

Cognitive Behavior Therapy to Improve Positive Body Image in Late Adolescents

Terapi Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Citra Tubuh Positif Pada Remaja Akhir

Arini Miftahul Jannah¹, Endang Retno Surjaningrum²

^{1,2} Program Studi Magister Psikologi Profesi, Universitas Airlangga, Indonesia

Email: ¹arini.miftahul.jannah-2020@psikologi.unair.ac.id, ²endang.surjaningrum@psikologi.unair.ac.id

Artikel Info	ABSTRACT
<p>Riwayat Artikel: Penyerahan 2024-06-28 Revisi 2024-09-04 Diterima 2024-10-02</p> <hr/> <p>Keyword: Cognitive Behavior Therapy; Late Adolescent. Body-Image;</p>	<p>Adolescent girls frequently face body dissatisfaction due to the physical changes during puberty, leading to a negative body image that can impact eating behaviors, sexual function, self-esteem, and overall quality of life. To address these issues, this study employed cognitive-behavioral therapy (CBT), recognized for its effectiveness in altering unrealistic beliefs and maladaptive behaviors associated with negative body image. The study used a pre-experimental design with pre-test and post-test measurements in a single group. Four late adolescents aged 19-22 years, with low body image scores as measured by the Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ), participated in the study. The CBT intervention consisted of five online group sessions, adapted from Thomas F. Cash's model. The effectiveness of the therapy was evaluated using Cohen's d, which yielded a coefficient of 0.913, indicating a high level of effectiveness. The findings suggest that cognitive-behavioral therapy is effective in enhancing positive body image among late adolescents.</p>

ABSTRAK	Kata Kunci
<p>Remaja perempuan sering mengalami ketidakpuasan tubuh akibat perubahan fisik selama pubertas. Ketidakpuasan tersebut dapat menyebabkan citra tubuh yang negatif, mempengaruhi perilaku makan, fungsi seksual, harga diri, hingga kualitas hidup. Oleh karena itu, terapi perilaku kognitif-perilaku yang telah diidentifikasi sebagai pendekatan psikologis yang efektif untuk mengatasi citra tubuh negatif dengan mengubah keyakinan yang tidak realistis dan perilaku maladaptif, digunakan pada penelitian ini. Metode penelitian menggunakan desain pra-eksperimental dengan mengukur <i>pre-test post-test</i> pada satu kelompok. Empat remaja akhir (usia 19-22 tahun) dengan skor citra tubuh rendah yang diukur dengan <i>Multidimensional Body Self Relations Questionnaire</i> (MBSRQ) dipilih sebagai partisipan. Terapi kognitif-perilaku melibatkan lima sesi kelompok yang dilakukan secara daring, yang telah diadaptasi dari model Thomas F. Cash. Analisa data menggunakan uji efektivitas Cohen untuk melihat efektivitas terapi kognitif-perilaku, dan didapatkan nilai koefisien Cohen's d adalah 0,913 yang masuk dalam kategori tinggi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi kognitif-perilaku efektif dalam meningkatkan citra tubuh positif pada remaja akhir.</p>	<p>Terapi Kognitif Perilaku; Remaja Akhir; Citra Tubuh</p>

Copyright (c) 2024 Arini Miftahul Jannah, Endang Retno Surjaningrum

Korespondensi:

Arini Miftahul Jannah
Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga
Email: arini.miftahul.jannah-2020@psikologi.unair.ac.id



LATAR BELAKANG

Dikarenakan semua perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas, remaja perempuan lebih berisiko mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya (Cash & Smolak, 2011). Mayoritas remaja perempuan (antara 40% dan 70%) tidak puas dengan setidaknya dua bagian tubuh mereka (Cash & Pruzinsky, 2002). Perubahan yang terjadi pada fase remaja awal (11-14 tahun), yaitu payudara semakin besar, pinggul melebar, tumbuh rambut di sekitar ketiak dan kemaluan. Perubahan tetap berlangsung pada remaja melewati tahapan remaja pertengahan (14-17 tahun), remaja akhir (17-20 tahun), dan pematangan sistem reproduksi mereka (Steinberg, 2002).

