

Cognitive Behavioral Therapy untuk meningkatkan Positive Body Image Remaja Putri: Sebuah Literatur Review

Ardiani Febriana¹, Eka Wahyuni²

^{1,2}Universitas Negeri Jakarta

Email: ardiani_1108822011@mhs.unj.ac.id - 081807794400

Info Artikel

- **Masuk** : 16/06/2023
- **Revisi** : 29/07/2023
- **Diterima** : 21/11/2023

Alamat Jurnal

- <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/index>



Jurnal Mahasiswa BK
An-Nur : Berbeda,
Bermakna, Mulia
disseminated below
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Abstract : Adolescence is a transition from childhood to adulthood characterized by significant physical, emotional and social changes. Physical and emotional changes that occur in adolescence form a new self-image for adolescents, especially in terms of body image. Body Image is a sensitive and complex issue that affects many individuals, especially women. Cognitive Behavioral Therapy approach is one of the approaches used to intervene body image problems. This literature review aims to map various studies on the intervention of the Cognitive Behavioral Therapy approach in the body image problems of adolescent girls. This research uses a literature review method or literature study. Literature review technique or literature study with sources from google scholar database, sagepub, researchgate, PubMed and Wiley. The results obtained 25,254 journals related to three keywords namely "cognitive behavioral therapy", "body image" and "adolescent". After analyzing, there were 22 journals that became the source of the literature review. The results of the literature study indicate that cognitive behavior therapy is a technique that has significant effectiveness in intervening in problems body image in adolescent girls.

Keywords: Adolescent; Body Image; Cognitive Behavior Therapy

PENDAHULUAN

WHO mendefinisikan 'Remaja' sebagai individu dalam kelompok usia 10-19 tahun dan 'Pemuda' sebagai kelompok usia 15-24 tahun. Sedangkan 'Young People' mencakup rentang usia 10-24 tahun. Menurut Undang-Undang Nomor 40 Tahun 2009 tentang Kepemudaan mendefinisikan bahwa Pemuda ialah warga negara Indonesia yang berumur 16 sampai 30 tahun. Terdapat sekitar 24,00% atau 65,82 Juta Pemuda di Indonesia. Jika dilihat berdasarkan demografi maka terdapat 24,03% pemuda yang berada di perkotaan dan 23,99 berada di pedesaan. (Badan Pusat Statistik, 2022)

Masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, emosi, dan sosial yang signifikan.(Hurlock, 1991) Fase ini ditandai dengan pencarian identitas dan kemandirian serta pengembangan hubungan dengan teman sebaya. Selama pubertas, orang mengalami lonjakan pertumbuhan yang cepat dan perubahan hormonal yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati dan perilaku yang tidak terduga. Perubahan fisik dan emosi yang terjadi dalam masa remaja membentuk suatu *self image* baru bagi remaja khususnya dalam hal *body image*.

