuh )**

- a. Bagaimana perasaan kamu terhadap bentuk tubuh kamu saat tampil menari di depan penonton?
- b. Pernahkah kamu merasa tidak percaya diri dengan penampilan tubuhmu? Kapan biasanya perasaan itu muncul?
- c. Bagaimana perasaanmu ketika menggunakan kostum tari yang memperlihatkan bentuk tubuh?
- d. Apa yang kamu rasakan ketika ada orang lain (pelatih, teman, atau penonton) memberi komentar tentang tubuhmu?
- e. Apakah kamu merasa cemas, malu, atau khawatir terhadap penampilan tubuhmu saat menari?

**3. Aspek Perilaku ( Tindakan Yang Muncul Dari Ketidakpuasan Terhadap Tubuh )**

- a. Apakah kamu pernah melakukan hal tertentu untuk mengubah atau memperbaiki bentuk tubuhmu (misalnya diet, olahraga berlebih, atau lainnya)?
- b. Bagaimana kamu biasanya menyikapi ketidakpuasan terhadap tubuhmu?
- c. Apakah kamu pernah menghindari situasi tertentu karena merasa tidak nyaman dengan tubuhmu (misalnya difoto, tampil di depan, memakai kostum tertentu)?
- d. Seberapa sering kamu memperhatikan atau memikirkan penampilan tubuhmu sebelum tampil menari?
- e. Apakah kamu pernah menerima saran atau tekanan dari orang lain untuk mengubah bentuk tubuhmu? Bagaimana kamu menanggapi?

#### **D. *Self compassion* (Welas Asih)**

##### **1. *Self Kindness* (Kebaikan Terhadap Diri Sendiri)**

- a. Ketika kamu merasa tidak puas dengan tubuhmu, bagaimana biasanya kamu memperlakukan diri sendiri?
- b. Apa yang kamu lakukan untuk menenangkan diri ketika muncul pikiran negatif tentang tubuhmu?
- c. Apakah kamu pernah mencoba memotivasi diri agar tetap menerima dan menghargai tubuhmu apa adanya?
- d. Bagaimana kamu memberi dukungan pada diri sendiri ketika merasa kurang percaya diri dengan penampilanmu?
- e. Adakah hal-hal yang kamu lakukan agar tetap merasa berharga meskipun tubuhmu tidak sesuai harapan?

##### **2. *Common Of Humanity* (Rasa Kebersamaan sebagai Manusia)**

- a. Menurut kamu, apakah orang lain (misalnya teman penari atau remaja lain) juga pernah merasa tidak puas dengan tubuhnya seperti kamu?
- b. Bagaimana perasaanmu ketika tahu bahwa orang lain juga mengalami hal yang sama?
- c. Apakah kamu merasa terbantu atau merasa lebih tenang saat berbagi pengalaman tentang tubuhmu dengan teman-teman?
- d. Ketika kamu membandingkan tubuhmu dengan penari lain, apa yang kamu pikirkan tentang perbedaan itu?
- e. Bagaimana kamu melihat pengalamanmu ini sebagai bagian dari hal yang manusiawi atau wajar dialami setiap orang?

##### **3. *Mindfulness* (Kesadaran Penuh terhadap Pikiran dan Perasaan)**

- a. Apa yang biasanya kamu rasakan ketika muncul pikiran negatif tentang tubuhmu?
- b. Bagaimana kamu menyikapi perasaan (negative) apakah kamu mencoba menenangkan diri atau justru larut di dalamnya?
- c. Ketika kamu merasa tidak percaya diri dengan tubuhmu, bagaimana kamu menjaga agar pikiran itu tidak berlebihan?

- d. Apakah kamu pernah berusaha menyadari dan menerima kondisi tubuhmu tanpa terlalu keras menilainya?
- e. Apa yang kamu lakukan agar tetap fokus pada kegiatan menari meskipun ada perasaan tidak puas terhadap tubuhmu?

#### **PEDOMAN WAWANCARA ORANG TUA**

1. Bagaimana pandangan Bapak/Ibu tentang anak yang aktif menari di grup Warok Turonggo Mudo?
2. Apakah anak sering membandingkan tubuhnya dengan orang lain atau menyoroti bagian tubuh tertentu?
3. Apakah anak pernah menunjukkan perasaan tidak nyaman, malu, atau cemas terkait penampilannya? Kapan biasanya hal itu muncul?
4. Apakah anak pernah melakukan tindakan tertentu karena tidak puas dengan tubuhnya (misalnya mengatur makan, memilih pakaian tertentu, atau menghindari tampil)?
5. Ketika anak merasa tidak puas dengan tubuhnya, apakah ia cenderung menyalahkan diri sendiri atau berusaha memahami dirinya?
6. Apakah anak sering membandingkan dirinya dengan teman, atau lebih menerima bahwa perbedaan itu normal?
7. Ketika anak merasa tidak puas, apakah ia bisa mengontrol emosinya dan menenangkan diri?

### LAMPIRAN PEDOMAN OBSERVASI

| No | Fokus observasi                            | Aspek yang diamati        | Indikator observasi   |
|----|--|---------------------------|---|
| 1  | Gambaran <i>Body Image Dissatisfaction</i> | Kognitif                  | - Peilaian terhadap bentuk tubuh<br>- Perhatian lebih pada penampilan                               |
|    |  | Afektif                   | - Perasaan tidak nyaman terhadap tubuh<br>- Sensitivitas terhadap penilaian orang lain              |
|    |  | Perilaku                  | - Perilaku menghindar<br>- Pemeriksaan tubuh berulang   |
| 2  | Bentuk Penerapan <i>Self Compassion</i>    | <i>Self kindness</i>      | - Sikap lembut pada diri sendiri<br>- Upaya menenangkan diri<br>- Apresiasi terhadap kemampuan diri |
|    |  | <i>Common of humanity</i> | - Kesadaran bahwa ketidakpuasan bersifat umum<br>- Penerimaan terhadap ketidaksempurnaan            |
|    |  | <i>mindfulness</i>        | - Kesadaran terhadap emosi<br>- Pengelolaan pikiran negatif   |

### LAMPIRAN HASIL OBSERVASI

Nama : Subjek NA

Tanggal : 15 November 2025

| No | Fokus Observasi                            | Aspek yang Diamati | Indikator Observasi  | Observasi Sesi 1 (Saat Latihan)   | Observasi Sesi 2 (Saat Wawancara)  |
|----|--|--------------------|--|---|--|
| 1  | Gambaran <i>Body Image Dissatisfaction</i> | Kognitif           | - Penilaian terhadap bentuk tubuh,<br>- Perhatian lebih pada penampilan, | saat latihan, subjek sering memeriksa bagian tubuh (perut, lengan) dengan menyentuhnya, memandang penari lain untuk membandingkan tubuh | Duduk tegak, tegang, kaki digerak-gerakan, ketika membahas bentuk tubuh duduk menjadi agak bungkuk (menunduk), detail saat menjelaskan ketidakpuasan |

|   |   |                           |   |  |  |
|---|---|---------------------------|---|--|--|
|   |   | Afektif                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perasaan tidak nyaman terhadap tubuh</li> <li>- Sensitivitas terhadap penilaian orang lain</li> </ul>                    | Subjek menghindari obrolan yang membahas tentang bentuk tubuh (main hp), memberikan respons singkat saat di kritik soal penampilan | terhadap tubuh yang dialami, mengalihkan pandangan ketika membahas perilaku menghindari sesi foto saat latihan   |
|   |   | Perilaku                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perilaku menghindar</li> <li>- Pemeriksaan tubuh berulang</li> </ul>   | Memeriksa tubuh di cermin saat latihan, menghindari foto saat sesi latihan   |  |
| 2 | Bentuk Penerapan <i>Self Compassion</i> | <i>Self Kindness</i>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sikap lembut pada diri sendiri</li> <li>- Upaya menenangkan diri</li> <li>- Apresiasi terhadap kemampuan diri</li> </ul> | Tidak menyalahkan diri saat salah gerakan, menyemangati diri dengan menepuk pundak sendiri   | Duduk menyender kursi, rileks, tersejurn saat membahas tentang menyemangati diri, melakukan kontak mata tiap menjawab pertanyaan, kaki tidak lagi digoyang-goyangkan, bercanda tertawa |
|   |   | <i>Common Of Humanity</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kesadaran bahwa ketidakpuasan bersifat umum</li> <li>- Penerimaan terhadap ketidaksempurnaan</li> </ul>                  | Terkesan tidak ikut obrolan tapi subjek ikut mendengarkan dan merespon dengan anggukan   |  |
|   |   | <i>Mindfulness</i>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kesadaran terhadap emosi negatif</li> <li>- Pengelolaan pikiran negatif</li> </ul>                                       | Ke pojok ruangan untuk mengatur nafas, fokus pada gerakan tari dan musik   |  |

### LAMPIRAN HASIL OBSERVASI

Nama : Subjek PS  
Tanggal : 15 dan 16 November 2025

| No | Fokus Observasi                            | Aspek yang Diamati        | Indikator Observasi   | Observasi Sesi 1 (Saat Latihan)   | Observasi Sesi 2 (Saat Wawancara)  |
|----|--|---------------------------|---|---|--|
| 1  | Gambaran <i>Body Image Dissatisfaction</i> | Kognitif                  | - Penilaian terhadap bentuk tubuh,<br>- Perhatian lebih pada penampilan,                            | Sering mengecek wajah dan tubuh (warna kulit) di cermin saat latihan  | Duduk agak bungkuk, tegang, tidak melakukan kontak mata saat menjawab pertanyaan, ngelamun, meminta diulang untuk pertanyaan wawancara (tidak fokus) |
|    |  | Afektif                   | - Perasaan tidak nyaman terhadap tubuh<br>- Sensitivitas terhadap penilaian orang lain              | Menunjukkan muka tidak nyaman saat istirahat  |  |
|    |  | Perilaku                  | - Perilaku menghindar<br>- Pemeriksaan tubuh berulang   | Menggunakan makeup tebal saat latihan   |  |
| 2  | Bentuk Penerapan <i>Self Compassion</i>    | <i>Self Kindness</i>      | - Sikap lembut pada diri sendiri<br>- Upaya menenangkan diri<br>- Apresiasi terhadap kemampuan diri | Tidak menyalahkan diri saat salah gerakan, saling menyemangati penari lain dengan mengatakan "semangat semangat"              | Sudah mulai agak rileks, tersenyum, menjawab sambil melakukan kontak mata, tidak ngelamun, exited saat membahas penampilannya saat menari.           |
|    |  | <i>Common Of Humanity</i> | - Kesadaran bahwa ketidakpuasan bersifat umum<br>- Penerimaan terhadap ketidaksempurnaan            | Saat sesi istirahat dan mengobrol, subjek menambahkan pendapat nya "gapapa ga harus kaya gitu, kan kita tiap orang beda-beda" |  |

|  |  |                    |  |  |  |
|--|--|--------------------|--|--|--|
|  |  |                    |  | punya<br>kelebihannya<br>masing-masing”                        |  |
|  |  | <i>Mindfulness</i> | - Kesadaran<br>terhadap emosi<br>negatif<br>- Pengelolaan<br>pikiran negatif | Menyemangati<br>diri dan fokus<br>pada latihan<br>gerakan tari |  |

### LAMPIRAN HASIL OBSERVASI

Nama : Subjek FO

Tanggal : 17 November 2025

| No | Fokus Observasi                               | Aspek yang Diamati | Indikator Observasi  | Observasi Sesi 2 (Saat Wawancara)  |
|----|---|--------------------|--|--|
| 1  | Gambaran<br><i>Body Image Dissatisfaction</i> | Kognitif           | - Penilaian terhadap bentuk tubuh,<br>- Perhatian lebih pada penampilan,               | Tidak fokus saat menjawab pertanyaan, pandangan mata sering mengarah ke berbagai arah, ekspresi wajah tampak murung ketika topik pembahasan menyentuh ketidakpuasan terhadap tubuh, serta respons cenderung singkat. |
|    |   | Afektif            | - Perasaan tidak nyaman terhadap tubuh<br>- Sensitivitas terhadap penilaian orang lain |  |
|    |   | Perilaku           | - Perilaku menghindar<br>- Pemeriksaan tubuh berulang                                  |  |

|   |   |                           |   |  |
|---|---|---------------------------|---|--|
| 2 | Bentuk Penerapan <i>Self Compassion</i> | <i>Self Kindness</i>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sikap lembut pada diri sendiri</li> <li>- Upaya menenangkan diri</li> <li>- Apresiasi terhadap kemampuan diri</li> </ul> | Sudah mulai rileks, subjek terlihat lebih ekspresif dan antusias saat menceritakan pengalaman positif dalam menari, dengan intonasi suara yang lebih stabil dan ekspresi wajah yang lebih cerah. |
|   |   | <i>Common Of Humanity</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kesadaran bahwa ketidakpuasan bersifat umum</li> <li>- Penerimaan terhadap ketidaksempurnaan</li> </ul>                  |  |
|   |   | <i>Mindfulness</i>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kesadaran terhadap emosi negatif</li> <li>- Pengelolaan pikiran negatif</li> </ul>                                       |  |