Sayangnya, masih ada remaja putri yang tidak puas dengan bentuk tubuh mereka, meskipun diyakini bahwa remaja pada akhirnya akan menerima perubahan bentuk tubuh yang berkaitan dengan pubertas di akhir masa remaja. Menurut penelitian Cheng (2006), remaja usia belasan akhir hingga awal 20-an yang berprofesi sebagai mahasiswa menunjukkan masalah terkait penampilannya yaitu bentuk, berat, dan ukuran tubuh.

Pada kenyataannya, individu dapat menghitung berdasarkan aturan BMI (Body Mass Index) untuk menentukan apakah Anda kekurangan berat badan, kelebihan berat badan, atau obesitas. Nyatanya, remaja menganggap berat badannya terlalu gemuk meski memiliki berat badan yang normal berdasarkan perhitungan BMI (Dacey & Kenny, 1997). Sebaliknya, mereka yang memiliki berat badan kurang sering merasa tidak percaya diri dengan penampilan fisik mereka (Luder & Alton, 2005). Kedua hal ini terjadi karena gambaran tubuh ideal setiap orang berbeda-beda.

Gambaran tubuh ideal yang berbeda-beda pada dikarenakan adanya standar kecantikan yang digambarkan oleh media massa atau media sosial yang di dalamnya terdapat model, aktor, artis, di film atau iklan-iklan yang ditayangkan (Islamiyah dkk., 2023). Konten media dan media sosial memiliki kekuatan untuk membentuk persepsi, sikap, perilaku, dan tujuan orang, serta evaluasi diri dan sosial mereka (Wood, 1989). Selain paparan media, standar kecantikan berasal dari budaya yang diajarkan melalui sosialisasi orang terdekat. Setiap orang, mulai dari orang tua dan saudara kandung hingga teman dan instruktur, mungkin memiliki peran dalam membentuk nilai dan keyakinan seseorang tentang penampilan fisik dan pentingnya memenuhi standar tertentu (Thompson, 1996).

Pada penelitian penelitian Scully dkk. (2023) melaporkan bahwa remaja putri yang bermain media sosial cenderung tidak puas dengan tubuhnya sendiri. Hal ini diperkuat dari banyaknya waktu yang dihabiskan dalam bermain media sosial, serta membandingkan diri dengan beberapa perempuan yang ada di media sosial. Sejalan dengan penelitian Febriani dan Rahmasari (2022) pada pengguna Tiktok berusia 18-40 tahun, ditemukan bahwa mereka masih membandingkan diri dengan pengguna Tiktok lainnya, meskipun sudah cukup mampu untuk mengontrol dirinya. Hal tersebut mempengaruhi kecenderungan perilaku memperbaiki penampilan berlebihan atau merasa cemas jika

berat badan meningkat. Berdasarkan penelitian Apriliani dan Soetjningsih (2023) menemukan bahwa di antara perempuan dewasa muda yang menggunakan media sosial, khususnya TikTok dan Instagram, 60,6% mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh mereka dan sering membandingkan diri mereka dengan perempuan lain yang mereka anggap lebih menarik atau ideal.

Evaluasi positif atau negatif individu terhadap tubuh mereka dibentuk oleh sikap dan sentimen kesenangan atau ketidakpuasan terhadap tubuh mereka. (Cash & Smolak, 2011). Istilah "*citra tubuh*" mengacu pada representasi internal seseorang tentang diri fisiknya, termasuk tidak hanya bagaimana orang lain melihat mereka, tetapi juga bagaimana orang itu sendiri memandang ukuran dan bentuknya (Januar & Putri, 2007).