Body Image menjadi isu sensitif serta kompleks yang mempengaruhi banyak individu khususnya Wanita. Banyak pihak yang menjadikan suatu hal menjadi sebuah standar untuk menilai seorang individu. Misalnya saja standar kecantikan seorang Wanita yang didapatkan dari berbagai iklan produk- produk kecantikan yang mengidentifikasi kecantikan berdasarkan warna kulit, jenis rambut, bentuk wajah, bentuk tubuh dan lain sebagainya. Atau standar ketampanan seorang individu yang diperoleh dari beberapa produk perawatan pria yang menampilkan model dengan klasifikasi tertentu misalnya berdasarkan tinggi badan, bentuk tubuh, warna kulit, jenis rambut dan lain sebagainya. Tanpa menyadari standar-standar kecantikan atau ketampanan tersebut menjadi sebuah pandangan baru bagi masyarakat yang menerapkan dalam kehidupan bermasyarakat. Akibatnya tidak sedikit individu yang memiliki *Body Image* yang negatif dan harga diri yang rendah. Ini dapat mengakibatkan perilaku tidak sehat seperti gangguan makan, olahraga berlebihan, *overthinking*, *Anxiety* bahkan depresi. Meskipun ada beberapa kemajuan dalam beberapa tahun terakhir untuk mempromosikan *body image* positif seperti mulai ada film Indonesia tentang *body image-selfcare* yaitu “*Imperfect*”seri 1 dan 2. Film ini mengajak para wanita Indonesia untuk mengembangkan *self love*, *selfcare* dengan menerima dan menghargai diri dan membentuk *body image* positif. Selain itu, sekolah harus memasukkan pendidikan tentang *body image* ke dalam program layanan bimbingan konseling untuk membantu peserta didik mengembangkan hubungan yang positif dengan tubuh mereka. Ini dapat mencakup edukasi tentang bahaya budaya diet dan pentingnya perawatan diri. Penelitian cukup menarik dilakukan oleh (Hargreaves & Tiggemann, 2006) yang melakukan studi kualitatif pada anak laki-laki berusia 14 hingga 16 tahun menemukan bahwa isu *body image* tidak hanya dialami oleh anak perempuan. Namun dalam penelitian tersebut ditemukan keterbatasan yaitu sekolah yang menjadi tempat penelitian memiliki siswa yang kurang beragam dalam hal etnis.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* atau studi kepustakaan. Teknik *literature review* atau studi kepustakaan ini digunakan untuk mengungkap berbagai hal yang berkaitan dengan masalah yang diteliti sebagai bahan referensi pembahasan hasil penelitian. Metode *literature review* dilakukan dengan mengumpulkan buku-buku maupun jurnal dari berbagai macam sumber seperti jurnal nasional maupun internasional yang diperoleh dari database google scholar, sagepub, researchgate, PubMed dan Wiley. Literatur review ini berisi ulasan dari jurnal – jurnal nasional dan Internasional. Peneliti memperoleh jurnal yang berkaitan dengan *cognitive behavioral therapy* dari database google scholar, sagepub, researchgate, PubMed dan Wiley dengan rincian sebagai berikut :

No.	Keterangan Database	Jumlah jurnal
1	Google Scholar	17.400
2	Sagepub	2.032
3	Researchgate	100
4	PubMed	80
5	Wiley	5642
Total		25.254

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengumpulan data mendapatkan 25.254 jurnal yang berhubungan dengan tiga kata kunci yaitu “*cognitive behavioral therapy*”, “*body image*” dan “*adolescent*”. Setelah menganalisis terdapat 22 jurnal yang menjadi sumber dari literatur review ini. Berikut adalah ulasan mengenai 22 jurnal yang menjadi sumber literatur review :

No	Peneliti	Temuan
1	(Jarry & Ip, 2005)	Meta analisis ini juga menyarankan sejumlah arah masa depan, baik dalam hal pengobatan maupun penelitian. terapis <i>body image</i> perlu meningkatkan kapasitas mereka untuk memperbaiki kualitas investasi. Namun, konsep intervensi “ <i>body image</i> ” belum cukup berkembang hingga saat ini untuk memberikan arahan yang jelas untuk penanganannya. Namun, pengamatan ini tetap belum teruji, yang sekali lagi menyarankan perlunya penelitian lanjutan tentang intervensi pada “ <i>body image</i> ”
2	(Zamiri-Miandoab et al., 2021)	Hasil meta analisis menunjukkan bahwa <i>cognitive behavioral therapy</i> efektif terhadap <i>body image</i> remaja putri. Namun, pengaruh pendekatan ini terhadap harga diri remaja putri, tidak ada perbedaan signifikan yang terdeteksi antara dua kelompok intervensi dan kontrol. Disarankan agar konselor sekolah menengah menggunakan metode ini di sekolah perempuan sebagai rutinitas.

