

KONSEP DIRI DAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA SANGGAR TARI LEMBAGA KESENIAN BUNGA TANJUNG

Arisa Nurfitri, Ummu Khuzaimah, Emma Fauziah Saragih
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Medan, Indonesia
arisanurfitri45@gmail.com, ummu@staff.uma.ac.id, emmafauziah@staff.uma.ac.id

Abstract

This study aims to investigate the relation of self-concept and self-confidence in early adolescent members of Lembaga Kesenian Bunga Tanjung (LKBT). The sample consist of 60 females aged between 12 to 14 years, from the dance studio. The technique sampling was a total sampling. The data collection process incorporated self-concept and self-confidence scales. The statistical analysis used is Pearson Product Moment correlation. The results of statistical analysis showed the value of $r = 0.675$ with a sig value. = 0,000 ($p < 0,05$). It can be concluded that there is a significant positive relationship between self-concept and self-confidence of LKBT dance studio teenagers, which means that a gain in self-concept will be followed by an increase in self-confidence, and vice versa. The research indicated that self-concept explained 45.6% of the variance in self-confidence. The results of this study have implications for the importance of forming a positive self-concept in adolescent girls involved in the LKBT dance studio so that they are confident when performing dance.

Keywords: Self-Confidence, Self-Concept, Adolescents, Dance Studio

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dan tingkat kepercayaan diri pada remaja yang terlibat di Sanggar Tari Lembaga Kesenian Bunga Tanjung (LKBT). Sampel penelitian terdiri dari 60 remaja perempuan yang berusia 12-14 tahun. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala konsep diri dan skala kepercayaan diri. Analisis statistik yang digunakan adalah korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai $r = 0,675$ dengan nilai sig. = 0,000 ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara konsep diri dan kepercayaan diri remaja sanggar tari LKBT, yang berarti bahwa penguatan dalam konsep diri akan diikuti oleh peningkatan dalam kepercayaan diri, dan sebaliknya. Konsep diri memberikan kontribusi sebesar 45,6% terhadap kepercayaan diri. Hasil penelitian ini berimplikasi pada pentingnya pembentukan konsep diri yang positif pada remaja perempuan yang terlibat pada sanggar tari LKBT agar percaya diri saat melakukan pertunjukan tari.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Konsep Diri, Remaja, Sanggar Tari

Tari merupakan seni kebudayaan nasional yang berperan dalam kegiatan yang bersifat sosial. Peran tari sebagai sarana upacara merupakan peran atau fungsi tertua di Indonesia. Selain itu tari juga berfungsi sebagai sarana pendidikan, dibutuhkan sebuah proses panjang dalam mempelajari dan memahaminya. Gerak-gerak tari bukanlah gerak realistik, melainkan gerak ekspresif yang mengandung ritme tertentu sehingga terlihat indah dan bisa menggetarkan perasaan manusia. Tari mengandung unsur estetis yang berguna untuk membentuk sikap dan karakter manusia sebagai pribadi yang memerhatikan lingkungan sosial, budaya, dan hubungan dengan Tuhan (Muryanto, 2020).

Tarian dipercaya memiliki dampak positif terhadap dimensi fisik dan psikis manusia. Ia dapat menjadi sarana terapi gerak dalam meningkatkan kebahagiaan pada pasien dengan gangguan spektrum autisme (Quintar et al., 2025), parkinson (Kristen, 2024), wanita dengan disabilitas (Pandya, 2024), dan gangguan saraf (Braem et al., 2024). Hal ini didukung oleh sebuah studi *neurosains* oleh Wu et al. (2024) bahwa terapi gerak tari memiliki efek analgesik yang membantu mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri pada tubuh. Kombinasi musik dan tarian juga digunakan sebagai terapi bagi penderita demensia (Lyons, 2024; Buda, 2023; Charras et al., 2020; Guzman, 2016). Berbagai temuan terdahulu yang dirangkum dalam studi literatur mendapati terapi gerakan tari berperan dalam meningkatkan regulasi emosi (Zhang et al., 2024) dan regulasi stres (Wal et al., 2025). Program menari terbukti dapat mengembangkan kompetensi sosial dan emosional

(Narikbayeva et al., 2025), kecerdasan emosi termasuk empati, efikasi diri kultural, dan hubungan lintas budaya yang positif diantara remaja (Prakash et al., 2024).

