

Efektivitas Teknik *Cinematherapy* Untuk Menurunkan *Body dissatisfaction* Pada Wanita Dewasa Awal

Ummul Atikah
Universitas Negeri Makassar

Widyastuti
Universitas Negeri Makassar

Ismalandari Ismail
Universitas Negeri Makassar

Journal of Correctional Issues
2023 Vol. 6 (2)
Politeknik Ilmu
Pemasyarakatan

Review
01-12-2023

Accepted
27-12-2023

Abstract

Ideal beauty standards in society can cause early adult women to experience body dissatisfaction, so efforts are needed in the form of cinematherapy intervention. This study aims to determine the effectiveness of cinematherapy techniques to reduce body dissatisfaction in early adult women. The subjects in this research were 6 students from the Faculty of Economics aged 18-25 years. This research uses a pre-experimental research design, one group pretest-posttest design. This research uses the Wilcoxon test with the results of data analysis which obtained a significance level value of $p = 0.0135$ ($p < 0.05$), meaning that H_0 is rejected and H_a is accepted. The results of this study indicate that cinematherapy techniques are effective in reducing body dissatisfaction in early adult women. So it can be concluded that cinematherapy techniques can be used to reduce body dissatisfaction in early adult women

Keywords : *Body dissatisfaction, Cinematherapy, Early Adult Women*

Abstrak

Standar kecantikan yang ideal dimasyarakat dapat menyebabkan wanita dewasa awal mengalami *body dissatisfaction* sehingga diperlukan upaya berupa intervensi *cinematherapy*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas teknik *cinematherapy* untuk menurunkan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ekonomi yang berada pada rentan usia 18-25 tahun sebanyak 6 orang partisipan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre eksperimen one group pretest-posttest design. Penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon dengan hasil analisis data yang diperoleh nilai taraf signifikansi $p = 0,0135$ ($p < 0.05$) artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *cinematherapy* efektif untuk menurunkan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *cinematherapy* dapat digunakan untuk menurunkan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal

Kata kunci : *Body dissatisfaction, Cinematherapy, Wanita Dewasa Awal*

Pendahuluan

Secara khusus wanita yang berada pada usia dewasa awal akan lebih perhatian pada penampilan fisik sebagai penunjang penampilan sehari-hari.

Penampilan fisik yang menarik menjadi kepuasan tersendiri terhadap setiap individu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Santoso, Fauzia, dan Rusli (2019) menunjukkan bahwa wanita

dewasa awal di kota Banjarbaru mempunyai kepuasan terhadap citra tubuh ketika individu memiliki bentuk tubuh yang ideal. Penampilan fisik yang menarik akan sangat berpengaruh dalam kehidupan bersosialisasi (Santoso, Fauzia dan Rusli, 2019). Stereotip masyarakat Indonesia tentang standar kecantikan merujuk pada wanita yang memiliki tubuh yang ideal seperti kulit putih, badan proporsional, hidung mancung, pipi tirus serta memiliki mata yang indah. Namun tidak semua individu memiliki proporsi tubuh yang ideal, sehingga akan menyebabkan individu merasa tidak puas dengan citra tubuh yang dimiliki yang dikenal dengan istilah *body dissatisfaction* (Rahmanda, Hanifa, Dalimunthe, dan Sazali, 2023).

Stereotip masyarakat Indonesia tentang standar kecantikan merujuk pada wanita yang memiliki tubuh yang ideal seperti kulit putih, badan proporsional, hidung mancung, pipi tirus serta memiliki mata yang indah. Namun tidak semua individu memiliki proporsi tubuh yang ideal, sehingga akan menyebabkan individu merasa tidak puas dengan citra tubuh yang dimiliki yang dikenal dengan istilah *body dissatisfaction* (Rahmanda, Hanifa, Dalimunthe, dan Sazali, 2023).