3	(Fazriah et al., 2017)	bahwa konseling kelompok BI-CBT memiliki pengaruh terhadap <i>body image</i> negatif siswi kelas XI di SMK Negeri 1 Babelan. Persepsi <i>body image</i> yang negatif memiliki dampak pada menurunnya kepercayaan diri dan siswi siswi dapat mengetahui letak permasalahan yang menyebabkan mereka memiliki <i>body image</i> negatif sehingga siswi lebih mampu untuk menerima kondisi tubuhnya dan tampil lebih percaya diri selain itu siswi dapat mengeksplorasi perasaan yang selama ini tidak dapat mereka ungkapkan
4.	(Hargreaves & Tiggemann, 2006)	melakukan studi kualitatif pada anak laki-laki berusia 14 hingga 16 tahun menemukan bahwa isu <i>body image</i> tidak hanya dialami oleh anak perempuan. Namun dalam penelitian tersebut ditemukan keterbatasan yaitu sekolah yang menjadi tempat penelitian memiliki siswa yang kurang beragama dalam hal etnis.
5	(Lewer et al., 2017)	Hasil studi menunjukkan bahwa pendekatan <i>body image cognitive behavior therapy</i> efektif untuk mengintervensi wanita yang kelebihan berat badan serta memiliki <i>Body Eating Disorder</i> dengan ukuran efek yang relatif tinggi
6	(Yokoyama et al., 2022)	Penelitian ini menemukan bahwa terjadi perbaikan keinginan makan dan depresi dapat menyebabkan penurunan BID. Intervensi berfokus pada perbaikan selera makan dan depresi serta terjadinya penurunan berat badan selama CBT menunjukkan bahwa BI-CBT berkontribusi untuk pemeliharaan berat badan jangka panjang.
7	(Cahyawulan & Rahmattiani, 2022)	Berdasarkan hasil angket kebutuhan pada studi pendahuluan sebanyak <i>self-help book</i> terdapat hasil 71,3% dari 141 siswi belum pernah membaca <i>self-help book</i> , dan 79,7% yaitu 114 siswi yang tertarik untuk mengetahui lebih jauh dan membaca <i>self-help book</i> ini.
8	(Klimek et al., 2020)	Studi saat ini menunjukkan bahwa mediator potensial dalam pengaruh CBT-BISC terhadap gangguan <i>body image</i> adalah akuisisi penerimaan dan strategi coping penilaian ulang kognitif. Oleh karena itu, terapis dapat memprioritaskan pengajaran keterampilan ini lebih awal dalam pengobatan, saat pemberian CBT-BISC. Namun, kehati-hatian harus diambil dalam menafsirkan penerimaan dan strategi penilaian kognitif sebagai mekanisme perubahan karena

		keterbatasan metodologi penelitian (yaitu, waktu penilaian untuk mediator dan hasil). Itu hasil, bagaimanapun, membangun model untuk mediasi masa depan analisis dalam penelitian dan peringatan perawatan gangguan <i>body image</i> kebutuhan untuk desain mediasi metodologis ketat. Meskipun keterbatasan, penelitian ini menunjukkan kebutuhan untuk penelitian di masa depan untuk merancang uji coba terkontrol secara acak, apriori, dengan beberapa titik waktu penilaian untuk potensi terapis.
9	(Shany Rusfa et al., 2022)	Berkenaan dengan temuan, dapat menyimpulkan bahwa konseling kelompok CBT dengan teknik self-talk efektif untuk meningkatkan BIS siswa dengan kecenderungan kecanduan media sosial di SMA Teuku Umar Semarang. Implikasi bagi konselor atau guru bimbingan dan konseling adalah mereka dapat menggunakan konseling kelompok CBT dengan teknik self-talk untuk meningkatkan BIS siswa dengan kecenderungan kecanduan media sosial. Sementara itu, studi masa depan dapat menggunakan desain kualitatif untuk mengungkapkan lebih dalam tentang dampak BIS rendah pada gender antara siswa laki-laki dan perempuan dan dapat memperluas subjek penelitian pada usia, tingkat, dan tempat yang berbeda.
10	(Elis Sulistiya et al., 2019)	Sampel penelitian memiliki kategori yang memiliki harga diri rendah. Kelompok eksperimen (dengan harga diri rendah), peserta dalam penelitian ini telah dipaparkan skala psikologis harga diri sebanyak tiga kali, yaitu sebelum intervensi (pre-test), setelah intervensi (posttest), dan setelah berpartisipasi selama dua minggu (follow-up). Penelitian ini telah berhasil menguji keefektifan konseling dengan pendekatan <i>cognitive behavior</i> individu untuk meningkatkan harga diri, namun masih banyak keterbatasan di dalamnya. Keterbatasan penelitian antara lain analisis yang digunakan dalam penelitian belum menggunakan analisis gabungan untuk kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, dan terbatas pada kelompok eksperimen saja.
11	(Jannah et al., 2020)	Berdasarkan penelitian ini, ditemukan bahwa remaja putri dengan <i>body image</i> negatif pada kelompok intervensi membentuk <i>body image</i> positif setelah konseling kelompok perilaku kognitif. Sementara itu,