Sejalan dengan kemajuan penelitian *neuroscience*, aktivitas menari diketahui berdampak luas pada konektivitas fungsional otak (Burzynska et al., 2017a, Li et al., 2015, Li et al., 2019) yang mencerminkan peningkatan dalam kemampuan empati penari, fungsi sensori motorik, dan fasilitasi integrasi informasi internal dan eksternal. Pelatihan tari jangka panjang berdampak pada perubahan struktur otak, terutama ketebalan korteks dan plastisitas materi abu-abu dan materi putih, terutama di area otak yang terkait dengan fungsi motorik dan pendengaran. Hal ini penting karena *neuroplasticitas* berperan besar dalam pemulihan dari cedera otak, dapat membalikkan efek buruk yang terkait dengan penyakit *neurodegeneratif* (Nahum et al., 2013), dan penurunan kognitif akibat usia tua terjadi bersamaan dengan atrofi materi abu-abu (Ramanoël et al., 2018). Meskipun aktivitas menari memberikan pengaruh positifnya terhadap otak, namun implikasinya dalam bidang perilaku dan akademis belum banyak dikaji.

Penelitian di bidang tari masih sangat sedikit. Zašćirinska et al. (2024) menunjukkan minimnya publikasi di bidang kedokteran, psikologi, dan kesehatan, terutama dengan penulis dari Amerika Serikat, Inggris, Israel, dan Jerman. Meskipun terdapat beberapa publikasi, hanya sedikit penulis yang mempunyai lebih dari satu publikasi. Berdasarkan riset di atas, penulis terdorong untuk mempublikasikan hasil riset mengenai seni tari terkait psikologis penarinya. Hal ini tentu memiliki kebaruan dan memberikan pengetahuan yang berguna bagi khasanah keilmuan psikologi, terutama psikologi perkembangan dalam menerangkan bagaimana pertumbuhan fisik dan perkembangan jiwa saling memengaruhi serta implikasinya pada kepercayaan diri penari pada saat *perform*.

Kepercayaan diri adalah elemen krusial yang perlu ditingkatkan dalam karakter seorang penari. Kualitas penampilan tari yang ditampilkan sangat dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri yang dimiliki. Yolanda (2020) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri yang kuat akan lebih termotivasi untuk mengasah keterampilannya sebagai penari. Menjadi penari tidak hanya membutuhkan keterampilan dalam menari, tetapi juga memerlukan tingkat kepercayaan diri yang cukup tinggi. Penjelasan ini mendukung pernyataan Triningtyas (2016) bahwa seorang penari tidak akan dapat menampilkan bakatnya secara maksimal tanpa adanya kepercayaan diri. Meskipun memiliki bakat yang besar, penampilan penari akan terasa kurang memuaskan jika kepercayaan diri tidak ada.

Amri (2018) menambahkan bahwa ciri-ciri individu yang percaya diri dapat dikenali ketika individu tersebut dapat mengenali dan memahami kelebihan serta kekurangan diri mereka sendiri. Dari pemahaman tersebut, mereka dapat mengembangkan potensi yang dimiliki, menetapkan sasaran yang sesuai dengan kapasitas diri, menentukan strategi untuk mencapai sasaran, menghargai pencapaian dengan memberikan apresiasi pada diri sendiri, dan jika menghadapi kegagalan, mereka tidak menyerah melainkan menjadikannya sebagai pelajaran untuk mencoba lebih banyak hal, serta tidak menyalahkan orang lain atas kegagalan yang dialami.

Kepercayaan diri adalah hasil dari interaksi seseorang dengan lingkungan sosialnya. Lingkungan yang mendukung memberikan individu peluang dan rasa aman untuk berkembang. Lingkungan dapat berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja dengan menyediakan kesempatan serta dorongan untuk berlatih teknik dalam mempelajari perilaku baru atau mencoba metode yang lebih baik (Santrock, 2018). Seiring bertambahnya keterampilan baru yang dimiliki individu diharapkan dapat meningkatkan rasa percaya dirinya. Sanggar tari merupakan salah satu lingkungan yang diharapkan dapat memberikan dukungan tersebut.

