

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Di dalam dunia tari para penari diharuskan menjaga fisik yang sehat dan kuat, namun dengan tuntutan itu mereka dapat mengalami tekanan untuk memiliki penampilan tertentu. Tari itu sendiri adalah jenis seni yang menggunakan gerak tubuh manusia sebagai alat ekspresi dan diwujudkan dalam bentuk gerakan berirama dengan elemen keindahan. Secara prinsip, tari adalah bentuk ekspresi yang disadari, digunakan sebagai cara untuk merespons lingkungan sekitar melalui gerakan tubuh (Soemaryatmi, 2011). Penari merupakan individu yang melakukan pertunjukan tarian di atas panggung yang disaksikan oleh penonton. Haryono juga menjelaskan bahwa penari adalah seseorang yang mampu menguasai serta menggabungkan tiga elemen utama dalam tari, yaitu wiraga (gerakan), wirama (irama), dan wirasa (isi atau rasa). Tarian dianggap sebagai bentuk olahraga dan seni yang menggambarkan ekspresi emosi melalui gerakan fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan kelenturan (Haryono, 2016).

Tari dapat dikelompokkan menjadi beberapa macam jenis tarian, salah satunya balet. Menurut Sedyawati dalam (Hediyanti, 2001) Balet ialah salah satu bentuk budaya yang melibatkan seni tari dan pertunjukan, mulai dikenal di Italia pada abad ke-15. Asal mula kata "balet" berasal dari "*ballo*", istilah dalam bahasa Italia yang berarti tarian. Setelah muncul di Italia, balet kemudian menyebar ke Perancis, di mana ia masih menjadi bagian dari pertunjukan opera. Di Indonesia, balet awalnya diperkenalkan oleh orang Belanda pada masa penjajahan dan sejak saat itu terus berkembang. Faktanya, bangsa Indonesia pada dasarnya memiliki kecenderungan untuk menghargai kebudayaan, sehingga balet semakin mendapat tempat dalam perkembangan budaya di negara ini.

Beberapa jenis tarian mendorong penari untuk bertubuh kurus. Akibatnya, sering terlihat *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan tubuh pada penari karena tekanan dari masyarakat sosial dan komunitas atau sekolah tari. Salah satu sekolah tari

di Indonesia adalah Namarina Dance Academy. Namarina dance academy adalah sekolah balet pertama di Indonesia yang didirikan pada tahun 1956 oleh almarhumah Nanny Lubis. Namarina Dance Academy merupakan salah satu sekolah balet besar di Indonesia dan menyediakan kelas-kelas dari tingkat pemula hingga mahir. Banyak penari-penari di Namarina Dance Academy yang sudah mengikuti lomba-lomba di dalam maupun di luar negeri sehingga banyak industri-industri yang mengadakan acara perusahaannya membutuhkan penari-penari dari sekolah-sekolah tari seperti Namarina Dance Academy. Dalam hal ini proporsi ideal untuk penari balet sangat penting, meskipun perlu memiliki postur tubuh yang kecil, namun para penari balet juga diharapkan memiliki kekuatan otot yang *ekstrem*. Maka tidak jarang jika penari balet memiliki *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan tubuh yang merupakan penilaian negatif terhadap berat badan dan bentuk tubuh seseorang. Balet terkenal dengan kemolekan dan keindahan gerakannya serta menjadi salah satu bentuk aktivitas yang menitikberatkan pada kelenturan fisik. Tubuh ideal penari balet klasik adalah tubuh langsing dengan leher panjang, badan pendek, serta lengan dan kaki panjang (Nolan, 2011). Penari balet umumnya mengenakan pakaian ketat seperti *stocking* dan *leotard*, menunjukkan lekuk tubuh setiap kelas atau latihan menari di depan cermin, hampir setiap hari dan terus melihat secara tidak langsung, sehingga mereka memperhatikan bentuk tubuhnya dan membandingkan dirinya dengan orang lain di ruangan yang sama (Nolan, 2011).

Tuntutan-tuntutan ini membuat penari ingin memiliki tubuh ideal karena selain pertimbangan estetika penting untuk memiliki tubuh yang proporsional untuk menahan tekanan yang diperlukan selama latihan dan pertunjukan. Penari-penari yang merasakan tuntutan-tuntutan ini biasanya terjadi pada masa *emerging adulthood* dengan rentang usia antara 18 hingga 25 tahun yang mana adalah periode transisi dari masa remaja menuju dewasa ini ditandai oleh percobaan dan eksplorasi. Menurut Santrock, 2012 dalam (Rasyidi et al., 2021) Pada periode ini juga banyak individu mulai menjalani peran baru dalam kehidupan mereka, seperti memasuki perguruan tinggi atau memulai karir profesional. *Emerging adulthood* mungkin memiliki beban tanggung jawab yang lebih besar, baik dalam hal pendidikan, pekerjaan, atau tanggung

jawab pribadi. Kecenderungan perfeksionisme pada masa ini bisa muncul karena dorongan untuk mencapai standar tinggi dalam pencapaian akademis, profesional, atau pribadi. Mereka mungkin merasa perlu tampil sempurna atau memenuhi ekspektasi yang tinggi dalam situasi-situasi di mana penilaian publik diperlukan. Pada usia *emerging adulthood* para penari sudah berada pada kelas mahir atau *senior* dengan tingkat kesulitan yang lebih tinggi, apabila penari ingin mendapatkan hasil yang sempurna maka mereka akan memiliki kebutuhan untuk menjaga tubuh agar dapat tampil dengan baik meskipun mereka bukan penari utama.