Body dissatisfaction dapat menjadi sumber utama perempuan merasakan penderitaan dan memiliki dampak yang cukup serius. Hal ini akan berdampak pada individu yang diikuti dengan pemikiran negatif dan dapat memicu terjadinya depresi. Dampak lain yang bisa dirasakan oleh wanita dewasa awal yang mengalami *body dissatisfaction* ialah perasaan kurang percaya diri akan tubuhnya, mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain dan memiliki perasaan yang sensitif (Lestari, Matulesy, dan Pratitis, 2022).

Rosen dan Reiter (1995) mengemukakan bahwa terdapat beberapa aspek dalam *body dissatisfaction* yaitu sebagai berikut: (a) Penilaian negatif pada bentuk tubuh ialah Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan menilai negatif bentuk tubuh dan merasa tidak puas terhadap dirinya mengenai bentuk tubuh yang dimiliki. Akibat dari adanya perasaan tidak puas terhadap tubuh membuat individu melakukan perbandingan dengan orang lain yang secara pandangan memiliki bentuk tubuh yang proporsional ideal dan menarik perhatian. Namun individu akan lebih percaya diri ketika melakukan perbandingan dengan orang lain yang tubuhnya kurang ideal. (b) Merasa malu dengan bentuk tubuh akan membuat individu merasa malu untuk bertemu orang-orang di lingkungan sekitar karena merasa bahwa dirinya menjadi pusat perhatian. (c) *Body checking* ialah Individu yang mengalami *body dissatisfaction* selalu melakukan pengecekan mengenai tampilannya melalui cermin secara terus menerus dan menimbang berat badan secara rutin. (d) Kamufase tubuh atau penyamaran terhadap tubuh dilakukan oleh individu yang merasa *body dissatisfaction* untuk menutupi tubuh yang dirasa kurang ideal, sehingga mendapatkan kepuasan juga rasa senang terhadap penampilannya walaupun berbeda dengan kenyataannya. (e) Menghindari kontak fisik dan aktivitas sosial dilakukan oleh Individu yang mengalami *body dissatisfaction* karena individu cenderung malas untuk bergabung dalam kegiatan sosial dan merasa tidak nyaman berinteraksi dengan orang lain

Brennan, Lalonde, dan Bain (2010) melakukan penelitian terhadap wanita sebanyak 97 orang dan pria sebanyak 98

orang yang merupakan mahasiswa sarjana di Universitas Metropolitan Kanada. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pria lebih puas terhadap citra tubuh yang dimiliki hal ini dilihat dari skor means dan standar deviasi berdasarkan jenis kelamin menggunakan Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults (BESAA). Skor standar deviasi yang diperoleh wanita pada BESAA Appearance ialah 0,69 sedangkan pria ialah 0,75. Pada skor standar deviasi yang diperoleh wanita pada BESAA Weight ialah 0,83 sedangkan pria 0,86. Pada skor standar deviasi yang diperoleh wanita pada BESAA Attribution ialah 0,68 sedangkan pria 0,57. a penelitian yang dilakukan oleh Batubara (2021) di kota Medan pada laki-laki sebanyak 33 orang dan perempuan sebanyak 33 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa laki-laki memiliki body image yang positif daripada perempuan yang ditinjau dari nilai mean laki-laki sebesar 153,42 sedangkan nilai mean perempuan sebesar 145,24.

Diah dan Khotimah (2022) di kota Malang menemukan hasil bahwa terdapat perempuan yang mengalami *body dissatisfaction* pada kategori tinggi sebanyak 141 orang (52,55%) dan kategori sedang sebanyak 120 orang (44,44%). Penelitian yang dilakukan oleh Prabandani (2016) sebanyak 40% mahasiswi Bimbingan Konseling FKIP UKSW Angkatan 2013 - 2015 memiliki *body dissatisfaction* yang tinggi. Hati dan Soetjningsih (2022) melakukan penelitian pada pria dan wanita yang berusia 18 – 24 tahun yang aktif dalam menggunakan media sosial instagram. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa 12 orang memiliki *body dissatisfaction* yang tinggi sebanyak 17,9%, sedang sebanyak 70,1% dan rendah sebanyak 11,9%. Adapula penelitian yang dilakukan oleh Kristanti