		perkembangan <i>body image</i> dipengaruhi oleh banyak faktor. Oleh karena itu, diperlukan instrumen yang akan mengubah <i>body image</i> negatif menjadi positif. Dalam konteks ini, dapat disimpulkan bahwa perilaku kognitif konseling kelompok merupakan instrumen yang efektif untuk mengembangkan <i>body image</i> yang positif.
12	(Maes et al., 2021a)	PBIAS berisi empat subskala yang mengukur ekspresi <i>body image</i> positif yang berbeda di kalangan remaja: apresiasi diri tubuh, apresiasi tubuh lainnya, ketahanan terhadap cita-cita kecantikan, dan ketahanan terhadap umpan balik penampilan negatif. Tiga studi mendukung struktur faktor dan invarian gender, serta reliabilitas konsistensi internal dan validitas konvergen dan inkremental dari skornya. Reliabilitas tes-tes ulang selama periode 5 bulan sebagian ditegakkan dan mungkin mencerminkan variabilitas normal dalam <i>body image</i> remaja saat mereka berkembang (serta dampak pandemi COVID-19). Secara keseluruhan, PBIAS dapat digunakan oleh para sarjana yang membutuhkan ukuran singkat untuk menilai <i>body image</i> positif di kalangan remaja dalam pengaturan penelitian, klinis, dan pencegahan .
13	(Guest et al., 2019)	Singkatnya, Cash sebagai perintis dalam dalam mengembangkan CBT untuk <i>body image</i> negative. Cash menyediakan kerangka kerja yang dimiliki oleh intervensi citra tubuh kontemporer telah dibangun. Keberhasilan kami saat ini dalam mengurangi citra tubuh yang negative dan mempromosikan citra dan perwujudan tubuh yang positif, dalam no sebagian kecil, karena wawasan, bukti, dan kreativitas Cash's pekerjaan sebelumnya.
14	(Cerea et al., 2022)	Bukti awal dari penelitian ini telah menunjukkan bahwa pelatihan harian singkat menggunakan aplikasi berbasis CBT dapat mengurangi beberapa bentuk ketidakpuasan tubuh pada wanita muda yang berisiko mengembangkan BID. Mempertimbangkan penerimaan yang luas dan penerapan aplikasi mHealth pada wanita muda, efisiensi intervensi, singkatnya (yaitu, mengambil 3-4 menit sehari untuk menyelesaikan selama dua minggu) dan potensi penerapannya, temuan ini menjanjikan. Meskipun demikian hasil yang menjanjikan, perlu dicatat bahwa penelitian di masa depan diperlukan untuk mereplikasi temuan kami dan untuk memperdalam