### LAMPIRAN HASIL OBSERVASI

Nama : Subjek DP

Tanggal : 15 dan 23 November 2025

| No | Fokus Observasi                            | Aspek yang Diamati | Indikator Observasi  | Observasi Sesi 1 (Saat Latihan)   | Observasi Sesi 2 (Saat Wawancara)   |
|----|--|--------------------|--|---|---|
| 1  | Gambaran <i>Body Image Dissatisfaction</i> | Kognitif           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penilaian terhadap bentuk tubuh,</li> <li>- Perhatian lebih pada penampilan,</li> </ul> | Merapihkan baju terus saat latihan, membandingkan tubuhnya dengan penari lain | Subjek tampak tegang dan menyampaikan kekhawatiran akan salah berbicara. Ekspresi wajah |

|   |   |                           |   |   |   |
|---|---|---------------------------|---|---|---|
|   |   | Afektif                   | - Perasaan tidak nyaman terhadap tubuh<br>- Sensitivitas terhadap penilaian orang lain              | Mengungkapkan perasaan tidak nyaman dengan tubuhnya saat istirahat                | menjadi murung saat menjelaskan ketidakpuasan terhadap tubuhnya, disertai penurunan intonasi suara dan jeda yang lebih panjang sebelum menjawab pertanyaan  |
|   |   | Perilaku                  | - Perilaku menghindar<br>- Pemeriksaan tubuh berulang   | Ngemil banyak saat sedang istirahat   |   |
| 2 | Bentuk Penerapan <i>Self Compassion</i> | <i>Self Kindness</i>      | - Sikap lembut pada diri sendiri<br>- Upaya menenangkan diri<br>- Apresiasi terhadap kemampuan diri | Tidak menyalahkan diri saat salah gerakan, memberi semangat dengan menepuk pundak | Masih tegang, subjek tidak melakukan kontak mata saat menjawab pertanyaan, menunjukkan gestur gelisah seperti menggerakkan tangan atau posisi duduk yang tidak menetap, namun mulai tampak lebih rileks menjelang akhir sesi wawancara. |
|   |   | <i>Common Of Humanity</i> | - Kesadaran bahwa ketidakpuasan bersifat umum<br>- Penerimaan terhadap ketidaksempurnaan            | Setuju dengan apa yang diucapkan oleh PS dengan memberi respon mengangguk         |   |
|   |   | <i>Mindfulness</i>        | - Kesadaran terhadap emosi negatif<br>- Pengelolaan pikiran negatif                                 | Mengatur nafas, fokus pada kemampuan menari                                       |   |

### LAMPIRAN HASIL OBSERVASI

Nama : Subjek SM

Tanggal : 15 dan 20 November 2025

| No       | Fokus Observasi  | Aspek yang Diamati   | Indikator Observasi   | Observasi Sesi 1 (Saat Latihan)                                | Observasi Sesi 2 (Saat Wawancara)  |
|----------|--|--|---|--|--|
| 1        | Gambaran <i>Body Image Dissatisfaction</i>   | Kognitif   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penilaian terhadap bentuk tubuh,</li> <li>- Perhatian lebih pada penampilan,</li> </ul>                                  | Membandingkan tubuhnya dengan penari lain                      | Tegang, subjek mengatakan takut salah ngomong, mukanya menjadi sedih saat menjelaskan ketidakpuasan terhadap tubuhnya, intonasi suara pelan, subjek beberapa kali berhenti sejenak sebelum melanjutkan jawaban, serta menghindari kontak mata, yang mengindikasikan adanya rasa tidak nyaman dan keraguan ketika membicarakan pengalaman tersebut. |
| Afektif  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perasaan tidak nyaman terhadap tubuh</li> <li>- Sensitivitas terhadap penilaian orang lain</li> </ul> | Tidak suka saat penari lain mengatakan bahwa subjek pendek |   |  |  |
| Perilaku | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perilaku menghindari</li> <li>- Pemeriksaan tubuh berulang</li> </ul>                                 | Memperhatikan penampilan secara berulang di cermin         |   |  |  |
| 2        | Bentuk Penerapan <i>Self Compassion</i>  | <i>Self Kindness</i>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sikap lembut pada diri sendiri</li> <li>- Upaya menenangkan diri</li> <li>- Apresiasi terhadap kemampuan diri</li> </ul> | Memberi semangat pada diri sendiri dengan menepuk-nepuk kepala | Masih tegang, tidak melakukan kontak mata saat menjawab, gelisah, mulai agak rileks saat mendekati akhir   |

|  |  |                           |  |   |   |
|--|--|---------------------------|--|---|---|
|  |  | <i>Common Of Humanity</i> | - Kesadaran bahwa ketidakpuasan bersifat umum<br>- Penerimaan terhadap ketidaksempurnaan | Setuju dengan apa yang diucapkan oleh PS dengan ikut memberi respon mengangguk                  | pertanyaan wawancara, respons menjadi lebih lancar, serta kontak mata mulai terjalin meskipun masih terbatas. |
|  |  | <i>Mindfulness</i>        | - Kesadaran terhadap emosi negatif<br>- Pengelolaan pikiran negatif                      | Menarik diri kepojok ruangan untuk mengatur nafas, kembali fokus pada gerakan tari saat latihan |   |

### LAMPIRAN HASIL OBSERVASI

Nama : Subjek MN

Tanggal : 15 dan 20 November 2025

| No | Fokus Observasi                            | Aspek yang Diamati | Indikator Observasi  | Observasi Sesi 1 (Saat Latihan)   | Observasi Sesi 2 (Saat Wawancara)   |
|----|--|--------------------|--|---|---|
| 1  | Gambaran <i>Body Image Dissatisfaction</i> | Kognitif           | - Penilaian terhadap bentuk tubuh,<br>- Perhatian lebih pada penampilan,               | Membandingkan tubuhnya dengan penari lain dengan mengatakan "badan aku keke gede banget ya dibanding mba T" | Duduk tegak dengan ekspresi awal cukup tenang dan sesekali tersenyum. Ekspresi wajah berubah menjadi lebih murung ketika mulai membahas pengalaman terkait ketidakpuasan terhadap tubuh. Suara terdengar lebih pelan dan sedikit serak, |
|    |  | Afektif            | - Perasaan tidak nyaman terhadap tubuh<br>- Sensitivitas terhadap penilaian orang lain | Raut wajah tampak tidak nyaman saat membahas penampilan tubuh.  |   |

|   |   |                           |   |   |  |
|---|---|---------------------------|---|---|--|
|   |   | Perilaku                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perilaku menghindar</li> <li>- Pemeriksaan tubuh berulang</li> </ul>   | Memperhatikan penampilan secara berulang di cermin, menggunakan baju oversize   | jeda bicara menjadi lebih sering, serta respons cenderung lebih singkat dibandingkan saat membahas topik lain. Subjek tampak berusaha menahan emosi dan menunjukkan ketidaknyamanan dengan mengubah posisi duduk   |
| 2 | Bentuk Penerapan <i>Self Compassion</i> | <i>Self Kindness</i>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sikap lembut pada diri sendiri</li> <li>- Upaya menenangkan diri</li> <li>- Apresiasi terhadap kemampuan diri</li> </ul> | Memberi semangat pada diri sendiri dengan menepuk-nepuk bahu                    | Duduk menyender, sudah tidak setegang sebelumnya, mulai melakukan kontak mata secara konsisten, serta menunjukkan ekspresi yang lebih terbuka. Subjek tampak sedikit antusias ketika membahas kemampuan dirinya dalam menari dan strategi yang ia lakukan untuk mengatasi ketidakpuasan terhadap tubuh. Intonasi suara terdengar lebih stabil, gestur tangan mulai muncul untuk memperjelas penjelasan, dan respons diberikan dengan |
|   |   | <i>Common Of Humanity</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kesadaran bahwa ketidakpuasan bersifat umum</li> <li>- Penerimaan terhadap ketidaksempurnaan</li> </ul>                  | Setuju dengan apa yang diucapkan oleh PS dengan ikut memberi respon mengangguk  |  |
|   |   | <i>Mindfulness</i>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kesadaran terhadap emosi negatif</li> <li>- Pengelolaan pikiran negatif</li> </ul>                                       | Memberikan butterflyhug kepada diri sendiri, fokus pada kemampuan yang dimiliki |  |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | kalimat yang lebih panjang dibandingkan pada awal wawancara. |
|--|--|--|--|--|--|



### LAMPIRAN HASIL WAWANCARA

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Nama                            | NA                                      |
| Usia                            | 14 Tahun                                |
| Pendidikan                      | SMP Negeri 2 Pagentan                   |
| Alamat                          | Aribaya, Dusun 2, RT 04/RW 02, Pagentan |
| Tanggal Wawancara               | 15 November 2025                        |
| Waktu dan Lokasi                | 16.00 – 17.00, Rumah subjek             |
| Lama Bergabung di Grup Kesenian | 3 Tahun                                 |

| No | Pertanyaan  | Jawaban  |
|----|---|--|
| 1  | Sejak kapan kamu mulai menari di grup kesenian warok turonggo mudo?                   | Aku gabung pas kelas 6 SD ka   |
| 2  | Apa yang membuat kamu tertarik menjadi penari?  | Aku awalnya sih coba-coba karna liat tetangga yang ikutan nari trus kelihatannya kayak yang rame jadi aku iseng ikutan deh   |
| 3  | Bagaimana perasaanmu ketika tampil di depan banyak orang?                             | Yang pasti degdegan ka, karna kan aku ngga ada basic nari ya.  |
| 4  | Apa arti menari bagi kamu secara pribadi?   | Hmm apaya lebih ke tempat buat menyalurkan hobi aja sih.   |
| 5  | Bagaimana pendapat kamu tentang bentuk tubuhmu sebagai penari?                        | Menurutku tubuhku kurang ideal untuk penari, aku langsung sadar kalau ada perubahan di tubuhku. Misal keliatan lebih gendut atau tangan belang, muka belang.   |
| 6  | Menurut kamu, seperti apa bentuk tubuh yang ideal bagi seorang penari?                | Menurutku penari itu idealnya punya tubuh yang ramping, luwes, dan kelihatan proporsional. Mungkin karena di media sosial banyak penari yang badannya bagus dan rapi, jadi tanpa sadar aku ngerasa itu standar yang harus aku kejar.           |
| 7  | Apakah kamu merasa tubuh kamu sudah sesuai dengan standar atau tuntutan salam menari? | Jujur belum, kadang aku suka iseng liat video latihan atau pas pentas, terus aku liat tubuhku kurang keliatan luwes gitu. Jadinya aku ngerasa belum memenuhi standar yang ada, apalagi kalau dibandingin sama teman yang badannya lebih kecil. |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 8  | Apakah kamu sering membandingkan tubuhmu dengan penari lain?  | Iya, aku sering tanpa sadar membandingkan tubuhku dengan penari lain. Dari situ aku jadi menilai tubuhku masih terlihat kurang proporsional dibanding mereka. Ketika ada komentar dari teman atau orang lain, aku langsung berpikir apakah benar bentuk tubuhku belum sesuai standar penari, dan apakah bagian tubuhku memang tampak kurang ideal seperti yang mereka lihat |
| 9  | Bagian tubuh mana yang paling kamu sukai dan yang kurang kamu sukai? Dan mengapa?                             | Yang paling aku suka itu wajahku, soalnya menurutku masih kelihatan oke di kamera. Tapi yang paling nggak aku suka itu perut dan lengan, karena cepat kelihatan kalau aku naik berat badan sedikit aja.   |
| 10 | Bagaimana perasaan kamu terhadap bentuk tubuh kamu saat tampil menari di depan penonton?                      | Aku sering merasa nggak nyaman, soalnya takut tubuhku kelihatan besar dari panggung. Jadi kadang fokusku kebagi antara gerakan sama mikirin penampilan tubuhku.   |
| 11 | Pernahkah kamu merasa tidak percaya diri dengan penampilan tubuhmu? Kapan biasanya perasaan itu muncul?       | Iyaa pernah.<br>Pas sebelum tampil itu pasti aku kerasa banget degdegannya.   |
| 12 | Bagaimana perasaanmu ketika menggunakan kostum tari yang memperlihatkan bentuk tubuh?                         | Jujur aku agak risih. Aku suka takut kalau bagian tubuhku yang besar jadi lebih kelihatan. Kadang aku kepikiran penonton atau teman bakal ngeh dan komentar lagi.   |
| 13 | Apa yang kamu rasakan ketika ada orang lain (pelatih, teman, atau penonton) memberi komentar tentang tubuhmu? | Malu dan bikin kepikiran. Kepikirannya tuh kayak emang segendut itu ya badanku.   |
| 14 | Apakah kamu merasa cemas, malu, atau khawatir terhadap penampilan tubuhmu saat menari?                        | Iya, aku sering khawatir. Bukan cuma soal gerakannya, tapi bagaimana tubuhku kelihatan di depan orang. Apalagi setelah lihat penari lain di media sosial yang badannya lebih ideal, aku jadi makin merasa kurang.   |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 15 | Apakah kamu pernah melakukan hal tertentu untuk mengubah atau memperbaiki bentuk tubuhmu (misalnya diet, olahraga berlebih, atau lainnya)?             | Pernah.<br>Aku sempat coba ngurangin makan dan olahraga lebih sering, soalnya ngerasa badan kelihatan makin besar.   |
| 16 | Bagaimana kamu biasanya menyikapi ketidakpuasan terhadap tubuhmu?  | Kadang aku jadi lebih keras sama diri sendiri, kayak maksa diet atau nggak mau makan malam.  |
| 17 | Apakah kamu pernah menghindari situasi tertentu karena merasa tidak nyaman dengan tubuhmu (misalnya difoto, tampil di depan, memakai kostum tertentu)? | Iya, pernah.<br>Aku sering nggak nyaman kalau foto atau ngga pas lagi pake kostum yang ketat.  |
| 18 | Seberapa sering kamu memperhatikan atau memikirkan penampilan tubuhmu sebelum tampil menari?   | Lumayan sering. Aku bisa bolak-balik ngecek pantulan di kaca buat pastiin tubuhku nggak kelihatan terlalu besar. Kadang jadi makan waktu dan bikin aku lebih tegang sebelum tampil.  |
| 19 | Apakah kamu pernah menerima saran atau tekanan dari orang lain untuk mengubah bentuk tubuhmu? Bagaimana kamu menanggapi?                               | Pernah, dari teman juga. Ada yang bilang aku mungkin harus nurunin berat badan biar gerakanku lebih enak dilihat. Walaupun bilangannya bercanda, aku tetap kepikiran dan kadang jadi ngerasa harus berubah supaya nggak dikomentarin lagi. |
| 20 | Ketika kamu merasa tidak puas dengan tubuhmu, bagaimana biasanya kamu memperlakukan diri sendiri?  | Awalnya aku suka nyalahin diri sendiri, tapi belakangan aku coba lebih lembut, kayak ngingetin diri kalau semua orang punya kekurangan.  |
| 21 | Apa yang kamu lakukan untuk menenangkan diri ketika muncul pikiran negatif tentang tubuhmu?  | Biasanya aku dengerin musik atau ngga, ga buka media sosial kayak tiktok atau Instagram biar ngga makin ke distract sama hal-hal yang bikin aku insecure   |
| 22 | Apakah kamu pernah mencoba memotivasi diri agar tetap menerima dan menghargai tubuhmu apa adanya?  | Pernah. Aku coba bilang ke diri sendiri kalau tubuhku masih bisa bergerak, menari, dan ngelakuin banyak hal. Meskipun susah, aku tetap coba biar nggak terlalu keras sama diri sendiri.  |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 23 | Bagaimana kamu memberi dukungan pada diri sendiri ketika merasa kurang percaya diri dengan penampilanmu?                             | Aku biasanya ngomong ke diri sendiri kalau tampil itu lebih penting dari bentuk tubuh. Aku juga coba fokus ke hafalan gerakan biar pikiran negatifnya nggak makin besar.   |
| 24 | Adakah hal-hal yang kamu lakukan agar tetap merasa berharga meskipun tubuhmu tidak sesuai harapan?                                   | Iya, aku coba ingat hal-hal yang aku bisa, kayak kemampuan nari atau hal yang aku capai. Kadang aku juga menjauh dulu dari media sosial supaya nggak terus-terusan bandingin diri sama orang lain  |
| 25 | Menurut kamu, apakah orang lain (misalnya teman penari atau remaja lain) juga pernah merasa tidak puas dengan tubuhnya seperti kamu? | Iya, aku rasa banyak juga yang ngerasa nggak puas. Temen-temenku ada yang bilang mereka juga insecure sama tubuh mereka, jadi aku tahu bukan cuma aku.   |
| 26 | Bagaimana perasaanmu ketika tahu bahwa orang lain juga mengalami hal yang sama?  | Aku agak lega, soalnya berarti perasaanku wajar. Tapi kadang aku juga sedih karena ternyata banyak yang ngerasa kurang sama diri sendiri, sama kayak aku   |
| 27 | Apakah kamu merasa terbantu atau merasa lebih tenang saat berbagi pengalaman tentang tubuhmu dengan teman-teman?                     | Iya, lumayan banget. Kalau cerita sama teman yang paham, rasanya lebih ringan. Mereka biasanya bilang aku nggak seburuk yang aku pikir, dan itu bantu nenangin. Aku biasanya curhat ke temen deket aja sih ka                                    |
| 28 | Ketika kamu membandingkan tubuhmu dengan penari lain, apa yang kamu pikirkan tentang perbedaan itu?                                  | Aku sadar kalau punya rasa nggak puas sama tubuh itu hal yang manusiawi. Semua orang pasti pernah ngerasain, apalagi sekarang banyak standar dari media sosial. Jadi aku coba percaya kalau perasaan ini wajar dan bukan cuma aku yang ngalamin. |
| 29 | Bagaimana kamu melihat pengalamanmu ini sebagai bagian dari hal yang manusiawi atau wajar dialami setiap orang?                      | Aku sadar kalau punya rasa nggak puas sama tubuh itu hal yang manusiawi. Semua orang pasti pernah ngerasain, apalagi sekarang banyak standar dari media sosial. Jadi aku yakin bukan Cuma aku doang yang ngalamin.                               |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 30 | Apa yang biasanya kamu rasakan ketika muncul pikiran negatif tentang tubuhmu?                                    | Gelisah paling ka, kayak jadi ga nyaman sama diri sendiri.  |
| 31 | Bagaimana kamu menyikapi perasaan (negative) apakah kamu mencoba menenangkan diri atau justru larut di dalamnya? | Awalnya aku sering kebawa suasana sama makin kepikiran, tapi aku bilang ke diri sendiri kalau semua akan baik-baik aja.   |
| 32 | Ketika kamu merasa tidak percaya diri dengan tubuhmu, bagaimana kamu menjaga agar pikiran itu tidak berlebihan?  | Aku biasanya mengalihkan fokus ke hal lain, aku juga mencoba mengingat hal-hal positif tentang diriku supaya pikiran negatifnya nggak makin besar.  |
| 33 | Apakah kamu pernah berusaha menyadari dan menerima kondisi tubuhmu tanpa terlalu keras menilainya?               | Pernah. Biasanya aku coba ngeliat tubuhku sebagai bagian dari proses latihan, bukan sesuatu yang harus sempurna terus. Aku bilang ke diri sendiri kalau semua orang punya kekurangan dan itu wajar.                                     |
| 34 | Apa yang kamu lakukan agar tetap fokus pada kegiatan menari meskipun ada perasaan tidak puas terhadap tubuhmu?   | Aku fokus ke gerakan, ke musik, dan ke apa yang harus aku tampilkan. Kalau mulai kepikiran tubuhku, aku ingat tujuan utamaku yaitu menari sebaik mungkin. Itu bantu aku buat tetap stay di momen dan nggak terlalu mikirin kekuranganku |