dan Savira (2021) pada 3 orang partisipan menemukan hasil bahwa wanita dewasa awal yang memiliki acne vulgaris merasakan ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang dimiliki karena partisipan merasa tidak puas terhadap citra tubuh yang dimiliki partisipan kurang percaya diri dengan penampilan yang kurang sesuai dengan kriteriakondisi lingkungan sosialnya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Maimunah dan Yohana (2021) pada perempuan yang berusia 18 – 25 tahun yang menjalani Pendidikan di Kota Surabaya dan merupakan pengguna aktif media sosial menemukan hasil bahwa partisipan tersebut mengalami *body dissatisfaction* untuk nilai tertinggi pada angka 113 dan nilai terendah pada angka 43 dengan nilai rata-rata sebesar 88,45

Hasil survey data awal yang disebar secara online oleh peneliti dengan menggunakan google form pada wanita dewasa awal yang berusia 18 – 25 tahun di Fakultas ekonomi, Fakultas ilmu sosial dan Fakultas psikologi Universitas Negeri Makassar ditemukan sebanyak 64,1% responden mengalami *body dissatisfaction*. Wanita dewasa awal yang mengalami *body dissatisfaction* paling banyak dirasakan oleh wanita yang berusia 21 tahun sebanyak 33,4% dan 22 tahun sebanyak 25,6%. Wanita tersebut memiliki ketidakpuasan pada bagian badan yang gemuk maupun terlalu kurus, pendek, warna kulit yang gelap, bibir yang tebal serta wajah yang berjerawat. Namun ketidakpuasan pada bagian tubuh paling banyak dirasakan pada bagian berat badan sebesar 69,3% yang menyebabkan responden yang mengalami *body dissatisfaction* merasa tidak percaya diri, merasa iri terhadap oranglain, merasa malu, bahkan ada yang mengalami perilaku body shaming karena memiliki bentuk tubuh yang kurang ideal.

Pada umumnya, responden berpendapat bahwa penampilan yang ideal dan menarik ialah dengan memiliki proporsi badan yang normal (tidak kurus dan tidak gemuk), kulit yang cerah, hidung mancung, bibir yang kecil, sehingga dapat tampil percaya diri. Penampilan yang ideal dan menarik dianggap sangat penting oleh responden karena penampilan dapat menjadi daya tarik utama dilingkungan sekitar. Selain itu dengan penampilan yang ideal dan menarik dapat meningkatkan rasa percaya diri, menghindari rasa malu dan dapat terhindar dari *body shaming*.

Upaya yang dapat dilakukan dalam menurunkan *body dissatisfaction* ialah dengan memberikan treatment. Pada penelitian ini peneliti akan memberikan treatment menggunakan teknik *cinematherapy*. *Cinematherapy* adalah salah satu bentuk intervensi yang diaplikasikan untuk mengatasi masalah kesehatan dan mental untuk mengatur kehidupan (Suwanto dan Nisa, 2017). *Cinematherapy* adalah metode terapi menggunakan film untuk tujuan terapeutik. Intervensi ini menggunakan film atau video (audio-visual) sebagai proses konseling yang merupakan intervensi terapeutik yang bertujuan untuk mempengaruhi aspek kognitif dan aspek afektif.