Individu memiliki gambaran positif (*positive body image*) maupun gambaran negatif (*negative body image*) terhadap tubuhnya tergantung dari bagaimana individu mempersepsinya. Ketika seseorang memiliki persepsi diri yang baik dan menghargai diri mereka sendiri, ia lebih cenderung puas dengan penampilan fisik mereka, yang pada gilirannya mengarah pada citra tubuh yang positif. (Diana, 2019). Gambaran *body image* yang negatif membuat individu tidak puas terhadap tubuhnya dan mempengaruhi *self-esteem*, *mood*, fungsi seksual, kualitas hidup, *eating behavior*, dan gaya olahraga (Cash & Fleming, 2002; Cash & Smolak, 2011; Johnson & Wardle, 2005; Kusumaningtyas, 2019; Stice, 2002). Dari paparan tersebut, didapatkan bahwa ketidakpuasan mengenai bentuk tubuh dapat menjadi penyebab *distress* bagi remaja.

Untuk mengubah persepsi negatif pada tubuh remaja, maka diperlukan pendekatan terapi psikologis yang mampu mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif serta perilaku maladaptif terkait dengan *body image*. Terapi psikologis yang mampu melatih individu untuk mengubah keyakinan tidak realistis atau distorsi kognitif adalah terapi kognitif-perilaku (*cognitive behavior therapy*) (Zamiri-Miandoab dkk., 2021). Terapi kognitif perilaku menawarkan psikoedukasi, restrukturasi kognitif, *imagery*, eksposur, dan eksperimen perilaku (Cash & Smolak, 2011).

Terapi kognitif perilaku pernah diberikan melalui aplikasi *mobile* pada penelitian Cerea dkk. (2021) ke 50 mahasiswi yang memiliki gejala gangguan dismorfik tubuh yang beresiko tinggi mengalami *body image disorder*. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswi mengalami penurunan pada pikiran negatif (misalnya, "tubuh saya menjijikkan") dan perilaku (misalnya, memeriksa cermin berlebihan atau dandan berlebihan) yang berkaitan dengan fisik, yang dikaitkan dengan ketidakpuasan tubuh dan gejala gangguan dismorfik tubuh. Pada studi *literatur review* yang dilakukan oleh Febriana dan Wahyuni (2023) menunjukkan bahwa terapi kognitif perilaku adalah teknik terapi yang efektif dalam mengatasi masalah *body image* pada remaja perempuan sekolah menengah hingga menengah atas.

Penelitian ini akan membahas bagaimana efektif terapi perilaku-kognitif untuk meningkatkan *body image*

positif pada remaja akhir, dengan metode pemberian terapi secara grup dan *online*.

METODE PENELITIAN

Para peneliti menggunakan strategi pra-eksperimen kuantitatif dengan menggunakan desain pre-test post-test satu kelompok untuk mempelajari efek terapi atau intervensi pada satu kelompok sebelum melihat bagaimana keadaan mereka setelah menerimanya (Creswell, 2016).

Partisipan berjumlah 4 orang yang merupakan remaja berusia 19-22 tahun (remaja akhir) dan harga diri yang buruk. Kuesioner Multidimensional Body Self Relation Questionnaire (MBSRQ) dari Thomas F. Cash, yang direvisi oleh Ghassani (2016), memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,892 ketika digunakan untuk pengukuran penelitian ini. Penelitian tersebut menggunakan skala Likert, yang memiliki 65 item.

Terapi dilakukan secara berkelompok. Kelompok menyediakan lingkungan di mana individu dapat berbagi pengalaman dan mendukung satu sama lain. Validasi per individu yang memiliki pengalaman sama dapat membantu mengurangi perasaan isolasi dan meningkatkan perasaan diterima, yang mana hal ini sangat penting dalam mengatasi isu *body image*. Dari meta-analisis Alleva dkk. (2015) dan Seabri (2021) yang menganalisis intervensi berbasis *group* menunjukkan hasil bahwa intervensi psikologis secara grup efektif dalam mengurangi masalah *body image* dibandingkan intervensi individual.