### HASIL WAWANCARA DENGAN SUBJEK FO

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Nama                            | FO                                      |
| Usia                            | 14 Tahun                                |
| Pendidikan                      | SMP Negeri 2 Pagentan                   |
| Alamat                          | Aribaya, Dusun 2, RT 02/RW 02, Pagentan |
| Tanggal Wawancara               | 17 November 2025                        |
| Waktu dan Lokasi                | 12.00 – 13.00, Via Video Call WhatsApp  |
| Lama Bergabung di Grup Kesenian | 1 Tahun                                 |

| No | Pertanyaan  | Jawaban  |
|----|---|--|
| 1  | Sejak kapan kamu mulai menari di grup kesenian warok turonggo mudo? | Aku mulai ikut gabung sebagai penari di WTM pas kelas 2 smp, jadi baru sekitar 1 tahunan aku gabung. |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 2  | Apa yang membuat kamu tertarik menjadi penari?   | Aku diajakin sama temen tadinya, trus tertarik yauda deh aku coba-ikut.  |
| 3  | Bagaimana perasaanmu ketika tampil di depan banyak orang?                                | Degdegan banget karena aku gaada basic nari sebelumnya, dan rasanya malu kalo harus tampil didepan banyak orang.   |
| 4  | Apa arti menari bagi kamu secara pribadi?  | Hmm apa ya mba, menari bagiku yaa cara buat aku melepas penat, eh tapi malah ada aja yang bikin kepikiran kadang-kadang, ya salah satunya itu aku kepikiran sama berat badanku   |
| 5  | Bagaimana pendapat kamu tentang bentuk tubuhmu sebagai penari?                           | Menurutku tubuhku agak berisi untuk ukuran penari, jadinya aku merasa gerakanku kelihatan kurang ringan.   |
| 6  | Menurut kamu, seperti apa bentuk tubuh yang ideal bagi seorang penari?                   | yang ideal itu yang kelihatan proporsional dan lentur. Bukan harus kurus banget, tapi nggak terlalu berisi juga supaya gerakannya terlihat lebih luwes.  |
| 7  | Apakah kamu merasa tubuh kamu sudah sesuai dengan standar atau tuntutan salam menari?    | Jujur belum sih, aku masih suka ngerasa badanku tuh terlalu gendut kurang sesuai sama standar kriteria penari dari pelatih   |
| 8  | Apakah kamu sering membandingkan tubuhmu dengan penari lain?                             | Iya, kadang aku ngebandingkan tubuhku sama teman yang bentuk tubuhnya lebih ramping. Dari perbandingan itu, aku ngeliat kayak proporsi tubuhku masih belum seideal yang seharusnya dimiliki penari   |
| 9  | Bagian tubuh mana yang paling kamu sukai dan yang kurang kamu sukai? Dan mengapa?        | Bagian yang paling aku suka itu wajahku, soalnya menurutku masih enak dilihat dan bikin aku sedikit lebih percaya diri. Tapi bagian yang kurang aku suka itu perut sama lengan, karena kelihatan lebih besar dan sering bikin aku minder, apalagi pas pakai kostum tari yang agak ketat. |
| 10 | Bagaimana perasaan kamu terhadap bentuk tubuh kamu saat tampil menari di depan penonton? | Kadang aku merasa kurang nyaman, soalnya aku sadar tubuhku keliatan lebih besar dibanding teman-teman lain. Jadi pas tampil itu rasanya agak malu dan takut gerakanku kelihatan kurang bagus.  |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 11 | Pernahkah kamu merasa tidak percaya diri dengan penampilan tubuhmu? Kapan biasanya perasaan itu muncul?  | Iya, sering. Biasanya muncul pas mau tampil atau pas latihan kalau lagi berdiri di depan kaca. Aku jadi fokus ke bagian tubuh yang kelihatan besar dan itu bikin aku minder.                                   |
| 12 | Bagaimana perasaanmu ketika menggunakan kostum tari yang memperlihatkan bentuk tubuh?  | Jujur aku kurang nyaman. Kostum tari kan biasanya ketat atau ngepas, jadi bentuk tubuhku kelihatan jelas. Aku sering merasa malu karena takut dibilang gendut.   |
| 13 | Apa yang kamu rasakan ketika ada orang lain (pelatih, teman, atau penonton) memberi komentar tentang tubuhmu?  | Kalau ada teman yang bilang aku gendutan atau tubuhku besar untuk penari, aku rasanya sedih banget. Kayak makin yakin kalau tubuhku memang nggak cocok buat menari. Kadang bikin aku kepikiran sampai di rumah |
| 14 | Apakah kamu merasa cemas, malu, atau khawatir terhadap penampilan tubuhmu saat menari?   | Iya, sering. Aku biasanya cemas kalau gerakanku kelihatan aneh karena tubuhku besar. Aku juga takut dilihat penonton terus mereka mikir aku kurang cocok jadi penari.  |
| 15 | Apakah kamu pernah melakukan hal tertentu untuk mengubah atau memperbaiki bentuk tubuhmu (misalnya diet, olahraga berlebih, atau lainnya)?             | Pernah. Aku sempat coba diet ketat dan sering olahraga lebih lama dari biasanya karena ingin tubuhku lebih kecil. Tapi kadang aku jadi capek sendiri karena terpaksa dan sempet nge drop juga.                 |
| 16 | Bagaimana kamu biasanya menyikapi ketidakpuasan terhadap tubuhmu?  | Kalau lagi latihan aku alihin fokus ku buat ngga mikirin berat badan. Sama kalo latihan, aku tutupin pake baju yang oversize biar ketutupan tubuhku.   |
| 17 | Apakah kamu pernah menghindari situasi tertentu karena merasa tidak nyaman dengan tubuhmu (misalnya difoto, tampil di depan, memakai kostum tertentu)? | Iya, aku sering menghindar kalau mau difoto bareng teman-teman penari, soalnya kelihatan lebih besar. Kadang juga minta di belakang saat formasi supaya tubuhku nggak terlalu kelihatan.                       |
| 18 | Seberapa sering kamu memperhatikan atau memikirkan penampilan  | Hampir setiap kali mau tampil aku kepikiran. Aku bisa berkali-kali cek kaca buat lihat apa tubuhku kelihatan besar. Jadi rasanya lebih   |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    | tubuhmu sebelum tampil menari?   | sibuk mikirin tubuh sendiri daripada fokus ke tarian.   |
| 19 | Apakah kamu pernah menerima saran atau tekanan dari orang lain untuk mengubah bentuk tubuhmu? Bagaimana kamu menanggapi? | Pernah. Teman ada yang bilang aku harus kurusan biar gerakanku kelihatan lebih bagus. Pelatih juga pernah nyaranin aku untuk jaga makan. Jujur aku jadi makin kepikiran dan merasa harus berubah biar nggak jadi bahan komentar.                                |
| 20 | Ketika kamu merasa tidak puas dengan tubuhmu, bagaimana biasanya kamu memperlakukan diri sendiri?                        | Awalnya aku sering nyalahin diri sendiri karena ngerasa tubuhku beda dari yang lain. Tapi belakangan aku coba buat lebih lembut sama diri sendiri, kayak bilang ke diri sendiri kalau aku tetap berusaha.   |
| 21 | Apa yang kamu lakukan untuk menenangkan diri ketika muncul pikiran negatif tentang tubuhmu?                              | Ketika muncul pikiran negatif tentang tubuh, aku biasanya mencoba menenangkan diri dengan cara berbicara lembut pada diri sendiri, mengingatkan bahwa perasaan itu wajar, lalu fokus pada hal positif atau melakukan hal kecil yang membuatku merasa lebih baik |
| 22 | Apakah kamu pernah mencoba memotivasi diri agar tetap menerima dan menghargai tubuhmu apa adanya?                        | Iya, aku sering bilang ke diri sendiri kalau tubuhku tetap bisa menari dan itu yang penting. Walaupun kadang masih susah, aku coba ingetin kalau semua orang punya bentuk tubuh yang beda-beda  |
| 23 | Bagaimana kamu memberi dukungan pada diri sendiri ketika merasa kurang percaya diri dengan penampilanmu?                 | Aku biasanya mencoba fokus ke hal yang aku bisa, kayak gerakan tari yang menurutku sudah bagus. Kadang aku juga dengarkan lagu biar mood-ku lebih baik sebelum tampil   |
| 24 | Adakah hal-hal yang kamu lakukan agar tetap merasa berharga meskipun tubuhmu tidak sesuai harapan?                       | Iya, aku mencoba ngingetin diri kalau nilai diriku bukan cuma dari tubuh. Aku ingat usaha dan latihan yang aku lakukan. Itu bikin aku merasa tetap berharga walaupun tubuhku dikomentari atau nggak sesuai standar yang orang mau                               |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    |  |  |
| 25 | Menurut kamu, apakah orang lain (misalnya teman penari atau remaja lain) juga pernah merasa tidak puas dengan tubuhnya seperti kamu? | Iya, aku lihat beberapa temanku juga pernah merasa nggak puas sama tubuh mereka. Ada yang ngerasa terlalu kurus, ada juga yang bilang pipinya tembem. Jadi kayaknya bukan cuma aku   |
| 26 | Bagaimana perasaanmu ketika tahu bahwa orang lain juga mengalami hal yang sama?  | Jujur aku agak lega, soalnya ternyata aku nggak sendirian. Selama ini aku kira cuma aku yang dikomentarin karena badanku gendut  |
| 27 | Apakah kamu merasa terbantu atau merasa lebih tenang saat berbagi pengalaman tentang tubuhmu dengan teman-teman?                     | Iya, cukup terbantu. Kalau aku cerita ke teman dan mereka juga cerita balik, rasanya lebih ringan. Jadi aku nggak merasa paling bermasalah sendiri   |
| 28 | Ketika kamu membandingkan tubuhmu dengan penari lain, apa yang kamu pikirkan tentang perbedaan itu?                                  | Kadang aku ngerasa iri atau minder karena tubuhku lebih berisi dibanding mereka. Tapi lama-lama aku mikir kalau setiap orang punya bentuk tubuh yang beda-beda, dan itu nggak selalu menentukan bagus atau nggaknya kita menari                  |
| 29 | Bagaimana kamu melihat pengalamanmu ini sebagai bagian dari hal yang manusiawi atau wajar dialami setiap orang?                      | Aku mulai sadar kalau rasa nggak puas sama tubuh itu wajar dialami banyak orang, apalagi remaja kayak aku. Jadi meskipun kadang nyakitin kalau dikomentarin, aku coba lihat itu sebagai sesuatu yang memang dialami banyak orang, bukan cuma aku |
| 30 | Apa yang biasanya kamu rasakan ketika muncul pikiran negatif tentang tubuhmu?  | Biasanya aku merasa nggak nyaman dan khawatir, apalagi kalau kepikiran tubuhku kelihatan lebih besar dibanding penari lain   |
| 31 | Bagaimana kamu menyikapi perasaan (negative) apakah kamu mencoba menenangkan diri atau justru larut di dalamnya?                     | Dulu aku sering banget dibawa dan jadi kepikiran terus. Tapi sekarang aku lebih sering mencoba menenangkan diri, kayak tarik napas pelan-pelan dan bilang ke diri sendiri kalau perasaan itu cuma lewat  |
| 32 | Ketika kamu merasa tidak percaya diri dengan tubuhmu,  | Aku coba berhenti sejenak dan sadar kalau pikiranku mulai ngelantur. Biasanya aku bilang ke  |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    | bagaimana kamu menjaga agar pikiran itu tidak berlebihan?  | diri sendiri supaya fokus ke gerakan tari, bukan ke bentuk tubuhku  |
| 33 | Apakah kamu pernah berusaha menyadari dan menerima kondisi tubuhmu tanpa terlalu keras menilainya?             | Pernah. Kadang aku coba lihat tubuhku apa adanya, meskipun aku masih ngerasa gendut, aku berusaha bilang ke diri sendiri kalau tubuhku tetap bisa menari dan itu yang penting |
| 34 | Apa yang kamu lakukan agar tetap fokus pada kegiatan menari meskipun ada perasaan tidak puas terhadap tubuhmu? | Aku biasanya fokus ke irama musik dan gerakannya. Kalau mulai kepikiran soal tubuh, aku balik lagi ke teknik dan koreografi supaya pikiranku nggak ke mana-mana               |