Lembaga Kesenian Bunga Tanjung merupakan salah satu sanggar seni tari yang paling terkenal di Kabupaten Deli Serdang dan telah berpartisipasi dalam berbagai acara, baik di dalam maupun luar negeri. Terletak di Desa Tanjung Mulia, Batu Delapan, Kecamatan Pagar Merbau, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Sanggar ini didirikan pada tahun 2014 dan kini memiliki tujuh studio yang tersebar di beberapa desa dalam Kecamatan Pagar Merbau. Pembina sanggar ini adalah Bapak Sujadi, yang juga merupakan pendirinya. Saat ini, Sanggar Kesenian Bunga Tanjung memiliki sekitar 150 penari. Penari yang kini telah memasuki masa remaja adalah mereka yang

sebelumnya berlatih di sanggar ini sejak kecil. Menurut sudut pandang pelatih terdapat perbedaan yang terlihat dalam performa mereka saat ini, disertai ungkapan ketidakpuasan terhadap penampilan penari. Hal ini dikarenakan penari tidak menunjukkan rasa percaya diri yang sama dengan saat mereka masih kecil, saat itu mereka dapat menampilkan tarian dengan penuh keyakinan. Siswa sanggar kini tampak kurang percaya diri dalam melaksanakan gerakan tari yang diajarkan, sehingga penampilan mereka ketika menari menjadi kurang maksimal.

Apabila seorang ingin menjadi penari yang baik, perlu dipertimbangkan faktor-faktor yang dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka. Menurut Canida (2023), persepsi individu tentang dirinya sendiri yang dikenal sebagai konsep diri merupakan kombinasi dari aspek fisik, psikologis, sosial, tujuan emosional, dan pencapaiannya. Sholiha dan Aulia (2020) menjelaskan bahwa konsep diri adalah gambaran mengenai bagaimana individu memandang dirinya, bagaimana pandangan orang lain terhadapnya, serta apa yang diinginkannya dari dirinya sendiri. Individu juga membentuk dan mengembangkan konsep diri berdasarkan informasi yang diperoleh dari orang lain. Penelitian yang dilakukan oleh Rian (2023) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara konsep diri dan kepercayaan diri siswa. Semakin positif konsep diri siswa, semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif konsep diri siswa, semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya.

Alma (2018) menyatakan bahwa perkembangan konsep diri berlangsung seiring dengan tahap perkembangan individu. Konsep diri terbentuk melalui proses pemikiran dan perasaan individu tentang dirinya sendiri. Proses ini mendukung pembentukan kepercayaan individu terhadap dirinya, yang mencakup atribut fisik, psikologis, sosial, serta potensi pencapaiannya. Menurut Farah dkk. (2019), ciri-ciri konsep diri yang positif meliputi keyakinan pada keterampilan yang dimiliki, kemampuan dalam memecahkan masalah, menerima pujian tanpa rasa malu, peka terhadap berbagai emosi yang dirasakan orang lain, memiliki kapasitas untuk pertumbuhan pribadi, serta memiliki motivasi dan kesiapan untuk memperbaiki atau mengubah sifat-sifat negatif yang ada. Oleh karena itu, peneliti berhipotesis ada hubungan positif antara konsep diri dan kepercayaan diri remaja sanggar tari, dengan asumsi semakin positif konsep diri remaja maka semakin tinggi kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif konsep diri remaja maka akan semakin rendah kepercayaan dirinya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional yang melibatkan satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konsep diri, sedangkan variabel terikatnya adalah kepercayaan diri. Data dikumpulkan melalui skala konsep diri yang terdiri dari 32 aitem dan skala kepercayaan diri yang terdiri dari 30 aitem. Kedua skala disusun dengan menggunakan model Likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu Sangat sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Sebelum digunakan untuk mengumpulkan data, skala tersebut diuji reliabilitas hasil ukurnya dengan menggunakan formula Alpha Cronbach.