Cognitive behavior therapy yang dirancang oleh Thomas F. Cash dilakukan dalam 8 sesi atau 8 pertemuan, namun dalam penelitian ini dilakukan modifikasi menjadi 5 pertemuan. Hal ini didasari karena efisiensi waktu, komitmen dan kepatuhan klien, serta *setting* penelitian yang dilakukan secara *online* (Zoom). Pada studi (Stice et al., 2008) menunjukkan bahwa dengan 6 sesi tetap memberikan hasil

signifikan yaitu mengurangi gejala gangguan makan pada remaja. Selain itu, terapi yang lebih singkat dapat meningkatkan kepatuhan partisipan dan mengurangi tingkat *drop-out*, sehingga partisipan dapat menyelesaikan program tanpa memerlukan waktu yang panjang (Kazdin & Mazurick, 1994).

Tahapan dari *Cognitive behavior therapy* yang akan diberikan adalah sebagai berikut:

- Sesi 1: (a) Penilaian dan umpan balik tentang *body image*; (b) psikoedukasi mengenai *body image*, termasuk faktor-faktor yang mempengaruhi dan dampaknya.
- Sesi 2: (a) Mengidentifikasi pikiran otomatis dan emosi terkait tubuh; (b) *Self-monitoring* dan latihan eksposur menggunakan cermin untuk meningkatkan kesadaran terhadap persepsi diri.
- Sesi 3: (a) Restrukturisasi kognitif dan mengubah pola pikir disfungsi yang mendasari ketidakpuasan tubuh, (b) mengubah skema atau keyakinan disfungsional terkait penampilan tubuh.
- Sesi 4 (a) Latihan menghadapi penghindaran perilaku yang memperparah *body image* (*exposure*); (b) mengidentifikasi dan mengurangi perilaku *appearance-checking* atau *avoidance* yang kompulsif/obsesif.
- Sesi 5: Melakukan kegiatan yang mendukung hubungan positif dengan tubuh, misalnya olahraga atau perilaku yang tidak berfokus pada penampilan.

Dengan menggunakan analisis statistik non-parametrik, yaitu uji Wilcoxon dan uji effect size, temuan dari pre-test dan post-test skala MBSRQ dianalisis dalam uji analisis. Ketika membandingkan kinerja kelompok penelitian sebelum dan sesudah intervensi, uji Wilcoxon digunakan (Pallant, 2016). Untuk mengetahui seberapa besar dampak terapi perilaku kognitif, para peneliti menggunakan uji ukuran efek. (Cohen, 1992).

HASIL PENELITIAN

Analisis Deskriptif

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif

	N	Pre-test	Post-test	Rata-Rata Statistik	Std. Error	Standar deviasi
Pre-test	4	198	224	211,25	6,128	12,25
Post-test	4	215	260	237,5	9,68	19,36

Temuan uji deskriptif yang ditunjukkan pada tabel 1 menunjukkan bahwa skor rata-rata meningkat selama periode sebelum dan sesudah tes. Skor rata-rata meningkat dari 211,25 sebelum intervensi menjadi 237,50 setelah intervensi. Ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 26.25 poin.

Perubahan pada standar deviasi sebelum dan sesudah intervensi cukup besar yaitu 12,25 dan meningkat jadi 19,36. Hal ini berarti, variabilitas respon pada partisipan meningkat dan intervensi tidak memberikan hasil yang seragam untuk seluruh partisipan.

Analisis Uji Wilcoxon Signed Rank

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon

	Post-test	Pre-test
Z	-1,826	
Sig. (2 tailed)	0,068	

Uji Wilcoxon menghasilkan nilai Z sebesar -1,826. Nilai p-value, tingkat signifikansi asimtotik (dua sisi), adalah 0,068. Untuk mengetahui apakah perubahan antara kedua tes tersebut signifikan secara statistik, kita menggunakan p-value. Dengan nilai p-value sebesar 0,068, penelitian ini melampaui tingkat signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan

bahwa pada tingkat signifikansi 0,05, tidak ada informasi yang cukup untuk menyimpulkan bahwa nilai post-test berbeda secara signifikan dari hasil pre-test.