Para penari berlatih dengan intensitas tinggi untuk menghadapi situasi pertunjukan yang dapat menimbulkan berbagai emosi, seperti kegembiraan dan ketakutan. Tentu saja, suatu saat semua penari akan memiliki kesempatan untuk tampil dan memperlihatkan hasil dari apa yang telah mereka pelajari di sekolah atau sanggar tari. Saat pementasan tiba, baik penari pemula maupun penari senior pasti mengharapkan penampilan terbaik dari diri mereka. Setelah melalui beberapa kali latihan, pementasan tersebut menjadi momen penting untuk mengevaluasi kemampuan penari dalam membawakan tarian dengan menghibur penonton dan menyampaikan pesan yang terkandung di dalamnya. Para penari merasa terdorong oleh keinginan pribadi dan tekanan dari lingkungan untuk dapat memberikan penampilan tarian yang optimal di atas panggung.

Banyak penari merasa didorong untuk mencapai berat badan dan bentuk tubuh yang dianggap ideal, dan ini sering kali menimbulkan tekanan untuk selalu menjaga bentuk tubuh yang kurus. Penari balet menghadapi risiko kesehatan yang berhubungan dengan penampilan, kekuatan, daya tahan, dan kesehatan secara keseluruhan. Studi tentang penari balet profesional menunjukkan masalah terkait dengan diet yang berlebihan dan meningkatnya kasus *anoreksia nervosa*. Penting untuk menyadari bahwa tekanan untuk mencapai bentuk tubuh yang dianggap ideal dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental penari. Dalam dunia tari, perlu ditekankan pentingnya menjaga kesehatan secara keseluruhan, termasuk pola makan yang sehat, kebugaran, dan kesadaran diri tentang citra tubuh yang realistis. Lingkungan yang mendukung dan mengedepankan kesehatan fisik dan mental akan

membantu penari merasa lebih percaya diri dan bahagia dalam mencapai potensi terbaik mereka di atas panggung (Nolan, 2011).

Fenomena ketidakpuasan tubuh atau *body dissatisfaction* yang sedang berkembang saat ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan persepsi negatif terhadap penampilan seseorang (Fernando, 2019). Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa ketidakpuasan tubuh dapat berakibat lebih serius. Penelitian oleh (Cruz-Sáez et al., 2018) menemukan bahwa efek negatif dari ketidakpuasan tubuh meliputi rendahnya kepercayaan diri, munculnya masalah psikologis seperti depresi dan kecemasan, serta gangguan makan. Perempuan, secara khusus, cenderung lebih menderita gejala depresi akibat ketidakpuasan tubuh dibandingkan pria. Penelitian oleh (Marshall et al., 2012) menunjukkan bahwa ketidakpuasan tubuh terkait dengan penilaian negatif terhadap penampilan individu, di mana individu merasa perbedaan antara tubuh mereka dengan tubuh ideal. Rasa ketidakpuasan terhadap tubuh tidak hanya berlaku di luar negeri, tetapi juga di Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Herawati (dalam Kartikasari, 2013) di Jakarta pada tahun 2003 menemukan bahwa sebanyak 40% perempuan usia 18-25 tahun mengalami *body dissatisfaction* dalam kategori tinggi, dan 38% mengalami ketidakpuasan dalam kategori sedang.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti *body dissatisfaction* pada penari balet *emerging adulthood* di Namarina Dance Academy, karena balet dikenal dengan penari-penarinya yang memiliki kriteria tubuh ideal sehingga ekspektasi orang lain terhadap penari balet sangat tinggi. Selain itu, lingkungan penari balet sangat kompetitif, mereka ingin sekali di pilih untuk tampil di berbagai acara sehingga membuat mereka membanding-bandingkan tubuhnya dengan penari lain. Dalam beberapa hal tersebut dapat menimbulkan *body dissatisfaction* yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan persepsi negatif terhadap penampilan seseorang.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1.2.1. Apakah penari balet *emerging adulthood* di Namarina Dance Academy memiliki *body dissatisfaction*?

1.2.2. Bagaimana hasil gambaran *body dissatisfaction* pada penari balet *emerging adulthood* di Namarina Dance Academy?

### **1.3 Batasan Masalah**

Latar belakang yang dijelaskan memiliki batasan masalah yang terfokus pada hasil gambaran *body dissatisfaction*

### **1.4 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran *body dissatisfaction* pada penari balet *emerging adulthood* di Namarina Dance Academy?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hasil dari gambaran tingkat *body dissatisfaction* pada penari balet *emerging adulthood* di Namarina Dance Academy.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

#### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan baru bagi pembacanya, terutama mahasiswa psikologi dan penari balet serta memberikan sumbangan yang bermanfaat dalam pengembangan ilmu psikologi dan menjadi referensi untuk penelitian terkait di masa mendatang.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini adalah :

#### 1.6.2.1 Bagi Penari Balet

Penelitian ini diharapkan penari balet lebih menerima bentuk tubuhnya lagi dan tidak membanding-bandingkan tubuhnya dengan orang lain yang berdampak negatif sehingga dapat lebih menghargai tubuhnya.

#### 1.6.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memengaruhi *body dissatisfaction* pada penari balet.