Adapun populasi yang diteliti dalam penelitian ini adalah semua remaja perempuan yang berusia 12-14 yang merupakan anggota sanggar tari Lembaga Kesenian Bunga Tanjung (LKBT) yang terletak di Desa Tanjung Mulia, Batu Delapan, Kecamatan Pagar Merbau, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara yang berjumlah 60 orang. Sampel diperoleh dengan menggunakan teknik *total sampling* yaitu melibatkan total populasi sebagai sampel.

Analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah korelasi Pearson Product Moment. Peneliti melakukan uji asumsi normalitas dan linieritas terlebih dahulu sebelum menguji hipotesis. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Adapun uji linieritas dilakukan dengan menggunakan *test of linierity*. Semua prosedur analisis statistik dilakukan dengan memanfaatkan program SPSS versi 20.0.

HASIL PENELITIAN

Sebelum dilakukan analisis statistik untuk menguji hipotesis, peneliti melakukan pengujian reliabilitas hasil ukur dari masing-masing skala yang digunakan. Kedua alat ukur menunjukkan keandalan yang baik sebagaimana tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1
Hasil Perhitungan Uji Reliabilitas

Skala	<i>Cronbach Alpha</i>	Keterangan
Kepercayaan diri	0,813	Reliabel
Konsep diri	0,872	Reliabel

Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai reliabilitas skala kepercayaan diri sebesar 0,831 dan konsep diri sebesar 0,872. Dapat disimpulkan bahwa kedua alat ukur reliabel sehingga dapat digunakan untuk mengambil data dalam penelitian ini.

Selanjutnya, dilakukan uji normalitas dan linieritas untuk menentukan analisis statistik yang tepat dalam uji hipotesis. Jika data berdistribusi normal dan linier, maka uji korelasi Pearson Product Moment dapat dilakukan. Hasil uji normalitas dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2
Hasil Perhitungan Uji Normalitas

Variabel	Rerata	<i>K-S</i>	<i>SD</i>	<i>Sig</i>	Keterangan
Kepercayaan diri	60,67	1,120	9,426	0,163	Normal
Konsep diri	68,88	1,078	9,968	0,195	Normal

Berdasarkan hasil tes Kolmogorov-Smirnov pada Tabel 2 di atas diketahui bahwa variabel konsep diri menunjukkan sebaran normal dengan nilai $K-S = 1,078$ dengan $p = 0,195$ atau $p > 0,05$. Variabel kepercayaan diri menunjukkan sebaran normal dengan nilai $K-S = 1,120$ dengan $p = 0,163$ atau $p > 0,05$. Selanjutnya dilakukan uji linieritas yang hasilnya dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 3
Hasil Perhitungan Uji Linearitas

Korelasional	<i>F</i> beda	<i>p</i> beda	Keterangan
<i>X-Y</i>	1,667	0,385	Linear

Berdasarkan tabel 3 di atas, diketahui nilai $p = 0,385 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel konsep diri dengan variabel kepercayaan diri.

Oleh karena asumsi normalitas dan linieritas terpenuhi, maka uji hipotesis dengan menggunakan korelasi Pearson Product Moment dapat digunakan. Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson Product Moment terlihat adanya hubungan positif yang signifikan antara konsep diri dengan kepercayaan diri. Hasilnya memiliki koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,675 dengan signifikan $p = 0,000 (< 0,05)$. Dapat disimpulkan bahwa kenaikan skor konsep diri akan diikuti oleh kenaikan skor pada kepercayaan diri. Sebaliknya, menurunnya konsep diri akan diikuti dengan menurunnya kepercayaan diri. Nilai korelasi juga menunjukkan hubungan yang kuat antara konsep diri dengan kepercayaan diri.

Selanjutnya dilakukan perhitungan koefisien determinasi untuk mengetahui sumbangan efektif variabel konsep diri terhadap kepercayaan diri. Hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini.