Analisis Uji Efektivitas

Uji efektivitas menggunakan Cohen's d (1988), dengan perhitungan sebagai berikut:

$$d = \frac{Z}{\sqrt{N}}$$

Z = Nilai Z dari uji Wilcoxon
N = jumlah sampel

$$d = \frac{-1.826}{\sqrt{4}}$$

$$d = \frac{-1.826}{2}$$

$$d = -0.913$$

Gambar 1. Hasil Uji Efektivitas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa koefisien d pada terapi kognitif-perilaku adalah 0,913 yang berarti masuk dalam kategori efektivitas tinggi. Hal ini berarti, terapi kognitif-perilaku memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan *body image* pada remaja akhir.

PEMBAHASAN

Mencari tahu apakah terapi perilaku kognitif dapat membantu remaja akhir dengan citra tubuh yang buruk adalah tujuan utama dari penelitian ini. Uji efektivitas menemukan bahwa terapi perilaku kognitif memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan citra tubuh, dengan skor 0,913. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian (Cash & Smolak, 2011) yaitu remaja putri yang menerima CBT mengalami perbaikan signifikan dalam *body image* mereka. CBT membantu mengurangi pikiran negatif dan meningkatkan persepsi tubuh yang lebih positif melalui restrukturisasi kognitif dan psikoedukasi. Pada studi ini juga dijelaskan bahwa CBT efektif dalam membantu remaja mengatasi tekanan sosial media yang mempengaruhi *body image* negatif.

Nilainya adalah 1,826, dan nilai p adalah 0,068, menurut uji Wilcoxon. Tidak ada perubahan yang signifikan secara statistik antara skor sebelum dan sesudah tes jika nilai p lebih besar dari 0,05. Meskipun dari uji beda menunjukkan tidak adanya perubahan kondisi sebelum dan sesudah terapi diberikan, namun hal tersebut disebabkan oleh sampel yang kecil (Ellis, 2010). Meskipun begitu, jika dinilai dari nilai *mean body image* dari seluruh post-test menunjukkan angka yang lebih besar dibandingkan nilai pre-test. Artinya, seluruh partisipan mengalami peningkatan dalam penilaian dirinya sendiri menuju arah positif.

Berdasarkan wawancara, observasi, dan lembar *self-monitoring* dari 4 partisipan, didapatkan bahwa wawasan terkait *body image* semakin mendalam. Keempat partisipan menyampaikan bahwa *body shaming* dari orang sekitarnya, membuat mereka memiliki persepsi negatif terhadap penampilannya. Salah satu jenis *body shaming* adalah kritik terhadap tipe tubuh yang tidak sesuai dengan standar masyarakat dan media. (Sakinah, 2018). Efek berbahaya dari mempermalukan tubuh terhadap harga diri (Eliásdóttir, 2016). Mereka akan lebih memperhatikan tubuh dan menjadikan tubuh sebagai objek (*self-objectification*) (Hidayat dkk., 2019). Kecemasan dan penghinaan terhadap diri sendiri semakin meningkat. Perkiraan ukuran, penilaian kecantikan fisik, dan perasaan yang berkaitan dengan tipe dan ukuran tubuh membentuk dasar citra tubuh seseorang (Rieves & Cash, 1996).