		hubungan antara penggunaan GGBI dan pengurangan ketidakpuasan tubuh.
15	(Lewis-Smith et al., 2019)	Cash dalam mengembangkan program CBT untuk citra tubuh negatif membuka jalan bagi banyak pekerjaan intervensi kontemporer. Sasaran intervensi utama dalam program yang paling didukung secara empiris termasuk yang disorot oleh Cash (2002, 2012). Dalam intervensi yang membangun citra dan perwujudan tubuh yang positif, fokusnya meluas dari perhatian utama tentang penampilan menjadi mencakup aspek pengalaman tubuh yang lebih luas. Namun, intervensi ini terus menargetkan elemen investasi, evaluasi, dan pengaruh. Selain itu, teknik tersebut menggunakan strategi serupa dengan yang digariskan oleh Cash pada 1990-an. Singkatnya, Cash menyediakan kerangka di mana intervensi citra tubuh kontemporer telah dibangun. Keberhasilan kami saat ini dalam mengurangi citra tubuh yang negatif dan mempromosikan citra dan perwujudan tubuh yang positif, sebagian besar, berkat wawasan, bukti, dan kreativitas dari karya Cash sebelumnya.
16	(Calugi & Dalle Grave, 2019)	CBT-E dikaitkan dengan peningkatan yang signifikan dalam variabel hasil dan komponen BIC. Di antara penyelesaian, 96,4% mencapai akhir pengobatan BMI centile sesuai dengan BMI \geq 18,5 pada 18 tahun, yang turun sedikit menjadi 78,7% dan 80,4% pada tindak lanjut 6 dan 12 bulan, masing-masing. Temuan ini menyoroti pentingnya menilai dan mengatasi <i>body image</i> ketika mengelola pasien remaja dengan AN
17	(Aboody et al., 2020)	Terlepas dari keterbatasan ini, dalam analisis akhir, tidak hanya mempertimbangkan efisiensi intervensi tetapi juga singkatnya (yaitu, mengambil sekitar 56 menit untuk diselesaikan dalam dua minggu) dan potensinya tersebar luas penerapan intervensi, temuan ini menjanjikan. Hasil kami menyarankan bahwa bahkan intervensi kognitif harian singkat yang mengecualikan elemen perilaku dapat menyebabkan penurunan yang signifikan terkait BID gejala dan keyakinan, apresiasi tubuh yang lebih tinggi, dan ditambah ketahanan terhadap pemicu yang menyebabkan gangguan citra tubuh.
18	(Maes et al., 2021b)	Intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan <i>body image</i> positif dan mengungkapkan bukti kuat efektivitas intervensi fungsionalitas berbasis tulisan

		online untuk meningkatkan <i>body image</i> positif pada wanita dewasa. Selain itu, sejumlah intervensi lain dari studi kualitas moderat, menggunakan pendekatan yang berbeda, juga memiliki bukti efektivitas bagi perempuan. Sebaliknya, ulasan kami mengidentifikasi hanya dua studi yang mengevaluasi intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan <i>body image</i> positif pada pria, dengan tidak menemukan bukti efektivitas.
19	(Alleva et al., 2015)	Studi saat ini memberikan bukti bias kovariansi untuk umpan balik sosial negatif pada wanita dengan evaluasi tubuh yang lebih negatif. Dengan demikian kami juga mengintegrasikan dua domain, pengalaman interpersonal dan pemrosesan kognitif, yang memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana perasaan wanita positif atau negatif tentang tubuh mereka. Penelitian di masa depan harus mengatasi keterbatasan yang disebutkan di atas untuk lebih menggambarkan bias kovariansi dan perannya dalam evaluasi tubuh negatif. Jika dukungan tambahan ditemukan untuk bias kovariansi, itu akan menjadi langkah berikutnya yang menarik untuk menentukan apakah dapat dipelajari untuk meningkatkan evaluasi tubuh pada wanita.
20	(Verveen et al., 2021)	Praktisi kesehatan mental harus menyadari keragaman ketidakpuasan tubuh dalam kelompok Selanjutnya, evaluasi <i>body image</i> harus menjadi topik penting dalam konseling anak-anak. Penelitian di masa depan harus fokus pada hubungan ketidakpuasan tubuh dan pengembangan perasaan tidak sesuai gender pada anak-anak dengan GI.
21	(Regehr et al., 2020)	Hasil dari penelitian ini menunjukkan partisipasi dalam Free To Be tidak meningkat citra tubuh positif seperti yang diharapkan. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yang meneliti program citra tubuh yang positif (Halliwell et al., 2015; Richardson et al., 2009; Richardson & Paxton, 2010). Ada kemungkinan bahwa program tidak cukup kuat untuk mengarah pada temuan substansial dalam domain ini atau bahwa susunan demografis para partisipan berkontribusi pada temuan ini. Sebelumnya studi sebagian besar terfokus pada anak perempuan dari Amerika Serikat.
22	(Trindade et al., 2019)	Penelitian ini meneliti apakah body-image berhubungan fungsi kognitif akan memicu efek