### HASIL WAWANCARA DENGAN SUBJEK PS

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| Nama                            | PS                                     |
| Usia                            | 15 Tahun                               |
| Pendidikan                      | SMK                                    |
| Alamat                          | Aribaya, Dusun 2, RT 01/RW02, Pagentan |
| Tanggal Wawancara               | 16 November 2025                       |
| Waktu dan Lokasi                | 09.00 – 11.00                          |
| Lama Bergabung di Grup Kesenian | 3 tahun                                |

| No | Pertanyaan  | Jawaban  |
|----|---|--|
| 1  | Sejak kapan kamu mulai menari di grup kesenian warok turonggo mudo? | Kelas 6 SD ka.   |
| 2  | Apa yang membuat kamu tertarik menjadi penari?                      | Pas kecil sering di setelin musik gamelan sama orang tua, terus juga sering nontonin orang nari, jadinya aku makin tertarik untuk ikut gabung jadi penari.   |
| 3  | Bagaimana perasaanmu ketika tampil di depan banyak orang?           | Awalnya gerogi karna dulu pas pertama kali bergabung tuh aku kan masih kecil dan penari yang lain tuh udah ada yang SMA, cuman karna aku bisa ngimbangi mereka jadi aku bisa-bisa aja. Kalo untuk sekarang perasaanya seneng pastinya. |
| 4  | Apa arti menari bagi kamu secara pribadi?                           | Apa ya ka, pada intinya, buat aku menari itu seperti menggerakkan tubuh dan rasa secara bersamaan.   |

|    |   |  |
|----|---|--|
|    |   | Menyatukan keduanya dengan musik dan gerakan, supaya semuanya bisa terlihat selaras dan jadi indah   |
|    | Bagaimana pendapat kamu tentang bentuk tubuhmu sebagai penari?  | Menurutku badanku udah bagus tapi masih ada yang kurang  |
| 5  | Menurut kamu, seperti apa bentuk tubuh yang ideal bagi seorang penari?                                  | Yang pasti nggak pendek, langsing tapi ngebentuk, sama luwes badanya.  |
| 6  | Apakah kamu merasa tubuh kamu sudah sesuai dengan standar atau tuntutan salam menari?                   | Udah tapi masih ada kayak yang kurang aja gitu, terlebih di bagian tinggi badan karna tinggi ku masih kurang dari standar yang dikasih pelatih, itu dikit lagi padahal mba tinggi ku bisa sesuai sama yg pelatih mau   |
| 7  | Apakah kamu sering membandingkan tubuhmu dengan penari lain?  | Sering tapi ngga sering, kaya apa ya sekali atau dua kali aja. Aku biasanya ngebandinginya tuh kayaknya pas aku lagi ngerasa ngga puas sama tubuhku  |
| 8  | Bagian tubuh mana yang paling kamu sukai dan yang kurang kamu sukai? Dan mengapa?                       | Hmm yang paling aku suka sih muka sama bagian pinggul, karna kalo dipakein kostum lumayan ngebentuk karna berisi, kalo bagian gasuka nya, apa ya ka, lebih ke warna kulit ka karna aku ngga putih jadi kalo tampil siang-siang tuh keliatan banget belang nya. |
| 9  | Bagaimana perasaan kamu terhadap bentuk tubuh kamu saat tampil menari di depan penonton?                | Biasa aja sih kaa, karna aku lebih ngerasa ngga percaya diri nya sama warna kulit aku.   |
| 10 | Pernahkah kamu merasa tidak percaya diri dengan penampilan tubuhmu? Kapan biasanya perasaan itu muncul? | Oh paling itu kalo pas nari siang-siang, nah itu agak nggak percaya diri karna lengan aku ngga putih, sedangkan waktu itu pernah aku liat ada penari yang emang warna kulitnya putih banget, kalo aku kan sawo sawo gitu warna kulitnya.                       |
| 11 | Bagaimana perasaanmu ketika menggunakan kostum tari yang memperlihatkan bentuk tubuh?                   | Aku suka-suka aja sih ka.  |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 12 | Apa yang kamu rasakan ketika ada orang lain (pelatih, teman, atau penonton) memberi komentar tentang tubuhmu?  | Kalo memang kritikan mereka ada manfaat nya buat diri aku kedepanya, ya aku terima-terima aja.<br>Tapi misal kritikan mereka jatohnya malah mengejek atau menjelek-jelekan aku pasti sakit hati sih. Soalnya aku pernah dapet kritikan gitu dari temenku tapi penyampaiannya agak kurang mengenakan jadinya agak kesel dengernya. |
| 13 | Apakah kamu merasa cemas, malu, atau khawatir terhadap penampilan tubuhmu saat menari?   | Kalo malu aku ngga, cemas juga ngga, paling lebih ke khawatir. Karna takut orang-orang tuh ngeliat aku jelek.<br>Kan kalau penari kan maunya menampilkan yang terbaik, tapi juga ada rasa khawatir kayak “ini aku pake baju kaya gini kira-kira orang lain ngeliat aku kayak gimana ya”   |
| 14 | Apakah kamu pernah melakukan hal tertentu untuk mengubah atau memperbaiki bentuk tubuhmu (misalnya diet, olahraga berlebih, atau lainnya)?             | Iya pernah, paling aku perawatan buat kulit kayak pake handbody gitu. Kalau diet kadang sih itupun kalau di tegur sama ibu aja, biasanya ibu suka negur aku kalau misalkan badanku uda keliatan besar lengannya atau pipi nya mulai tembem.   |
| 15 | Bagaimana kamu biasanya menyikapi ketidakpuasan terhadap tubuhmu?  | Kalo aku paling ya menyadari dulu, ngga puas nya aku di bagian mana terus kalo bisa di rubah ya di rubah semaksimal mungkin.<br>Kalo ngga, biasanya aku suka bandingin sama yang lebih parah dari aku, biar aku ngga malu, biar apa ya kayak sejelek-jeleknya aku, masih ada yang lebih jelek.                                    |
| 16 | Apakah kamu pernah menghindari situasi tertentu karena merasa tidak nyaman dengan tubuhmu (misalnya difoto, tampil di depan, memakai kostum tertentu)? | Hmm sejauh ini sih ngga ada, paling ya itu tadi aku agak ngga nyaman kalo tampil siang-siang, kalo di foto tuh keliatan banget belang nya muka sama tangan beda.  |
| 17 | Seberapa sering kamu memperhatikan atau memikirkan penampilan  | Cukup sering, sebelum tampil aku pasti bolak balik ngaca.   |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    | tubuhmu sebelum tampil menari?   |  |
| 18 | Apakah kamu pernah menerima saran atau tekanan dari orang lain untuk mengubah bentuk tubuhmu? Bagaimana kamu menanggapi?             | Pernah sih ka, ya itu tadi aku dapet kritikan dari temen. Tanggapan ku pas lagi ada orang nya ya aku senyum aja, sambil bilang makasih atas Saranya, tapi kalo di dalem hati agak kesel karna cara dia menyampaikan tuh kayak yang sewot banget gitu |
| 19 | Ketika kamu merasa tidak puas dengan tubuhmu, bagaimana biasanya kamu memperlakukan diri sendiri?                                    | Aku makin rajin perawatan aja paling.  |
| 20 | Apa yang kamu lakukan untuk menenangkan diri ketika muncul pikiran negatif tentang tubuhmu?  | Ya aku paling merenungi sama memikirkan cara supaya aku ngga kayak gitu lagi, tapi tetep sedih aja gitu.   |
| 21 | Apakah kamu pernah mencoba memotivasi diri agar tetap menerima dan menghargai tubuhmu apa adanya?                                    | Kalo memotivasi iya sih pasti. Kayak biasanya ada penari senior yang saling sharing, nah aku ikutin saran mereka untuk memotivasi diriku, trus juga kadang kalo ada fyp ya aku suka ikutin kalo yang bagus-bagus nya.                                |
| 22 | Bagaimana kamu memberi dukungan pada diri sendiri ketika merasa kurang percaya diri dengan penampilanmu?                             | Ya kalo aku intinya bersyukur aja gitu.  |
| 23 | Adakah hal-hal yang kamu lakukan agar tetap merasa berharga meskipun tubuhmu tidak sesuai harapan?                                   | Ya kalo aku bersyukur aja paling, kan misal kayak aku insecure muka hitam atau kulit jerawat, nah aku tenangin diri aku bahwa hal itu tuh bisa dirubah dengan lebih baik karna kan semua itu berproses ya.   |
| 24 | Menurut kamu, apakah orang lain (misalnya teman penari atau remaja lain) juga pernah merasa tidak puas dengan tubuhnya seperti kamu? | Iya pasti pernah. Karna kita sering sharing-sharing sesama penari kayak misal abis pentau atau pas mau pentas.   |
| 25 | Bagaimana perasaanmu ketika tahu bahwa orang lain juga mengalami hal yang sama?  | Lega aja sih kayak jadinya ngga keliatan jelek sendirian, ternyata orang-orang juga sama   |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 26 | Apakah kamu merasa terbantu atau merasa lebih tenang saat berbagi pengalaman tentang tubuhmu dengan teman-teman?  | Iya itu bikin lega banget, apalagi kalo dikasih masukan yang bagus, jadinya seneng aja gitu.   |
| 27 | Ketika kamu membandingkan tubuhmu dengan penari lain, apa yang kamu pikirkan tentang perbedaan itu?               | Ya aku mikirnya tiap orang itu punya kelebihan dan kekurangan masing-masing tapi ya tetep aja kadang aku masih suka bandingin diri aku sama orang lain   |
| 28 | Bagaimana kamu melihat pengalamanmu ini sebagai bagian dari hal yang manusiawi atau wajar dialami setiap orang?   | Menurut aku, rasa ngga puas sama tubuh atau penampilan itu hal yang mausiawi, buktinya banyak juga temen-temenku yang pernah ngerasain hal yang sama kaya aku, jadi aku tau bukan cuman aku aja.                         |
| 29 | Apa yang biasanya kamu rasakan ketika muncul pikiran negatif tentang tubuhmu?                                     | Sedikit ngga nyaman tapi ngga sampe yang kepikiran banget  |
| 30 | Bagaimana kamu menyikapi perasaan (negative)? Apakah kamu mencoba menenangkan diri atau justru larut di dalamnya? | Aku ngga sampe yang larut banget, karna balik lagi aku mikirnya ya kita kan udah diciptainya kayak gini yaudah kita cuman bisa menerima atau mensyukurinya, karna kita kan punya kelebihan dan kekurangan masing-masing. |
| 31 | Ketika kamu merasa tidak percaya diri dengan tubuhmu, bagaimana kamu menjaga agar pikiran itu tidak berlebihan?   | Aku fokus aja ke hal-hal yang positif, misal ke kemampuan aku sama perkembangan aku selama menari, jadinya ngga sempat buat mikirin yang lain  |
| 32 | Apakah kamu pernah berusaha menyadari dan menerima kondisi tubuhmu tanpa terlalu keras menilainya?                | Iya aku menyadari-menyadari aja dan menerima, ngga sampe yang keras banget ke dirikunya  |
| 33 | Apa yang kamu lakukan agar tetap fokus pada kegiatan menari meskipun ada perasaan tidak puas terhadap tubuhmu?    | Aku mencoba buat ngga peduliin hal itu dulu, ketika aku uda waktunya buat tampil ya aku fokusin di nari nya dulu karna aku mau ngasih penampilan yang terbaik.   |