Dari sesi 1-5, keempat partisipan mampu mengidentifikasi *dysfunctional automatic thoughts* mengenai ketidakpuasan tubuh di bagian tubuh tertentu seperti bagian perut, pinggang, betis, rambut, hingga *freckless*. Pemahaman ini mengarahkan partisipan menuju penerimaan terhadap bentuk tubuhnya, dan memahami tubuhnya secara sehat. Menurut tinjauan studi yang dilakukan oleh Fazriah dkk. (2017), siswa kelas XI yang berpartisipasi dalam terapi perilaku kognitif (BI-CBT) memiliki pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap citra tubuh yang buruk. Hasilnya, mereka lebih siap untuk menerima keadaan fisik mereka dan memproyeksikan citra percaya diri.

Setelah mengidentifikasi pikiran dan perasaan berdasarkan konsep terapi kognitif-perilaku, partisipan lebih mampu mengelola perilaku kompulsif untuk berbandan secara berlebihan maupun menghindari lokasi atau orang tertentu, atau pun diet ekstrem karena persepsi negatif terhadap *body image*-nya. Ayub dkk. (2018) menunjukkan bahwa terapi kognitif-perilaku efektif dalam mengatasi individu dengan gangguan dismorfik tubuh yang memiliki gejala seperti perilaku ritual yaitu memeriksa cermin berlebihan atau perilaku yang mengkompensasi perasaan khawatir atau kecemasan terhadap penampilannya, atau perilaku menghindari dari situasi sosial karena malu dengan penampilannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistika, observasi, wawancara, dan lembar *self-monitoring*, Dengan nilai efektivitas yang tinggi, terapi perilaku kognitif meningkatkan citra tubuh positif remaja akhir (usia 19-22 tahun). Hal ini terbukti dari fakta bahwa peringkat citra tubuh partisipan meningkat setelah intervensi. Seluruh partisipan merasakan adanya perubahan positif berupa menyadari pikiran otomatis yang disfungsi mengenai ketidakpuasan tubuhnya, menyadari perasaan malu atau cemas yang muncul, serta perilaku kompensasi untuk mengurangi ketidaknyamanan perasaan tersebut seperti berbandan berlebihan atau menghindari keramaian. Selain itu, partisipan mengembangkan *coping* yang adaptif dalam upaya meningkatkan *body image*.