		gejala IBD pada citra tubuh ketidakpuasan. Selain itu, kami sangat tertarik untuk mengeksplorasi perbedaan gender dalam asosiasi ini, mengingat sedikit perhatian itu telah dibayar untuk efek gejala IBD hadir pada citra tubuh pasien laki-laki.
22	(Gattario & Frisén, 2019)	Studi saat ini melihat contoh kehidupan nyata dari orang-orang yang mengatasi masalah <i>body image</i> negatif sepanjang masa remaja awal dan melanjutkan untuk memperoleh <i>body image</i> positif ketika mereka mendekati usia dewasa yang muncul. Pertumbuhan <i>body image</i> peserta digambarkan dalam grafik yang menunjukkan berbagai pola, yang semuanya mengarah pada pengembangan <i>body image</i> yang menguntungkan pada orang dewasa. Namun, pada usia 18 tahun, mayoritas subjek telah mengembangkan <i>body image</i> yang positif. Analisis tematik dari cerita peserta mengungkapkan bahwa persepsi mereka tentang penampilan mereka, pengalaman dengan pengaruh teman sebaya negatif, atau ketidakpuasan umum dan harga diri yang rendah mempengaruhi bagaimana perasaan mereka tentang tubuh mereka pada awal masa remaja. Faktor-faktor ini semua berkontribusi pada <i>body image</i> negatif mereka.

PENUTUP

Pendekatan BI-CBT melibatkan identifikasi pikiran dan keyakinan negatif tentang tubuh seseorang dan menantangnya dengan penalaran berbasis bukti. Terapis membantu individu mengembangkan pemikiran yang lebih positif dan realistis tentang tubuh mereka, yang dapat meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri. Terapi ini juga mencakup teknik perilaku seperti terapi pemaparan, di mana individu secara bertahap dihadapkan pada situasi yang memicu pikiran atau perilaku *body image* negatif. Melalui proses ini, mereka belajar bagaimana mengelola pemicu ini secara efektif.

Body Image Cognitive Behavior Therapy (BI-CBT) adalah bentuk psikoterapi yang bertujuan untuk membantu individu yang menderita masalah *body image* negatif. Terapi ini berfokus pada perubahan cara berpikir individu tentang tubuhnya, yang pada gilirannya dapat mengubah perilaku dan emosinya. Pendekatan BI-CBT melibatkan identifikasi pikiran dan keyakinan negatif tentang tubuh seseorang dan menantangnya dengan penalaran berbasis bukti. Terapis membantu individu mengembangkan pemikiran yang lebih positif dan realistis tentang tubuh mereka, yang dapat meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri. Terapi ini juga mencakup teknik perilaku seperti terapi pemaparan, di mana individu secara bertahap dihadapkan pada situasi yang memicu pikiran atau perilaku *body image* negatif. Melalui proses ini, mereka belajar bagaimana mengelola pemicu ini secara efektif.

Dalam penelitian meta-analisis yang dilakukan oleh (Jarry & Ip, 2005) tentang efektivitas *cognitive behavioural therapy body image* yang berdiri sendiri sebagai satu layanan yang efektif dalam meta-analisis ini juga menunjukkan bahwa terdapat sejumlah masa depan arah, baik dari segi pengobatan maupun penelitian. Jelas, perawatan BI perlu meningkatkan kapasitasnya untuk memperbaiki dimensi investasi. Namun, konseptualisasi investasi BI tidak cukup dikembangkan seperti yang sekarang untuk memberikan arah yang jelas untuk perlakuan.

(Cash Thomas F. & Smolak Linda, 2011) mengungkapkan bahwa *body image* dapat diselesaikan dengan menggunakan pendekatan *Body image Cognitive Behavioral Therapy* ditetapkan sebagai terapi yang efektif untuk gangguan *body image* karena bertujuan untuk memodifikasi pikiran yang irasional, perasaan, dan perilaku melalui intervensi seperti psikoedukasi, pemantauan diri, rekonstruksi kognitif, dan desentralisasi. Secara intrinsik adalah bagian dari konsep diri seseorang dan karena itu mempengaruhi harga diri seseorang. Ini mengikuti bahwa setiap ketidakpuasan dengan milik sendiri tubuh dapat memiliki dampak yang tidak diinginkan untuk harga dirinya dan akibatnya pada kesehatan mental seseorang.