### HASIL WAWANCARA DENGAN SUBJEK DP

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Nama                            | DP  |
| Usia                            | 15 Tahun                                    |
| Pendidikan                      | SMA Negeri 1 Banjarnegara                   |
| Alamat                          | Aribaya, Dususn 2, RT 04/RW 02,<br>Pagentan |
| Tanggal Wawancara               | 23 November 2025                            |
| Waktu dan Lokasi                | 09.00 – 11.00, Rumah Subjek                 |
| Lama Bergabung di Grup Kesenian | 3 Tahun                                     |

| No | Pertanyaan  | Jawaban  |
|----|---|--|
| 1  | Sejak kapan kamu mulai menari di grup kesenian warok turonggo mudo?                   | Pas aku kelas 6 sd mba.  |
| 2  | Apa yang membuat kamu tertarik menjadi penari?  | Aku biasa liat warok sih mba dari kecil, trus tertarik awalnya coba yang rombongan sebelum jadi anggota tetap.   |
| 3  | Bagaimana perasaanmu ketika tampil di depan banyak orang?                             | Aku sebenarnya senang, tapi ada rasa gugup juga, walaupun aku uda lama gabung atau ikut nari nya, tapi ya tetep aja masi ada rasa gugup degdegan nya.  |
| 4  | Apa arti menari bagi kamu secara pribadi?   | Buat aku, menari itu cara buat nunjukin diri dan bikin aku merasa hidup, ya walaupun masi suka ngerasa insecure.   |
| 5  | Bagaimana pendapat kamu tentang bentuk tubuhmu sebagai penari?                        | Menurutku tubuhku udah oke buat penari, tapi ada beberapa bagian yang kadang aku rasa kurang proporsional  |
| 6  | Menurut kamu, seperti apa bentuk tubuh yang ideal bagi seorang penari?                | Hmm punya badan lentur sama proporsional sih menurutku.  |
| 7  | Apakah kamu merasa tubuh kamu sudah sesuai dengan standar atau tuntutan salam menari? | Sebagian udah tapi ada bagian yang menurutku masih kurang. Aku masih susah buat control ekspresi sih ka, kayak pas awal aku bisa mempertahankanin senyum, eh tapi selanjutnya malah lupa kalo harus senyum |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 8  | Apakah kamu sering membandingkan tubuhmu dengan penari lain?   | Iya kadang.<br>Kadang termotivasi tapi kadang juga malah muncul rasa kurang puas sama tubuhku sendiri.  |
| 9  | Bagian tubuh mana yang paling kamu sukai dan yang kurang kamu sukai? Dan mengapa?  | Aku suka bagian tanganku karena kelihatan anggun saat menari. Tapi aku kurang suka bagian pinggangku karena menurutku kurang ramping kalau dilihat dari samping karena aku terlalu kurus. |
| 10 | Bagaimana perasaan kamu terhadap bentuk tubuh kamu saat tampil menari di depan penonton?   | Kadang aku jadi kurang percaya diri soalnya tubuhku terlalu kurus, jadi kalo diliat dari jauh kayak yang keliatan kurang berisi.  |
| 11 | Pernahkah kamu merasa tidak percaya diri dengan penampilan tubuhmu? Kapan biasanya perasaan itu muncul?  | Pernah, biasanya pas waktu mau tampil.  |
| 12 | Bagaimana perasaanmu ketika menggunakan kostum tari yang memperlihatkan bentuk tubuh?  | Agak malu soalnya kostumnya kan ketat ya, nah itu malah bikin badanku kelihatan makin kurus.  |
| 13 | Apa yang kamu rasakan ketika ada orang lain (pelatih, teman, atau penonton) memberi komentar tentang tubuhmu?  | Pernah ada yang bilang kalau aku kurus banget tapi pake bahasa yang kurang ngenakin, nah itu bikin aku ngga nyaman.   |
| 14 | Apakah kamu merasa cemas, malu, atau khawatir terhadap penampilan tubuhmu saat menari?   | Lebih ke khawatir sih, karna menurutku kalo tubuhku keliatan kurus banget itu malah bikin gerakanku jadi kurang kuat.   |
| 15 | Apakah kamu pernah melakukan hal tertentu untuk mengubah atau memperbaiki bentuk tubuhmu (misalnya diet, olahraga berlebih, atau lainnya)?             | Pernah.<br>Aku coba buat makan lebih makan sama olahraga teratur, tapi hasilnya ngga terlalu keliatan.  |
| 16 | Bagaimana kamu biasanya menyikapi ketidakpuasan terhadap tubuhmu?  | Aku alihin ke hal yang lain sih mba biasanya, misal aku fokus latihan nari biar makin luwes gerakanya.  |
| 17 | Apakah kamu pernah menghindari situasi tertentu karena merasa tidak nyaman dengan tubuhmu (misalnya difoto, tampil di depan, memakai kostum tertentu)? | Iya, kadang aku menghindari difoto sama orang-orang yang tinggi banget, kayak apa ya yang poto sejajar gitu.  |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 18 | Seberapa sering kamu memperhatikan atau memikirkan penampilan tubuhmu sebelum tampil menari?   | Cukup sering. Aku biasanya mengecek cermin berkali-kali untuk memastikan tubuhku nggak terlihat terlalu kecil di panggung ya walaupun kenyataannya tetep aja kecil kurus.   |
| 19 | Apakah kamu pernah menerima saran atau tekanan dari orang lain untuk mengubah bentuk tubuhmu? Bagaimana kamu menanggapi?             | Pernah ada yang nyaranin aku buat nambah berat badan biar kelihatan lebih proporsional. Aku dengar sih, tapi kadang bikin aku merasa tertekan juga, karna ya aku uda coba buat makan banyak tapi tetep aja ga naik-naik berat badan ku.     |
| 20 | Ketika kamu merasa tidak puas dengan tubuhmu, bagaimana biasanya kamu memperlakukan diri sendiri?                                    | Biasanya aku mencoba bilang ke diri sendiri kalau wajar kok punya bentuk tubuh kayak gini, dan aku nggak maksa diri buat berubah cepat-cepat.   |
| 21 | Apa yang kamu lakukan untuk menenangkan diri ketika muncul pikiran negatif tentang tubuhmu?  | Aku biasanya berhenti sebentar, lalu nyemangatin diri kayak 'nggak harus sempurna kok'. Itu bantu aku lebih tenang  |
| 22 | Apakah kamu pernah mencoba memotivasi diri agar tetap menerima dan menghargai tubuhmu apa adanya?                                    | Pernah. Aku bilang ke diri sendiri kalau setiap orang punya bentuk tubuh yang beda, dan kurus juga bukan berarti aku nggak bisa tampil bagus.   |
| 23 | Bagaimana kamu memberi dukungan pada diri sendiri ketika merasa kurang percaya diri dengan penampilanmu?                             | Aku coba buat fokus ke kemampuan nari yang aku punya.   |
| 24 | Adakah hal-hal yang kamu lakukan agar tetap merasa berharga meskipun tubuhmu tidak sesuai harapan?                                   | Yaa aku paling berusaha buat ngejaga kesehatanku aja sih ka, biar ngga makin kurus dan keliatan kecil badanya. Sama aku juga ada mengapresiasi hal-hal yang udah bisa aku capai sebagai penari, kayak misalkan tampil di tingkat kabupaten. |
| 25 | Menurut kamu, apakah orang lain (misalnya teman penari atau remaja lain) juga pernah merasa tidak puas dengan tubuhnya seperti kamu? | Iya, aku yakin banyak juga yang ngerasain hal yang sama, entah karena merasa terlalu kurus, terlalu berisi, atau nggak sesuai standar tari.   |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 26 | Bagaimana perasaanmu ketika tahu bahwa orang lain juga mengalami hal yang sama?                                  | Aku jadi ngerasa lebih tenang, soalnya berarti aku nggak sendirian dan wajar ternyata punya perasaan kayak gitu.   |
| 27 | Apakah kamu merasa terbantu atau merasa lebih tenang saat berbagi pengalaman tentang tubuhmu dengan teman-teman? | Iyaa, aku ngerasa lebih lega aja. Kadang temen-temen juga curhat ke aku kalau mereka ngerasa insecure juga, nah dari situ aku jadi merasa lebih dimengerti karna punya pengalaman yang sama.   |
| 28 | Ketika kamu membandingkan tubuhmu dengan penari lain, apa yang kamu pikirkan tentang perbedaan itu?              | Aku tau kalau misalkan setiap orang itu punya bentuk tubuh yang beda-beda, ada yang lebih berisi, ada yang lebih kuat badanya, nah aku kedapetan yang lebih kurus. Itu sih yang bikin aku mikir kalo setiap tubuh tuh punya kelebihan sendiri. |
| 29 | Bagaimana kamu melihat pengalamanmu ini sebagai bagian dari hal yang manusiawi atau wajar dialami setiap orang?  | Menurutku wajar banget, soalnya semua orang pasti punya bagian tubuh yang mereka kurang suka. Jadi aku anggap ini bagian dari proses belajar menerima diri.  |
| 30 | Apa yang biasanya kamu rasakan ketika muncul pikiran negatif tentang tubuhmu?                                    | Biasanya aku merasa nggak nyaman dan sedikit khawatir, terutama kalau kepikiran tubuhku kelihatan terlalu kurus.   |
| 31 | Bagaimana kamu menyikapi perasaan (negative) apakah kamu mencoba menenangkan diri atau justru larut di dalamnya? | Awalnya sih masih sering suka dibawa gitu kayak yang jadi overthinking terus, tapi sekarang aku jadi lebih sering nenangin diri sendiri kayak tarik napas dan bilang ke diri sendiri kalau itu cuma pikiran, bukan kenyataan sepenuhnya.       |
| 32 | Ketika kamu merasa tidak percaya diri dengan tubuhmu, bagaimana kamu menjaga agar pikiran itu tidak berlebihan?  | Aku coba ngingetin diri supaya fokus ke kemampuan menariku, bukan ke bentuk tubuhku.   |
| 33 | Apakah kamu pernah berusaha menyadari dan menerima kondisi tubuhmu tanpa terlalu keras menilainya?               | Iya, aku pernah coba. Aku bilang ke diri sendiri bahwa tubuhku sekarang ya memang seperti ini, dan itu tetap cukup untuk menari.   |
| 34 | Apa yang kamu lakukan agar tetap fokus pada kegiatan menari  | Aku fokus ke gerakan dan musiknya, jadi pikiranku nggak terlalu lari ke soal tubuhku. Kalau  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | meskipun ada perasaan tidak puas terhadap tubuhmu? | aku nikmatin latihannya, biasanya rasa nggak puasnya agak mereda. |
|--|--|---|

### HASIL WAWANCARA DENGAN SUBJEK SM

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Nama                            | SM                                      |
| Usia                            | 15 Tahun                                |
| Pendidikan                      | MAN 1 Banjarnegara                      |
| Alamat                          | Aribaya, Dusun 2, RT 03/RW 02, Pagentan |
| Tanggal Wawancara               | 20 November                             |
| Waktu dan Lokasi                | 15.00 – 16.00                           |
| Lama Bergabung di Grup Kesenian | 2 Tahun                                 |