Tabel 4
Hasil Perhitungan Koefisien Determinasi

Statistik	Koefisien Korelasi (r_{xy})	Koefisien Determinan (r^2)	Effect Size	<i>P</i>	Keterangan
<i>X-Y</i>	0,675	0,456	45,6%	0,000	<i>Significant</i>

Berdasarkan tabel 4, diketahui koefisien determinasi dari hubungan antara variabel *X* dan *Y* adalah (r^2) = 0,456. Ini menunjukkan bahwa konsep diri memiliki besaran efek terhadap kepercayaan diri yaitu 45,6%. Selebihnya, 54,4% kepercayaan diri muncul karena adanya dorongan faktor-faktor lain, seperti menurut Sitepu dan Safaruddin (2020) terdapat 3 faktor lainnya, seperti pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan sekitar.

Selanjutnya dilakukan perhitungan *mean* empirik dan hipotetik untuk melihat perbandingan keduanya sehingga diketahui level kepercayaan diri dan konsep diri remaja dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini variabel konsep diri diukur menggunakan skala *Likert* sebanyak 32 butir dengan empat kemungkinan jawaban, maka *mean* hipotetiknya adalah $40 - 8 = 32 \times 4 + 32 \times 1 / 2 = 80$. Variabel kepercayaan diri diukur dalam skala 30 butir dan disajikan dengan empat kemungkinan jawaban dalam Skala *Likert*, maka *mean* hipotetiknya adalah $40 - 10 = 30 \times 4 + 30 \times 1 / 2 = 75$.

Berdasarkan analisis data, diperoleh *mean* empirik variabel konsep diri sebesar 68,88 dan untuk variabel kepercayaan diri 60,67. Dengan memeriksa besar kecilnya angka simpangan baku (*SD*) setiap variabel, maka diperlukan perbandingan antara nilai *mean* atau rata-rata hipotetik dengan nilai *mean* atau rata-rata empirik guna mengetahui keadaan konsep diri dan kepercayaan diri. Nilai *SD* konsep diri sebesar 9,968, sedangkan nilai *SD* kepercayaan diri sebesar 9,426.

Tabel 5
Hasil Perhitungan *Mean* Hipotetik dan *Mean* Empirik

Variabel	<i>SD</i>	Nilai Rata-rata		Keterangan
		Hipotetik	Empirik	
Kepercayaan diri	9,426	75	60,67	Rendah
Konsep diri	9,968	80	68,88	Rendah

Berdasarkan analisis hasil uji rata-rata, dapat disimpulkan bahwa konsep diri memiliki nilai rata-rata hipotetik sebesar 80, sedangkan nilai rata-rata empiriknya tercatat sebesar 68,88. Di sisi lain, kepercayaan diri menunjukkan nilai rata-rata hipotetik sebesar 75 dan nilai rata-rata empirik yang diperoleh adalah 60,67. Dengan membandingkan kedua nilai rata-rata hipotetik dan empirik ini, dapat disimpulkan bahwa remaja di Sanggar Tari Lembaga Kesenian Bunga Tanjung menunjukkan adanya konsep diri yang negatif dan tingkat kepercayaan diri yang tergolong rendah.

Berdasarkan analisis hasil uji rata-rata, dapat disimpulkan bahwa konsep diri memiliki nilai rata-rata hipotetik sebesar 80, sementara nilai rata-rata empiriknya adalah 68,88. Sementara itu, kepercayaan diri menunjukkan nilai rata-rata hipotetik sebesar 75 dan nilai rata-rata empirik sebesar 60,67. Dengan membandingkan kedua nilai rata-rata hipotetik dan empirik tersebut, dapat disimpulkan bahwa remaja di Sanggar Tari Lembaga Kesenian Bunga Tanjung menunjukkan adanya konsep diri yang negatif serta tingkat kepercayaan diri yang tergolong rendah.

DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan secara statistik data yang diperoleh di lapangan bahwa siswa sanggar yang diteliti memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, didukung oleh konsep

diri mereka yang juga tergolong negatif. Diketahui bahwa siswa-siswa ini adalah penari cilik yang berkembang di sanggar tersebut dan kemudian bertransformasi menjadi penari remaja. Oleh karena itu, perubahan ini dapat diperkirakan sebagai hasil dari perkembangan sepanjang kehidupan individu itu sendiri. Peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja tentunya melibatkan serangkaian perubahan yang berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan dalam aspek fisik, kognitif, sosial, emosional, dan moral. Contohnya, pada remaja wanita, pertumbuhan payudara dan perubahan hormonal seperti menstruasi dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan yang baru. Hal ini dapat didiskusikan dalam konteks dugaan bahwa perubahan fisik yang dialami remaja memengaruhi konsep diri mereka, sehingga berdampak pada kepercayaan diri saat melakukan aktivitas fisik. Dalam konteks penampilan seni tari yang memerlukan kepercayaan diri saat menampilkan gerakan tubuh, hal ini diyakini oleh peneliti sebagai tantangan tersendiri bagi remaja putri. Rentang usia mereka yang tergolong remaja awal, yaitu 12-14 tahun, adalah masa transisi dan penyesuaian fisik serta psikis dari masa kanak-kanak ke masa remaja. Di antara faktor-faktor yang memengaruhi konsep diri menurut Marsela dan Supriatna (2019) adalah usia kematangan, penampilan pribadi, jenis kelamin, nama dan julukan, hubungan keluarga, teman sebaya, kreativitas, serta cita-cita. Konsep diri berperan penting dalam membantu penari mempertahankan pengendalian diri dan meyakini bahwa mereka dapat menampilkan diri sesuai dengan harapan. Selain itu, kemampuan untuk meningkatkan atau memperluas keterampilan diri merupakan elemen yang memengaruhi rasa percaya diri dalam industri tari. Oleh karena itu, perhatian terhadap konsep diri para penari remaja putri sangat penting agar kepercayaan diri mereka meningkat dalam melakukan pertunjukan tari.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini mendukung temuan-temuan sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan positif antara konsep diri dan kepercayaan diri. Konsep diri berpengaruh dengan tingkat yang sedang terhadap kepercayaan diri remaja sanggar. Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa kepercayaan diri pada remaja putri di Sanggar Tari Lembaga Kesenian Bunga Tanjung berada pada tingkat rendah. Hal ini sesuai dengan temuan di lapangan. Faktor demografi seperti usia dan jenis kelamin diyakini memberikan pengaruh terhadap kepercayaan diri remaja melalui konsep diri fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alma, Y. (2018). Konformitas Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja komunitas Pecinta Korea Di Pekanbaru. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(2), 212–223.
- Amri, S. (2018). Pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis ekstrakurikuler pramuka terhadap prestasi belajar matematika siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2), 156–170.
- Buda, L. & Kertzner, L. (2023). Dance Therapy for Dementia in Care Facilities: A Systematic Review, *Journal of the American Medical Directors Association*, Volume 24, Issue 5, Page B29. (<https://doi.org/10.1016/j.jamda.2023.02.079>).
- Burzynska, A., Finc, K., Taylor, B.K., Knecht, A.M., Kramer, A.F. (2017). The dancing brain: structural and functional signatures of expert dance training, *Front. Hum. Neurosci.*, p. 11, 10.3389/fnhum.2017.00566.
- Canida, R. (2023). Upaya Meningkatkan Konsep Diri Dan Motivasi Belajar Siswa Dengan Layanan Bimbingan Klasikal. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(12), 4529–4536.