Penelitian (Gattario & Frisén, 2019)) menemukan bahwa analisis tematik dari cerita partisipan menunjukkan bahwa faktor-faktor yang berkontribusi terhadap *body image* negatif mereka pada awal masa remaja adalah ketika mereka menganggap dirinya memiliki penampilan yang kurang, memiliki pengaruh teman sebaya yang memiliki *body image* negatif, atau mengalami ketidakpuasan secara keseluruhan dan kurangnya harga diri yang meluas ke *body image* mereka. Tiga faktor berfungsi sebagai titik balik pada “image” positif dalam perkembangan *body image* peserta: mereka menemukan konteks sosial baru di mana mereka merasa memiliki dan menerima; mereka mengembangkan rasa hak pilihan dan pemberdayaan yang meningkat; Atau mereka menggunakan berbagai strategi kognitif untuk meningkatkan *body image* mereka.

Studi mengenai efektivitas *body image* di Indonesia pernah dilakukan oleh (Fazriah et al., 2017) yang meneliti mengenai pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan *body image cognitive behavioral therapy* terhadap siswi SMK yang memiliki *body image* negatif menemukan bahwa konseling kelompok BI-CBT memiliki pengaruh terhadap *body image* negatif siswi kelas XI di SMK Negeri 1 Babelan. Persepsi *body image* yang negatif memiliki dampak pada menurunnya kepercayaan diri dan siswi siswi dapat mengetahui letak permasalahan yang menyebabkan mereka memiliki *body image* negatif sehingga siswi lebih mampu untuk menerima kondisi tubuhnya dan tampil lebih percaya diri selain itu siswi dapat mengeksplorasi perasaan yang selama ini tidak dapat mereka ungkapkan.

Hasil studi literatur menunjukkan bahwa *cognitive behavior therapy* merupakan pendekatan yang memiliki efektivitas signifikan untuk mengintervensi masalah *body image* pada remaja putri.

REFERENSI

- Aboody, D., Siev, J., & Doron, G. (2020). Building resilience to body image triggers using brief cognitive training on a mobile application: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 134, 103723. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103723>

- Alleva, J. M., Sheeran, P., Webb, T. L., Martijn, C., & Miles, E. (2015). A Meta-Analytic Review of Stand-Alone Interventions to Improve Body Image. *PLOS ONE*, *10*(9), e0139177. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139177>
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Pemuda Indonesia 2022* (Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat, Ed.; 2022nd ed.). Badan Pusat Statistik.
- Cahyawulan, W., & Rahmattiani, A. D. (2022). Gambaran Dimensi Body Image Siswi Terhadap Pengembangan Self-Help Book Dengan Body Image Cognitive Behavioral Therapy. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, *10*(1), 9–13. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.101.02>
- Calugi, S., & Dalle Grave, R. (2019). Body image concern and treatment outcomes in adolescents with anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, *52*(5), 582–585. <https://doi.org/10.1002/eat.23031>
- Cash Thomas F., & Smolak Linda. (2011). *BODY IMAGE*.
- Cerea, S., Doron, G., Manoli, T., Patania, F., Bottesi, G., & Ghisi, M. (2022). Cognitive training via a mobile application to reduce some forms of body dissatisfaction in young females at high-risk for body image disorders: A randomized controlled trial. *Body Image*, *42*, 297–306. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.07.010>
- Elis Sulistiya, Dwi Yuwono, & Mulawarman. (2019). Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Body Image. *Jurnal Bimbingan Konseling*, *8*(1), 37–42.
- Fazriah, N., Fitri, S., & Badrudjaman, A. (2017). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Body Image Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Siswi Smk Yang Memiliki Citra Tubuh Negatif. *Insight Jurnal Bimbingan Konseling*, *6*(2), 197–213. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.062.08>
- Gattario, K. H., & Frisén, A. (2019). From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood. *Body Image*, *28*, 53–65. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.002>
- Guest, E., Costa, B., Williamson, H., Meyrick, J., Halliwell, E., & Harcourt, D. (2019). The effectiveness of interventions aiming to promote positive body image in adults: A systematic review. *Body Image*, *30*, 10–25. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.04.002>
- Hargreaves, D. A., & Tiggemann, M. (2006). 'Body Image is for Girls'; A Qualitative Study of Boys' Body Image. *Journal of Health Psychology*, *11*(4), 567–576. <https://doi.org/10.1177/1359105306065017>
- Hurlock, Elizabeth. B. (1991). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi 5)* (5th ed.). Erlangga.
- Jannah, S. R., Adriani, L., Rauzatul Jannah, S., & Tahlil, T. (2020). *EAS Journal of Nursing and Midwifery Abbreviated Key Title: EAS J Nurs Midwifery Effectiveness of Group Counseling Improvement of Body Image in Princess Adolescents in the Middle School*. <https://doi.org/10.36349/easjnm.2020.v02i01.009>
- Jarry, J. L., & Ip, K. (2005). The effectiveness of stand-alone cognitive-behavioural therapy for body image: A meta-analysis. *Body Image*, *2*(4), 317–331. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.10.001>
- Klimek, P., Wilhelm, S., Safren, S. A., & Blashill, A. J. (2020). Cognitive Behavioral Therapy for Body Image and Self-Care (CBT-BISC) Among Sexual Minority Men