| No | Pertanyaan   | Jawaban   |
|----|--|---|
| 1  | Sejak kapan kamu mulai menari di grup kesenian warok turonggo mudo?    | Aku mulai gabung itu pas kelas 2 smp mba.   |
| 2  | Apa yang membuat kamu tertarik menjadi penari?                         | Aku awal nya nonton pas WTM lagi tampil di gor dulu, trus tertarik deh pengen gabung. Awalnya aku liat tiap mereka latihan trus akhirnya coba gabung deh. |
| 3  | Bagaimana perasaanmu ketika tampil di depan banyak orang?              | Degdegan malu, karna ini pengalaman pertama banget buat bisa tampil di depan banyak orang.  |
| 4  | Apa arti menari bagi kamu secara pribadi?                              | Yaa kalo dari aku pribadi menari itu salah satu caraku menyalurkan hobi ku.   |
| 5  | Bagaimana pendapat kamu tentang bentuk tubuhmu sebagai penari?         | Hmm, gimana ya mba, kalo menurut ku si belum yang bagus banget karna tinggi badanku ngga tinggi banget  |
| 6  | Menurut kamu, seperti apa bentuk tubuh yang ideal bagi seorang penari? | Hmm ya, yang pasti harus tinggi sama badanya tuh ngebentuk gitu.  |
| 7  | Apakah kamu merasa tubuh kamu sudah sesuai dengan                      | Belum mba.  |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    | standar atau tuntutan salam menari?  | Karena aku ngerasa tinggi badanku belum sama kaya teman-teman penari yang lain.   |
| 8  | Apakah kamu sering membandingkan tubuhmu dengan penari lain?   | Kalo sering sih nggak mba, paling cuma sekali dua kali aja.   |
| 9  | Bagian tubuh mana yang paling kamu sukai dan yang kurang kamu sukai? Dan mengapa?  | Ya paling di bagian muka sih mba, terlebih di mata. Karena mata ku lumayan belo mba, jadi misal di pake makeup ngga perlu pake soflen.<br>Kalau bagian yang kurang aku suka itu di tinggi badan aku |
| 10 | Bagaimana perasaan kamu terhadap bentuk tubuh kamu saat tampil menari di depan penonton?   | Paling khawatir sih mba. Khawatirnya karena aku takut penonton mandang aku jelek.   |
| 11 | Pernahkah kamu merasa tidak percaya diri dengan penampilan tubuhmu? Kapan biasanya perasaan itu muncul?                                    | Pernah. Biasanya muncul sebelum tampil atau waktu latihan bareng teman yang tubuhnya menurutku lebih bagus.   |
| 12 | Bagaimana perasaanmu ketika menggunakan kostum tari yang memperlihatkan bentuk tubuh?  | Aku nyaman aja sih mba, cuman ya itu kurang percaya diri karna aku pendek.  |
| 13 | Apa yang kamu rasakan ketika ada orang lain (pelatih, teman, atau penonton) memberi komentar tentang tubuhmu?                              | Aku bisa menerima banget misal ada saran atau masukan buatku mengenai penampilan tubuh, tapi kalo cara penyampaiannya pake bahasa yang nyelekit malah bikin nyesek.                                 |
| 14 | Apakah kamu merasa cemas, malu, atau khawatir terhadap penampilan tubuhmu saat menari?   | Khawatir sih kalo aku, takut nya penonton tuh gasuka liat penampilanku.   |
| 15 | Apakah kamu pernah melakukan hal tertentu untuk mengubah atau memperbaiki bentuk tubuhmu (misalnya diet, olahraga berlebih, atau lainnya)? | Paling olahraga jumping jack sih mba, katanya jumping jack bisa bikin tinggi.   |
| 16 | Bagaimana kamu biasanya menyikapi ketidakpuasan terhadap tubuhmu?  | Karna aku ngga puas sama tinggi badan ku, jadinya aku lebih sering pake sandal yang agak tinggi sol nya biar keliatan tinggi  |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 17 | Apakah kamu pernah menghindari situasi tertentu karena merasa tidak nyaman dengan tubuhmu (misalnya difoto, tampil di depan, memakai kostum tertentu)? | Pas foto grup barengan iya aku sering ngehindar.   |
| 18 | Seberapa sering kamu memperhatikan atau memikirkan penampilan tubuhmu sebelum tampil menari?   | Kalo sebelum tampil tuh lebih ke kepikiran aja gitu, takut penontonnya gasuka sama aku.  |
| 19 | Apakah kamu pernah menerima saran atau tekanan dari orang lain untuk mengubah bentuk tubuhmu? Bagaimana kamu menanggapi?                               | Kalo saran masukan yang positif pernah, tapi juga pernah dapet omongan-omongan yang jelek juga. Tanggapan ku cuman bisa kasih senyuman karna yaudah mau gimana lagi mba. |
| 20 | Ketika kamu merasa tidak puas dengan tubuhmu, bagaimana biasanya kamu memperlakukan diri sendiri?  | Aku mencoba buat ga terlalu keras sama diri sendiri, ngalir aja gitu   |
| 21 | Apa yang kamu lakukan untuk menenangkan diri ketika muncul pikiran negatif tentang tubuhmu?  | Paling memotivasi diri sendiri mba.  |
| 22 | Apakah kamu pernah mencoba memotivasi diri agar tetap menerima dan menghargai tubuhmu apa adanya?  | Ini sih sering mba.<br>Kalo pas aku lagi ngaca pasti aku sambil ngomong “bisa pasti bisa, gausa malu sama tubuhmu karna tubuhmu itu berharga”                            |
| 23 | Bagaimana kamu memberi dukungan pada diri sendiri ketika merasa kurang percaya diri dengan penampilanmu?   | Aku ngomong ke diri sendiri kalau misalkan semua bakal baik-baik aja.  |
| 24 | Adakah hal-hal yang kamu lakukan agar tetap merasa berharga meskipun tubuhmu tidak sesuai harapan?   | Hal yang aku lakuin ya paling bersyukur aja sih mba, walaupun aku ngeluh mulu tapi ngga lupa buat bersyukur ko.  |
| 25 | Menurut kamu, apakah orang lain (misalnya teman penari atau remaja lain) juga pernah merasa tidak puas dengan tubuhnya seperti kamu?                   | Iya pasti, karna kami penari perempuan itu sering sharing-sharing juga tentang penampilan kita masing-masing.  |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 26 | Bagaimana perasaanmu ketika tahu bahwa orang lain juga mengalami hal yang sama?                                  | Apa ya, lebih ke lega sih karna ternyata ada yang sama juga yang pernah ngalamin kaya yang aku rasa.   |
| 27 | Apakah kamu merasa terbantu atau merasa lebih tenang saat berbagi pengalaman tentang tubuhmu dengan teman-teman? | Iya terbantu banget, karna aku bakal lega banget kalo misal udah curhat ke temen, trus juga aku seneng kalo dikasi saran masukan dari temen.   |
| 28 | Ketika kamu membandingkan tubuhmu dengan penari lain, apa yang kamu pikirkan tentang perbedaan itu?              | Apa ya paling aku bandingnya soal tinggi badan sih, kayak aku”kapan ya aku bisa punya tinggi segitu”.  |
| 29 | Bagaimana kamu melihat pengalamanmu ini sebagai bagian dari hal yang manusiawi atau wajar dialami setiap orang?  | Dari awal aku ngerasa insecure juga sebenere aku uda sadar kalo misalkan hal itu tuh wajar aja gitu, karna pasti setiap orang pernah yang ngalamin, namanya insecure atas tubuh nya. |
| 30 | Apa yang biasanya kamu rasakan ketika muncul pikiran negatif tentang tubuhmu?                                    | Rasanya kayak nggak enak aja di hati, tapi aku coba ngeh dan nerima dulu sebelum nenangin diri   |
| 31 | Bagaimana kamu menyikapi perasaan (negative) apakah kamu mencoba menenangkan diri atau justru larut di dalamnya? | Iya aku nenangin diri dulu, tapi ga sampe larut-larut banget sih mba.  |
| 32 | Ketika kamu merasa tidak percaya diri dengan tubuhmu, bagaimana kamu menjaga agar pikiran itu tidak berlebihan?  | Aku suka minta validasi ke temen kalo misalkan hal tersebut tuh bukan masalah yang besar.  |
| 33 | Apakah kamu pernah berusaha menyadari dan menerima kondisi tubuhmu tanpa terlalu keras menilainya?               | Iya mba pernah, pas aku udah coba buat nerima diriku apa adanya rasanya lebih lega aja gitu.   |
| 34 | Apa yang kamu lakukan agar tetap fokus pada kegiatan menari meskipun ada perasaan tidak puas terhadap tubuhmu?   | Ya biasanya aku fokusin ke gerakan aku saat nari, biar penonton seenggaknya terhibur dengan tarian ku.   |

### HASIL WAWANCARA DENGAN SUBJEK MN

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Nama                            | MN                                      |
| Usia                            | 16 Tahun                                |
| Pendidikan                      | MAN 1 Banjarnegara                      |
| Alamat                          | Aribaya, Dusun 2, RT 02/RW 02, Pagentan |
| Tanggal Wawancara               | 20 November 2025                        |
| Waktu dan Lokasi                | 17.00 – 18.00,                          |
| Lama Bergabung di Grup Kesenian | 4 Tahun                                 |

| No | Pertanyaan  | Jawaban   |
|----|---|---|
| 1  | Sejak kapan kamu mulai bergabung sebagai penari di grup kesenian warok turonggo mudo? | Hmm udah lumayan lama si ka, aku gabung nya pas masih SD kelas 6.   |
| 2  | Apa yang membuat kamu tertarik menjadi penari?  | Dari kecil aku uda minat gitu ke seni, kyk menggambar trus nari...tapi lebih condong ke nari, trus orang tua ku dukung banget dan ngarahin aku buat coba gabung di grup WTM sebagai penari deh. Awalnya aku nyobain gabung pas latihannya doang eh keterusan dan gabung deh jadi anggota. |
| 3  | Bagaimana perasaanmu ketika tampil di depan banyak orang?                             | Awal nya sih nervous pasti, aku ganyangka bisa ditahap tampil didepan banyak orang, tapi selain nervous yang pasti aku seneng banget karna aku bisa melakukan hobi ku ini yaitu nari.   |
| 4  | Apa arti menari bagi kamu secara pribadi?   | Hmmm....apa ya ka., menari bagiku itu kayak sebuah hiburan, karna dari menari kita bisa menyalurkan hobi, trus juga bisa ketemu temen baru yang sefrekuensi sama-sama suka nari.  |
| 5  | Bagaimana pendapat kamu tentang bentuk tubuhmu sebagai penari?                        | Kadang aku menilai bentuk tubuhku sudah cukup baik, tetapi ketika membandingkannya dengan penari lain, aku jadi melihat bahwa masih ada bagian yang menurutku kurang proporsional.  |
| 6  | Menurut kamu, seperti apa bentuk tubuh yang ideal bagi seorang penari?                | Yang tinggi nya di atas 150 an, terus punya berat badan yang cukup alias ngga lebih ngga kurang, karna menurut ku berat   |

|    |   |  |
|----|---|--|
|    |   | badan itu mempengaruhi banget ketika nanti tampil, kalo pas kondisi berat badan kita lebih itu bikin tubuh gampang cape dan sesek. Ditambah kan baju nari nya itu agak ketat ya ka jadi ya suka bikin sesek gitu.  |
| 7  | Apakah kamu merasa tubuh kamu sudah sesuai dengan standar atau tuntutan dalam menari?                   | Kalo dulu iya, aku ngerasa tubuh ku udah pas aja gitu buat tampil sebagai penari. Tapi sejak aku sakit dan hormon ku acak-acakan, dan itu nggaruh banget ke berat badan ku dan bentuk tubuhku.....aku jadi lebih berisi, terus jadi gampang sesek aja gitu pas tampil sama kalo pas latihan. |
| 8  | Apakah kamu sering membandingkan tubuhmu dengan penari lain?  | Ini cukup sering terjadi, terutama saat latihan. Saat melihat kondisi tubuhku sekarang, aku jadi menyadari ada perbedaan yang cukup jauh dibanding bentuk tubuhku sebelum sakit. Dari situ aku menilai bahwa tubuhku saat ini belum kembali ke kondisi yang menurutku ideal untuk menari     |
| 9  | Bagian tubuh mana yang paling kamu sukai dan yang kurang kamu sukai? Dan mengapa?                       | Hmm apa yaa, aku suka sama bagian muka ku sih ka terlebih sama mata dan hidung, karna alhamdulillah nya hidungku lumayan mancung hehehe, trus kalo yang kurang aku sukai itu dari daerah leher kebawah karna jadi lebih berisi keliatan gendutnya.   |
| 10 | Bagaimana perasaan kamu terhadap bentuk tubuh kamu saat tampil menari di depan penonton?                | Karna berhubung aku jadi gendutan dan berisi jadinya aku ngerasa ga percaya diri kalo tampil.  |
| 11 | Pernahkah kamu merasa tidak percaya diri dengan penampilan tubuhmu? Kapan biasanya perasaan itu muncul? | Iya pernah banget ini ka, biasanya sebelum tampil itu muncul perasaan gak percaya diri nya, kayak aku mikirnya takut mereka para penonton itu ngerasa gasuka atau aneh liat penari yang gendut.  |
| 12 | Bagaimana perasaanmu ketika menggunakan kostum tari yang memperlihatkan bentuk tubuh?                   | Jujur kalo untuk hal ini dulu aku biasa aja bahkan pd aja gitu, tapi kalo sekarang malah aku ngerasanya apa ya ka...lebih ke risih gitu, ga nyaman karna bajunya   |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    |  | ngetat banget di aku bikin susah nafas   |
| 13 | Apa yang kamu rasakan ketika ada orang lain (pelatih, teman, atau penonton) memberi komentar tentang tubuhmu?  | Kalo komentar positif aku bisa menerima ka, tapi kalo yang negative dan bahasanya kurang enak di denger, malah bikin kesel dan kepikiran.  |
| 14 | Apakah kamu merasa cemas, malu, atau khawatir terhadap penampilan tubuhmu saat menari?   | Hmm yang aku rasain sih lebih ke khawatir sama malu aja si paling ka.<br>Ya khawatir nya karna takut penonton risih ngeliat tubuh gendutku, trus juga malu takutnya ada crush ku nonton hehehe |
| 15 | Apakah kamu pernah melakukan hal tertentu untuk mengubah atau memperbaiki bentuk tubuhmu (misalnya diet, olahraga berlebih, atau lainnya)?             | Iya ka, aku paling jaga pola makan sama olahraga aja si ka, kalo diet juga ga di bolehin sama orang tua karna masih dalam penyembuhan dan harus minum obat.                                    |
| 16 | Bagaimana kamu biasanya menyikapi ketidakpuasan terhadap tubuhmu?  | Yaa aku biasanya pasrah aja si ka.   |
| 17 | Apakah kamu pernah menghindari situasi tertentu karena merasa tidak nyaman dengan tubuhmu (misalnya difoto, tampil di depan, memakai kostum tertentu)? | Iya pernah, aku biasanya suka kabur duluan kalo ada sesi foto pas lagi pake baju nari, ngga pede soalnya.  |
| 18 | Seberapa sering kamu memperhatikan atau memikirkan penampilan tubuhmu sebelum tampil menari?   | Nah kalo sebelum nari sih sering ka, tiap sebelum tampil ya itu, saya pasti kepikiran trus juga ngerasa ga percaya diri.   |
| 19 | Apakah kamu pernah menerima saran atau tekanan dari orang lain untuk mengubah bentuk tubuhmu? Bagaimana kamu menanggapi?                               | Paling aku pernahnya dapet komentar ga etis dari temenku sih ka, mereka pernah ngatain aku jelek karna gendut, trus yauda aku diemin aja walaupun rasanya nyesek aja gitu dikatain jelek.      |
| 20 | Ketika kamu merasa tidak puas dengan tubuhmu, bagaimana biasanya kamu memperlakukan diri sendiri?  | Aku biasanya diem dulu, terus coba tenangin diri supaya nggak terlalu kepikiran sama hal-hal yang bikin aku malah tambah down.   |
| 21 | Apa yang kamu lakukan untuk menenangkan diri ketika muncul   | Aku lebih sering nyari kegiatan lain sih ka selain nari, biar ngga fokus ke perasaan negative nya itu.   |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    | pikiran negatif tentang tubuhmu?   | Aku biasanya alihin ke baca novel sama coba ngelukis.  |
| 22 | Apakah kamu pernah mencoba memotivasi diri agar tetap menerima dan menghargai tubuhmu apa adanya?                                    | Iya, aku sering banget ngomong ke diriku sendiri di depan kaca kalau misalkan semua baik-baik aja, semua akan berlalu.   |
| 23 | Bagaimana kamu memberi dukungan pada diri sendiri ketika merasa kurang percaya diri dengan penampilanmu?                             | Hmm paling itu sih ka, aku butterfly hug diriku sendiri sambil ngomong “semua akan berlalu, aku pasti bisa”  |
| 24 | Adakah hal-hal yang kamu lakukan agar tetap merasa berharga meskipun tubuhmu tidak sesuai harapan?                                   | Aku lebih fokus ke hal-hal yang bisa aku lakuin aja untuk sekarang ka, juga nyari hobi baru.   |
| 25 | Menurut kamu, apakah orang lain (misalnya teman penari atau remaja lain) juga pernah merasa tidak puas dengan tubuhnya seperti kamu? | Pasti sih ka kalo untuk ini, kayak aku aja ngerasa gak puas sama tubuhku, pasti orang lain juga ada ngalamin hal yang sama kayak aku.  |
| 26 | Bagaimana perasaanmu ketika tahu bahwa orang lain juga mengalami hal yang sama?  | Hmm jadi ngerasa kalau, oh ternyata aku ada temenya yang merasakan hal yang sama kayak aku.  |
| 27 | Apakah kamu merasa terbantu atau merasa lebih tenang saat berbagi pengalaman tentang tubuhmu dengan teman-teman?                     | Kalau aku pribadi iya ngerasa terbantu, karna denger cerita mereka juga bikin aku sadar kalau kita semua pernah ngerasa insecure.<br>Aku biasanya curhat nya ke temen yang bener-bener deket aja sih ka. |
| 28 | Ketika kamu membandingkan tubuhmu dengan penari lain, apa yang kamu pikirkan tentang perbedaan itu?                                  | Aku sadar kalo misalkan tiap orang itu beda, karena mereka semua punya keunikannya masing-masing, ya tapi tetep aja kadang aku ngerasa minder.   |
| 29 | Bagaimana kamu melihat pengalamanmu ini sebagai bagian dari hal yang manusiawi atau wajar dialami setiap orang?                      | Aku sadar banget kalau misalkan ada rasa nggak puas sama tubuh itu wajar, karna semua orang pasti pernah ngalamin.   |
| 30 | Apa yang biasanya kamu rasakan ketika muncul pikiran negatif tentang tubuhmu?  | Ngerasa ngga nyaman tentu, tapi aku tau kalau misalkan itu tuh muncul cuman sesaat doang kalau aku lagi banyak pikiran aja biasanya.   |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 31 | Bagaimana kamu menyikapi perasaan (negative) apakah kamu mencoba menenangkan diri atau justru larut di dalamnya? | Aku coba nenangin diri dulu sih biasanya, sama ngasih waktu buat dirasain dulu tanpa mesti larut dibawa banget.          |
| 32 | Ketika kamu merasa tidak percaya diri dengan tubuhmu, bagaimana kamu menjaga agar pikiran itu tidak berlebihan?  | Aku coba atur napas, sama ngingetin diri sendiri kalau misalkan yang aku pikirin tuh ya cuman sesaat doang gitu ka.      |
| 33 | Apakah kamu pernah berusaha menyadari dan menerima kondisi tubuhmu tanpa terlalu keras menilainya?               | Ini sih iya banget ka, dibalik aku suka ngerasa ga percaya diri tapi aku juga berusaha buat menerima tubuhku apa adanya. |
| 34 | Apa yang kamu lakukan agar tetap fokus pada kegiatan menari meskipun ada perasaan tidak puas terhadap tubuhmu?   | Hmm kalo aku sih biasanya difokusin ke gerakan sama teknik ku nari, jadi perasaan ngga puas nya aku singkirin dulu.      |