DAFTAR PUSTAKA

- Alleve, 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), 1–32. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139177>
- Apriliani, N. M. R. R., & Soetjningsih, C. H. (2023). Physical appearance comparison and body dissatisfaction in women users of Tiktok and Instagram. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, *11*, 470–476. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4>
- Ayub, N., Kimong, P. J., & Ee, G. T. (2018). *A Distorted Body Image: Cognitive Behavioral Therapy for Body Dysmorphic Disorder* (S. Misciagna, Ed.). IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.81822>
- Cash, T. F., & Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: Development of the body image quality of life inventory. *International Journal of Eating Disorders*, *31*(4), 455–460. <https://doi.org/10.1002/eat.10033>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. The Guilford Press.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2nd ed.). The Guilford Press. <https://doi.org/10.3928/0098-9134-19780701-11>
- Cerea, S., Ghisi, M., Bottesi, G., Manoli, T., Carraro, E., & Doron, G. (2021). Cognitive Behavioral Training Using a Mobile Application Reduces Body Image-Related Symptoms in High-Risk Female University Students: A Randomized Controlled Study. *Behavior Therapy*, *52*(1), 170–182. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.04.002>
- Cheng, H.-L. (2006). *Body Image Dissatisfaction of College Women: Potential Risk and Protective Factors* (Nomor August). University of Missouri-Columbia.
- Cohen, J. (1992). Statistical power analysis. *Current Directions in Psychological Science*, *1*(3), 98–101. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10768783>
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Pustaka Pelajar.
- Dacey, J., & Kenny, M. (1997). *Adolescence Development* (2nd ed.). McGraw-Hill.
- Diana, D. (2019). Hubungan body image dengan perilaku konsumtif kosmetik pada remaja putri. *Psikoborneo*, *7*(3), 433–440.
- Elíasdóttir, E. L. F. (2016). *Is body shaming predicting poor physical health and is there a gender difference? Háskólinn í Reykjavík*.
- Fazriah, N., Fitri, S., & Badrudjaman Aip. (2017). Pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan body image-cognitive behavioral therapy (bi-cbt) terhadap siswi smk yang memiliki citra tubuh negatif. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *6*(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/INSIGHT.062.08>
- Febriana, A., & Wahyuni, E. (2023). Cognitive Behavioral Therapy untuk meningkatkan Positive Body Image Remaja Putri: Sebuah Literatur Review. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, *9*(3), 320. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i3.11617>
- Ghassani, D. P. (2016). *Gambaran body image remaja usia 19-22 tahun yang menjadi anggota fitness center "X" di Bandung*.
- Hidayat, R., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2019). HUBUNGAN PERLAKUAN BODY SHAMING DENGAN CITRA DIRI MAHASISWA. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *7*(1), 79–86.
- Islamiyah, N., Murdiana, S., & Ismail, I. (2023). Body Image and Body Dysmorphic Disorder Tendency of Women Social Media Users. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *11*(3), 415. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i3.11969>
- Januar, V., & Putri, D. E. (2007). Citra tubuh pada remaja putri menikah dan memiliki anak. *Jurnal Psikologi*, *1*(1).
- Johnson, F., & Wardle, J. (2005). Dietary Restraint, Body Dissatisfaction, and Psychological Distress: A Prospective Analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, *114*(1), 119–125. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0021-843X.114.1.119>
- Kazdin, A. E., & Mazurick, J. L. (1994). Dropping out of child psychotherapy: Distinguishing early and late dropouts over the course of treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.
- Kusumaningtyas, D. N. (2019). Body dissatisfaction pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. *Psikoborneo*, *7*(3), 466–474.
- Luder, E., & Alton, I. (2005). The underweight adolescent. *Guidelines for Adolescent Nutritional Services*, 93–100.
- Pallant, J. (2016). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS*. McGraw-Hill.
- Rieves, L., & Cash, T. F. (1996). Social developmental factors and women's body-image attitudes. *Journal of Social Behavior & Personality*, *11*(1), 63–78.
- Sakinah. (2018). "Ini Bukan Lelucon": Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Emik*, *1*(1), 53–67. <https://www.liputan6.com/lifestyle/read/2169617/>
- Scully, M., Swords, L., & Nixon, E. (2023). Social comparisons on social media: online appearance-related activity and body dissatisfaction in adolescent girls. *Irish Journal of Psychological Medicine*, *40*(1), 31–42. <https://doi.org/10.1017/ijpm.2020.93>
- Sebri, V., Durosini, I., Triberti, S., & Pravettoni, G. (2021). The Efficacy of Psychological Intervention on Body Image in Breast Cancer Patients and Survivors: A Systematic-Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, *12*. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.611954>
- Steinberg, L. (2002). *Adolescence: Sixth Edition*. McGraw-Hill.
- Stice, E. (2002). Sociocultural influences on body image and eating disturbance. *Eating disorders and obesity: A comprehensive handbook*, *2*, 103–107.
- Stice, E., Marti, C., Spoor, S., Pressnell, K., & Shaw, H. (2008). Dissonance and healthy weight eating disorder prevention programs: Long-term effects from a randomized efficacy trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *76*, 329–340.
- Thompson, J. K. (1996). *Body Image, Eating Disorders, and Obesity: An Integrative Guide for Assessment and Treatment*. American Psychological Association.
- Wood, J. V. (1989). Theory and research concerning social comparisons of personal attributes. *Psychological Bulletin*, *106*(2), 231–248. <https://doi.org/https://doi.org/10.1033-2909.106.2.231>
- Zamiri-Miandoab, N., Hassanzade, R., & Mirghafourvand, M. (2021). The effect of cognitive behavior therapy on anxiety and depression during COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Annals of General Psychiatry*, *21*(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12991-022-00417-y>