- Living with HIV: Skills-Based Treatment Mediators. *Cognitive Therapy and Research*, 44(1), 208–215. <https://doi.org/10.1007/s10608-019-10035-w>
- Lewer, M., Kosfelder, J., Michalak, J., Schroeder, D., Nasrawi, N., & Vocks, S. (2017). Effects of a cognitive-behavioral exposure-based body image therapy for overweight females with binge eating disorder: a pilot study. *Journal of Eating Disorders*, 5(1), 43. <https://doi.org/10.1186/s40337-017-0174-y>
- Lewis-Smith, H., Diedrichs, P. C., & Halliwell, E. (2019). Cognitive-behavioral roots of body image therapy and prevention. *Body Image*, 31, 309–320. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.08.009>
- Maes, C., Trekels, J., Tylka, T. L., & Vandenbosch, L. (2021a). The Positive Body Image among Adolescents Scale (PBIAS): Conceptualization, development, and psychometric evaluation among adolescents from Belgium. *Body Image*, 38, 270–288. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.05.004>
- Maes, C., Trekels, J., Tylka, T. L., & Vandenbosch, L. (2021b). The Positive Body Image among Adolescents Scale (PBIAS): Conceptualization, development, and psychometric evaluation among adolescents from Belgium. *Body Image*, 38, 270–288. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.05.004>
- Regehr, R. Y., Owens, R. L., Cox, D. W., & Clayton, C. C. (2020). Piloting Free To Be: A Positive Body Image Program for Adolescents ψ . *Counseling Psychologist*, 48(6), 774–800. <https://doi.org/10.1177/0011000020922216>
- Shany Rusfa, U., Mulawarman, M., Sugiyo, S., Kesehatan, J. R., Kalirejo, K., & Lampung Tengah, K. (2022). The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy Group Counseling with a Self-talk Technique to Improve the Body Image Satisfaction of Students with Social Media Addiction Tendencies. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(4), 257–264. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Trindade, I. A., Ferreira, C., Duarte, C., & Pinto-Gouveia, J. (2019). Gender differences in inflammatory bowel disease: Explaining body image dissatisfaction. *Journal of Health Psychology*, 24(7), 847–856. <https://doi.org/10.1177/1359105317742958>
- Verveen, A., Kreukels, B. P., de Graaf, N. M., & Steensma, T. D. (2021). Body image in children with gender incongruence. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 26(3), 839–854. <https://doi.org/10.1177/13591045211000797>
- Yokoyama, H., Nozaki, T., Nishihara, T., Sawamoto, R., Komaki, G., & Sudo, N. (2022). Factors associated with the improvement of body image dissatisfaction of female patients with overweight and obesity during cognitive behavioral therapy. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1025946>