### HASIL WAWANCARA ORANG TUA SUBJEK NA

| No | Pertanyaan   | Jawaban   |
|----|--|---|
| 1  | Bagaimana pandangan Bapak/Ibu tentang anak yang aktif menari di grup Warok Turonggo Mudo?  | Saya senang aja ngeliatnya, karena anak punya kegiatan lain selain sekolah dan main   |
| 2  | Apakah anak sering membandingkan tubuhnya dengan orang lain atau menyoroti bagian tubuh tertentu?  | Kalau di rumah sih dia jarang curhat ya ke saya, jadinya saya juga kurang tau   |
| 3  | Apakah anak pernah menunjukkan perasaan tidak nyaman, malu, atau cemas terkait penampilannya? Kapan biasanya hal itu muncul?                                   | Pernah waktu itu pas di belakang panggung, anak saya ngomong kayak "mak aku gak pede i" kaya gitu si mba paling nya   |
| 4  | Apakah anak pernah melakukan tindakan tertentu karena tidak puas dengan tubuhnya (misalnya mengatur makan, memilih pakaian tertentu, atau menghindari tampil)? | Hmm apa ya mba, paling ya itu jadi sering beli skincare...katanya biar makin kinclong sama kaya yg di tiktok  |
| 5  | Ketika anak merasa tidak puas dengan tubuhnya, apakah ia cenderung menyalahkan diri sendiri atau berusaha memahami dirinya?                                    | Dia ngga yang menyalahkan dirinya banget mba, saya juga sering kasih nasehat karna dia kan masi remaja... perubahan kaya gitu tuh ya wajar bagi remaja  |
| 6  | Apakah anak sering membandingkan dirinya dengan teman, atau lebih menerima bahwa perbedaan itu normal?   | Mungkin di dalam hati dia pernah ada membandingkan diri gitu ya, karna ya namanya juga anak remaja apalagi perempuan pasti ada rasa kaya gitu, tapi ya balik lagi saya selalu support dia bagaimanapun  |
| 7  | Ketika anak merasa tidak puas, apakah ia bisa mengontrol emosinya dan menenangkan diri?  | Kalo dari yang saya liat keseharian dia di rumah sih yaa kayaknya dia bisa mengontrol itu ya mba, soalnya saya sering bilang kalau ada apa – apa diomongin aja diceritain trus dia bales nya cuman "iya mak aman" jadi saya pikir sih dia bisa mengontrol nya |

### HASIL WAWANCARA ORANG TUA PS

| No | Pertanyaan   | Jawaban   |
|----|--|---|
| 1  | Bagaimana pandangan Bapak/Ibu tentang anak yang aktif menari di grup Warok Turonggo Mudo?  | Iya saya bangga banget sama dia, karena kan dari kecil saya sama bapak nya uda ngenalin seni tuh, terus pas gedanya dia ternyata tertarik ke nari jadi ya saya bangga sama dia  |
| 2  | Apakah anak sering membandingkan tubuhnya dengan orang lain atau menyoroti bagian tubuh tertentu?  | Kalo dari cerita dia ke saya sih ngga sering ya, gatau kalo anaknya sendiri dia sering diem-diem membandingkan apa ngga<br>Soalnya paling saya taunya kalau dia curhat aja ke saya kayak “mak si ini badanya apik banget” |
| 3  | Apakah anak pernah menunjukkan perasaan tidak nyaman, malu, atau cemas terkait penampilannya? Kapan biasanya hal itu muncul?                                   | Kalo pas tampil siang-siang biasanya dia suka ngedumel tuh katanya keliatan belang badanya  |
| 4  | Apakah anak pernah melakukan tindakan tertentu karena tidak puas dengan tubuhnya (misalnya mengatur makan, memilih pakaian tertentu, atau menghindari tampil)? | Paling ya sok sokan mau diet, tapi saya larang buat diet...masih kecil remaja gausah segala diet lah yang penting sehat badanya   |
| 5  | Ketika anak merasa tidak puas dengan tubuhnya, apakah ia cenderung menyalahkan diri sendiri atau berusaha memahami dirinya?                                    | Dia mah berusaha memahami aja mba, ngga nyampe yang menyalahkan diri banget   |
| 6  | Apakah anak sering membandingkan dirinya dengan teman, atau lebih menerima bahwa perbedaan itu normal?   | Iya dia sadar kalau misalkan bentuk tubuh orang ya beda-beda, semua orang punya keunikannya sendiri, tapi balik lagi walaupun dia sadar tpi dia juga sering ngeluh  |
| 7  | Ketika anak merasa tidak puas, apakah ia bisa  | Iya saya selalu mengingatkan bahwa perubahan bentuk tubuh ya wajar  |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | mengontrol emosinya dan menenangkan diri? | namanya remaja, dan dia juga kan paham itu jadi pasti dia bisa mengontrol rasa ngga puas sama dirinya |
|--|---|---|

### HASIL WAWANCARA TEMAN SUBJEK FO

| No | Pertanyaan   | Jawaban   |
|----|--|---|
| 1  | Bagaimana pandangan kamu sebagai teman, melihat FO yang aktif menari di grup Warok Turonggo Mudo?  | Saya si support dia terus ka, saya ikut seneng ngeliatnya kalau dia enjoy nari  |
| 2  | Apakah FO sering membandingkan tubuhnya dengan orang lain atau menyoroti bagian tubuh tertentu?  | Iya dia pernah curhat ke saya kalau dia ngerasa kalau badanya gendutan gara-gara naik 3 kilo  |
| 3  | Apakah FO pernah menunjukkan perasaan tidak nyaman, malu, atau cemas terkait penampilannya? Kapan biasanya hal itu muncul?                                   | Biasanya sebelum tampil dia pasti nge chat saya, bilang kalau misalkan dia nggak percaya diri...tapi ya walaupun dia chat begtu, penampilan dia bagus-bagus aja kok |
| 4  | Apakah FO pernah melakukan tindakan tertentu karena tidak puas dengan tubuhnya (misalnya mengatur makan, memilih pakaian tertentu, atau menghindari tampil)? | Kalau soal ini saya juga kurang paham mba, tapi saya pernah liat kalau dia bawa bekel makanan isinya sedikit sih porsinya kaya bukan biasanya                       |
| 5  | Ketika FO merasa tidak puas dengan tubuhnya, apakah ia cenderung menyalahkan diri sendiri atau berusaha memahami dirinya?                                    | Di awal dia kayak nyalahin diri sendiri, tapi setelahnya dia sadar trus yaudah dia bisa menerima nya gitu   |
| 6  | Apakah FO sering membandingkan dirinya dengan teman, atau lebih menerima bahwa perbedaan itu normal?   | Iya dia kadang suka ngebandingin tpi ya balik lagi dia paham kalau misalkan perubahan atau perbedaan yang terjadi di tubuh itu normal                               |
| 7  | Ketika FO merasa tidak puas, apakah ia bisa mengontrol emosinya dan menenangkan diri?  | Dia bisa nenangin diri sendiri sih ka, kaya yg ngomong ke diri sendiri itu apa ya namanya, ya itulah pokoknya   |

## HASIL WAWANCARA ORANG TUA DP

| No | Pertanyaan   | Jawaban   |
|----|--|---|
| 1  | Bagaimana pandangan Bapak/Ibu tentang anak yang aktif menari di grup Warok Turonggo Mudo?  | Ya saya sih seneng aja mba, dukung-dukung aja pokoknya  |
| 2  | Apakah anak sering membandingkan tubuhnya dengan orang lain atau menyoroti bagian tubuh tertentu?  | Paling ya itu dia suka ngeluh tiap pake kostum nari, katane badanya jadi keliatan kecil banget  |
| 3  | Apakah anak pernah menunjukkan perasaan tidak nyaman, malu, atau cemas terkait penampilannya? Kapan biasanya hal itu muncul?                                   | Iya biasanya dia suka ngga percaya diri kalau mau tampil, ngga nyaman sama kostumnya katanya  |
| 4  | Apakah anak pernah melakukan tindakan tertentu karena tidak puas dengan tubuhnya (misalnya mengatur makan, memilih pakaian tertentu, atau menghindari tampil)? | Apaya mba...paling jadi lebih banyak ngemil aja dirumah, kalau ngehindarin tampil sih ngga mba  |
| 5  | Ketika anak merasa tidak puas dengan tubuhnya, apakah ia cenderung menyalahkan diri sendiri atau berusaha memahami dirinya?                                    | Iya dia berusaha memahami dirinya sendiri walaupun masih sering ngedumel soal dirinya   |
| 6  | Apakah anak sering membandingkan dirinya dengan teman, atau lebih menerima bahwa perbedaan itu normal?   | Yaa apa ya mba, dia tu sebenarnya tau kalau misalkan perbedaan bentuk tubuh itu normal dialammi oleh semua orang terlebih kan masih remaja ya, tapi ya itu balik lagi walaupun tau tpi ttp aja masih apa y aistilahnya masih suka ngeluh gitu |

|   |   |  |
|---|---|--|
| 7 | Ketika anak merasa tidak puas, apakah ia bisa mengontrol emosinya dan menenangkan diri? | Sejauh ini saya liat sih bisa aja mba, buktinya dia ngga ada yang emosi marah-marah sampe yang mencak-mencak |
|---|---|--|