- Charras, Mabiére, Aquino, (2020). Dance intervention for people with dementia: Lessons learned from a small-sample crossover explorative study, *The Arts in Psychotherapy*, Vol. 70. (<https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101676>).
- Farah, M., Suharsono, Y., & Prasetyaningrum, S. (2019). Konsep diri dengan regulasi diri dalam belajar pada siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(2), 171–183.
- Khoirida, I., & others. (2020). Bimbingan Individual Anak Penyandang Disabilitas Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri di Pondok Pesantren Tri Bhakti Al-Qudwah Kota Metro. *Skripsi*: UIN Raden Intan Lampung Press.
- Li, G., He, H., Huang, M., Zhang, X., Lu, J., Lai, Y., Luo, C., Yao, D. (2015). Identifying enhanced cortico-basal ganglia loops associated with prolonged dance training, *Sci. Rep.* p. 5. (10.1038/srep10271).
- Li, G., He, H., Li, X., Zhang, L., Yao, Y., Ye, G., Zhou, S., Yang, L., Lu, J., Luo, C., Yao, D. (2019). Increased insular connectivity and enhanced empathic ability associated with dance/music training, *Neural Plast.*, Article e9693109. (10.1155/2019/9693109).
- Lyons, S., Fletcher, K., Tomasova, H., Chessher, M., Karkou, V. (2024). Combining music and dance movement therapy for people with dementia living in the community: A mixed methods feasibility study, *The Arts in Psychotherap.* (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).
- Zašćirinska , K., Surina, S., Martinsone, K. (2024). Trends in dance/movement therapy research: A bibliometric analysis of publications in the scopus bibliographic and citation information database, *The Arts in Psychotherapy.* (<https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102195>).
- Marsela, R.D., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65–69.
- Muryanto (2020). *Mengenal Seni Tari Indonesia*. Semarang: Alprin.
- Nahum, M., Lee, H., Merzenich, M.M. (2013). Principles of neuroplasticity-based rehabilitation, *Elsevier, Amsterdam; Oxford*, pp. 141-171. (10.1016/B978-0-444-63327-9.00009-6)
- Narikbayev, L., Klyshbayev, T., Kalimullin, D., Mochalov, D. (2025). The impact of dance on enhancing social skills and emotional intelligence through creativity, *Acta Psychologica*, Vol. 253. (<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104736>).
- Nasution, L. K. (2019). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: PT Inovasi Pratama Internasional.
- Paramita, R. W. D. (2015). *Metode penelitian kuantitatif*, Edisi 1. Lumajang: STIE Widya Gama Lumajang Press.
- Prakash, N., Goodill, S., Sood, S., Vader, DT., Moore, RH., Beardall, N., Shim, M. Examining the impact of dance/movement therapy on empathy, peer relationships, and cultural self-efficacy in middle school: A mixed methods study. *Social Sciences and Humanities open.* (<https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.100998>).
- Ramanoël, S., Hoyau, E., Kauffmann, L., Renard, F., Pichat, C., Boudiaf, N., Krainik, A., Jaillard, A., Baciù, M. (2018). Gray matter volume and cognitive performance during normal

- aging. a voxel-based morphometry study, *Front. Aging Neurosci.*, p. 10, (10.3389/fnagi.2018.00235).
- Rian, N. (2023). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa-Siswi Madrasah Tsanawiyah Al-Washliyah 01 Medan. *Skripsi*: UMA Press.
- Sholiha, S. & Aulia, L.A. (2020). Hubungan Self Concept dan Self Confidence. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 7(1), 41–55.
- Sugiyono, S. & Lestari, P. (2021). *Metode penelitian komunikasi (Kuantitatif, kualitatif, dan cara mudah menulis artikel pada jurnal internasional)*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Triningtyas, D.A. (2016). Studi kasus tentang rasa percaya diri, faktor penyebabnya dan upaya memperbaiki dengan menggunakan konseling individual. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1).
- Wal, S.K., Skinner, J., Opacka-Juffry, J., Pfeffer, K. (2025). Dance and Stress Regulation: A Multidisciplinary Narrative Review, *Psychology of Sport and Exercise*. (<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102823>).
- Wu, C., Yang, J., Wang, X. (2024). Analgesic effect of dance movement therapy: An fNIRS study, *Neuroimage*, (<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2024.120880>).
- Guzman, Freeston, Rochester, Hughes, James. (2016). Psychomotor Dance Therapy Intervention (DANCIN) for people with dementia in care homes: a multiple-baseline single-case study, *International Psychogeriatrics*, 28:10, 1695–1715. doi:10.1017/S104161021600051X
- Yolanda, L. (2020). *Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Seni Tari (Pasombahan Kampar) Di SMA Negeri 1 Kampar*. *Skripsi*: Universitas Islam Riau press.
- Zhang, H., Gao, Y., Zhang, Y., Ma, H. (2025) Effects of dance interventions on cognitive function, balance, mobility, and life quality in older adults: A systematic review and Bayesian network meta-analysis, *Archives of Gerontology and Geriatrics*, Vol. 131. (<https://doi.org/10.1016/j.archger.2025.105775>).