### HASIL WAWANCARA ORANG TUA SUBJEK SM

| No | Pertanyaan   | Jawaban   |
|----|--|---|
| 1  | Bagaimana pandangan Bapak/Ibu tentang anak yang aktif menari di grup Warok Turonggo Mudo?  | Seneng mba, jadi ada kegiatan lain selain sekolah, jadinya ngga main terus  |
| 2  | Apakah anak sering membandingkan tubuhnya dengan orang lain atau menyoroti bagian tubuh tertentu?  | Ngga sering sih mba, paling ya pernah sekali duakali mah  |
| 3  | Apakah anak pernah menunjukkan perasaan tidak nyaman, malu, atau cemas terkait penampilannya? Kapan biasanya hal itu muncul?                                   | Saya pernah denger dari temenya katanya dia suka ngerasa ngga percaya diri kalau mau sebelum tampil   |
| 4  | Apakah anak pernah melakukan tindakan tertentu karena tidak puas dengan tubuhnya (misalnya mengatur makan, memilih pakaian tertentu, atau menghindari tampil)? | Iya mba, dia sering olahraga sendiri kalo dirumah   |
| 5  | Ketika anak merasa tidak puas dengan tubuhnya, apakah ia cenderung menyalahkan diri sendiri atau berusaha memahami dirinya?                                    | Dia ngga yang menyalahkan diri gimana-gimana sih ya paling ngeluh soal tinggi badan tapi ngga sampe yang menyalahkan diri   |
| 6  | Apakah anak sering membandingkan dirinya dengan teman, atau lebih menerima bahwa perbedaan itu normal?   | Kalo di rumah sih dia ngga ada ngomong ke saya soal membandingkan diri mba, justru dia ada ngomong kalau misalkan bentuk tubuh orang itu beda beda jadi saya rasa dia udah paham soal itu |
| 7  | Ketika anak merasa tidak puas, apakah ia bisa mengontrol emosinya dan menenangkan diri?  | Iya dia bisa mengontrol nya, biasanya dia bilang ke saya kalau jangan masuk kamar dulu soalnya mau nenangin diri dulu   |

### HASIL WAWANCARA ORANG TUA MN

| No | Pertanyaan   | Jawaban   |
|----|--|---|
| 1  | Bagaimana pandangan Bapak/Ibu tentang anak yang aktif menari di grup Warok Turonggo Mudo?  | Senang sekali mbaa, soalnya dia dulu pas kecil di rumah terus, pas udah kenal nari dia jadi aktif disitu dan dia seneng ngejalaninnya   |
| 2  | Apakah anak sering membandingkan tubuhnya dengan orang lain atau menyoroti bagian tubuh tertentu?  | Sejak sakit ini dia jadi keliatan kurang percaya diri mba, mungkin karena badanya jadi berisi ya, jadinya ya gitu deh mba   |
| 3  | Apakah anak pernah menunjukkan perasaan tidak nyaman, malu, atau cemas terkait penampilannya? Kapan biasanya hal itu muncul?                                   | Iyaa apalagi kalau pas mau tampil itu sebelumnya dia ada ngeluh "bu aku malu" saya cuman bisa nyemangatin dia kalau misalkan jangan mikirin orang lain fokus nari aja, baru dia bisa fokus nari                         |
| 4  | Apakah anak pernah melakukan tindakan tertentu karena tidak puas dengan tubuhnya (misalnya mengatur makan, memilih pakaian tertentu, atau menghindari tampil)? | Ohh y aini keliatan banget, dia kalau main atau pergi latihan jadi sering pake baju yang gede longgar gitu, katanya buat nutupin badan dia yang keliatan berisi   |
| 5  | Ketika anak merasa tidak puas dengan tubuhnya, apakah ia cenderung menyalahkan diri sendiri atau berusaha memahami dirinya?                                    | Dia ngga ada nyalahin diri yang parah banget sih mba, dia paham banget soal apa yang terjadi sama dia, jadi ya saya rasa dia paham  |
| 6  | Apakah anak sering membandingkan dirinya dengan teman, atau lebih menerima bahwa perbedaan itu normal?   | Pas awal sekali dia ada ngerasa nggak percaya diri gitu kan mba, tapi besok nya dia mulai bisa menerima itu setelah tau dan paham kalau misalkan bukan dia sendirian yang mengalami sakit dan ada perubahan seperti ini |
| 7  | Ketika anak merasa tidak puas, apakah ia bisa mengontrol emosinya dan menenangkan diri?  | Iya dia nenangin diri biasanya suka ngasih semangat ke diri sendiri, saya suka ap aitu mba namanya ee.....mergokin dia lagi kasih semangat ke diri sendiri  |

## DOKUMENTASI PENELITIAN

|  |  |
|--|--|
| <p style="text-align: center;"><b>Gambar dan Keterangan</b><br/>Wawancara dengan Subjek NA</p>  | <p style="text-align: center;"><b>Gambar dan Keterangan</b><br/>Wawancara dengan orang tua NA</p>  |
| <p style="text-align: center;">Wawancara dengan subjek PS</p>                                  | <p style="text-align: center;">Wawancara dengan orang tua PS</p>                                  |
| <p style="text-align: center;">Wawancara dengan subjek FO</p>                                 | <p style="text-align: center;">Wawancara dengan teman FO</p>                                     |
| <p style="text-align: center;">Wawancara dengan subjek DP</p>  | <p style="text-align: center;">Wawancara dengan orang tua DP</p>   |

|   |   |
|---|---|
|  A photograph showing two women sitting on a patterned sofa in a room with green walls. One woman is wearing a light grey hijab and the other is wearing a black hijab. Both faces are obscured by grey circles.   |  A photograph showing two women sitting on a patterned sofa. One woman is wearing a light grey hijab and the other is wearing a green hijab. Both faces are obscured by grey circles.   |
| <p data-bbox="363 618 772 663">Wawancara dengan subjek SM</p>  A photograph showing two women sitting on a brown sofa. One woman is wearing a black hijab and the other is wearing a maroon hijab. Both faces are obscured by grey circles.               | <p data-bbox="879 618 1321 663">Wawancara dengan orang tua SM</p>  A large, semi-transparent watermark logo is visible in the background of this cell. It features a stylized white bird or wing design on a green circular background with a yellow border. The text 'H. SAIFUDDIN ZUH' is partially visible at the bottom of the logo. |
| <p data-bbox="363 1104 772 1149">Wawancara dengan subjek MN</p>  A photograph showing two women sitting on the floor. One woman is wearing a light blue and white hijab and the other is wearing a black hijab. Both faces are obscured by grey circles. | <p data-bbox="879 1104 1321 1149">Wawancara dengan orang tua MN</p>  A photograph showing two women sitting at a table. One woman is wearing a light grey hijab and the other is wearing a black hijab. Both faces are obscured by grey circles.  |

**DOKUMENTASI KOSTUM PENARI REMAJA PEREMPUAN**



## INFORM CONSENT SUBJEK

### SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI INFORMAN KUNCI (Key Informant)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

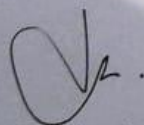
Nama : NA  
 Usia : 14  
 Alamat : Aribaya, Dusun 2, RT 4/RW 2

Menyatakan bahwa,

1. Saya telah mendapatkan penjelasan mengenai pelaksanaan observasi wawancara yang berjudul yang berjudul "Self Compassion Sebagai Upaya Dalam Mengatasi *Body Image Dissatisfaction* Pada Penari Remaja Perempuan Di Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo Banjarnegara"
2. Pelaksanaan wawancara dilaksanakan pada  
 Tanggal : 15 november 2025  
 Waktu ;
3. Saya memahami semua informasi yang dijelaskan dan bersedia berpartisipasi dalam wawancara ini dengan memberikan data yang benar dan sesuai keadaan.
4. Semua informasi yang saya berikan bersifat rahasia dan akan terjamin kerahasiaanya.

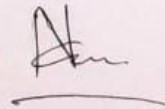
Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Peneliti,



**Putri Ananda Dewi Kusuma**  
 NIM.224110101033

Banjarnegara, 15 November 2025  
 Yang Menyatakan ,



**INFORM CONSENT SUBJEK****SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI INFORMAN KUNCI**  
(Key Informant)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : FO

Usia : 14 tahun

Alamat : Atibaya, Dusun 2, RT02/RW02, Pagentan, Banjarnegara

Menyatakan bahwa,

1. Saya telah mendapatkan penjelasan mengenai pelaksanaan observasi wawancara yang berjudul "Self Compassion Sebagai Upaya Dalam Mengatasi *Body Image Dissatisfaction* Pada Penari Remaja Perempuan Di Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo Banjarnegara"
2. Pelaksanaan wawancara dilaksanakan pada  
Tanggal : 17 November 2025  
Waktu :
3. Saya memahami semua informasi yang dijelaskan dan bersedia berpartisipasi dalam wawancara ini dengan memberikan data yang benar dan sesuai keadaan.
4. Semua informasi yang saya berikan bersifat rahasia dan akan terjamin kerahasiaannya.

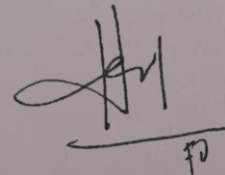
Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Peneliti,



**Putri Ananda Dewi Kusuma**  
NIM.224110101033

Banjarnegara,  
Yang Menyatakan ,

  
FO

## INFORM CONSENT SUBJEK

### SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI INFORMAN KUNCI (Key Informant)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

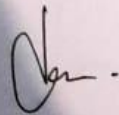
Nama : PS  
 Usia : 15 tahun  
 Alamat : Aribaya, Dusun 2, RT 01/KW 02, Pagentan

Menyatakan bahwa,

1. Saya telah mendapatkan penjelasan mengenai pelaksanaan observasi wawancara yang berjudul yang berjudul "Self Compassion Sebagai Upaya Dalam Mengatasi *Body Image Dissatisfaction* Pada Penari Remaja Perempuan Di Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo Banjarnegara"
2. Pelaksanaan wawancara dilaksanakan pada  
 Tanggal : 16 November 2025  
 Waktu :
3. Saya memahami semua informasi yang dijelaskan dan bersedia berpartisipasi dalam wawancara ini dengan memberikan data yang benar dan sesuai keadaan.
4. Semua informasi yang saya berikan bersifat rahasia dan akan terjamin kerahasiaannya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

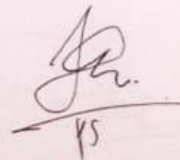
Peneliti,



**Putri Ananda Dewi Kusuma**  
 NIM.224110101033

Banjarnegara, 16 November 2025

Yang Menyatakan ,



## INFORM CONSENT SUBJEK

### SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI INFORMAN KUNCI (Key Informant)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

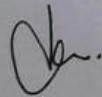
Nama : D  
Usia : 15 tahun  
Alamat : Aribaya, Dusun 2, RT 04 / RW 02, Pagentan

Menyatakan bahwa,

1. Saya telah mendapatkan penjelasan mengenai pelaksanaan observasi wawancara yang berjudul yang berjudul "Self Compassion Sebagai Upaya Dalam Mengatasi *Body Image Dissatisfaction* Pada Penari Remaja Perempuan Di Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo Banjarnegara"
2. Pelaksanaan wawancara dilaksanakan pada  
Tanggal : 23 November 2025  
Waktu :
3. Saya memahami semua informasi yang dijelaskan dan bersedia berpartisipasi dalam wawancara ini dengan memberikan data yang benar dan sesuai keadaan.
4. Semua informasi yang saya berikan bersifat rahasia dan akan terjamin kerahasiaannya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Peneliti,



**Putri Ananda Dewi Kusuma**  
NIM.224110101033

Banjarnegara, 23 November 2025  
Yang Menyatakan ,



## INFORM CONSENT SUBJEK

### SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI INFORMAN KUNCI (Key Informant)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SM  
Usia : 15 tahun  
Alamat : Aribaya, Dusun 2, RT 3/RW 2, Pagentan, Banjarnegara

Menyatakan bahwa,

1. Saya telah mendapatkan penjelasan mengenai pelaksanaan observasi wawancara yang berjudul "Self Compassion Sebagai Upaya Dalam Mengatasi *Body Image Dissatisfaction* Pada Penari Remaja Perempuan Di Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo Banjarnegara"
2. Pelaksanaan wawancara dilaksanakan pada  
Tanggal : 20 November  
Waktu ;
3. Saya memahami semua informasi yang dijelaskan dan bersedia berpartisipasi dalam wawancara ini dengan memberikan data yang benar dan sesuai keadaan.
4. Semua informasi yang saya berikan bersifat rahasia dan akan terjamin kerahasiaannya.

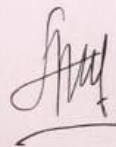
Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Peneliti,

Banjarnegara, 20 November 2021  
Yang Menyatakan ,



**Putri Ananda Dewi Kusuma**  
NIM.224110101033



## INFORM CONSENT SUBJEK

### SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI INFORMAN KUNCI (Key Informant)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : MN  
 Usia : 16 tahun  
 Alamat : Aribaya, Dusun 2, RT 02/ RW 02, Pageran

Menyatakan bahwa,

1. Saya telah mendapatkan penjelasan mengenai pelaksanaan observasi wawancara yang berjudul yang berjudul "*Self Compassion* Sebagai Upaya Dalam Mengatasi *Body Image Dissatisfaction* Pada Penari Remaja Perempuan Di Grup Kesenian Warok Turonggo Mudo Banjarnegara"
2. Pelaksanaan wawancara dilaksanakan pada  
 Tanggal : 20 November 2025  
 Waktu ;
3. Saya memahami semua informasi yang dijelaskan dan bersedia berpartisipasi dalam wawancara ini dengan memberikan data yang benar dan sesuai keadaan.
4. Semua informasi yang saya berikan bersifat rahasia dan akan terjamin kerahasiaanya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Peneliti,



**Putri Ananda Dewi Kusuma**  
 NIM.224110101033

Banjarnegara, 20 November 2025

Yang Menyatakan ,



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. DATA PRIBADI

Nama : Putri Ananda Dewi Kusuma  
Tempat Tanggal Lahir : Karawang, 13 Oktober 2004  
Alamat : Perum Panorama A1/12, Ciseureuh,  
Purwakarta  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Email : anandaputri666@gmail.com

### B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SDI AL-Ghozali
2. SMP Fullday Al-Muhajirin
3. MAN Purwakarta
4. UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

### C. PENGALAMAN ORGANISASI

1. PMR MADYA SMP Fullday Al-Muhajirin
2. PMR WIRA MAN Purwakarta