David dan Warriar (2021) melakukan penelitian pada remaja usia 13 – 17 tahun di kota Bangalore yang menunjukkan bahwa pemberian intervensi konseling berbasis film dapat menurunkan *body dissatisfaction* pada remaja yang dapat dilihat dari perbedaan nilai skor pre-test sebesar 110,000 dan nilai skor post-test sebesar 45,36. Selain itu adapula penelitian yang dilakukan oleh Andini (2019) pada siswi kelas X SMTI Yogyakarta yang menunjukkan bahwa treatment *cinematherapy* yang

diberikan kepada kelompok eksperimen berpengaruh terhadap tingkat *body image* yang dapat dilihat dari hasil skor pre-test sebesar 0,653 dan hasil skor post-test sebesar 0,000 yang menunjukkan bahwa efektivitas *cinematherapy* dapat membangun *body image* positif pada remaja.

Berdasarkan uraian diatas maka tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui efektivitas teknik *cinematherapy* untuk menurunkan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini ialah teknik *cinematherpy* efektif dalam menurunkan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian pre eksperimen one group pretest-posttest design. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswi Fakultas Ekonomi yang berusia 21 tahun dan 22 tahun sebanyak 6 orang partisipan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah incidental sampling. Adapun kriteria dalam penelitian ini ialah wanita berusia 18 – 25 tahun yang mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuh.

Metode pengumpulan data menggunakan skala *body dissatisfaction* yang disusun oleh Rabiah Adawaiyah Gafar berdasarkan dengan aspek *body dissatisfaction* Rosen dan Reiter (1995) yang terdiri dari penilaian negatif pada bentuk tubuh, merasa malu dengan bentuk tubuh, *body checking*, *kamufase* tubuh, menghindari kontak fisik dan aktivitas sosial. Penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS dalam menganalisis hasil data penelitian.

Hasil

Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 6 orang yang telah melalui proses screening dan bersedia untuk mengikuti penelitian ini. Penelitian ini diikuti oleh mahasiswi Fakultas Ekonomi

Universitas Negeri Makassar yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan yaitu wanita dewasa awal yang belum menikah berusia 18 – 25 tahun yang mengalami *body dissatisfaction* yang tergolong dalam kategori tinggi.

Tabel 1. Deskripsi partisipan penelitian

Nama	Usia	Tingkat <i>Body Dissatisfaction</i>	Kategori <i>Pretest</i>	Tingkat <i>Body Dissatisfaction</i>	Kategori <i>Post-test</i>
DN	22	85	Tinggi	45	Rendah
NA	22	87	Tinggi	40	Rendah
BK	21	86	Tinggi	39	Rendah
PIU	22	85	Tinggi	40	Rendah
W	22	88	Tinggi	42	Rendah
D	21	86	Tinggi	48	Rendah

Berdasarkan tabel deskripsi partisipan penelitian terdapat empat partisipan yang berusia 22 tahun dan dua partisipan yang berusia 21 tahun. Pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh

partisipan pada saat pretest tergolong dalam kategori tinggi sedangkan setelah diberikan perlakuan dan diberikan post-test pada partisipan nilai yang diperoleh tergolong dalam kategori rendah.

Tabel 2. Deskripsi perbedaan partisipan

Partisipan	Stressor	Sasaran aspek <i>body dissatisfaction</i>	Manfaat yang diperoleh setelah <i>cinematherapy</i>
DN	Belum terlalu puas dengan penampilan yang dimiliki karena masih harus bisa menjadi lebih baik lagi dari kondisi yang sekarang	Penilaian negatif dan kamufase tubuh	lebih bersyukur, termotivasi menjadi lebih baik, mencintai keadaan dan diri sendiri
NA	Tidak puas dengan penampilan yang dimiliki karena merasa susah bergerak dan kesulitan untuk menemukan pakaian yang pas	Perasaan malu, <i>body checking</i> dan kamufase tubuh	Bersyukur dan menerima diri apa adanya
BK	Sering merasa tidak puas dengan penampilan yang dimiliki dan sering membandingkan diri	Perasaan malu dan kamufase tubuh	Bersyukur dan menerima diri apa adanya

	dengan orang lain		
PIU	Puas dan tidak puas dengan penampilan yang dimiliki	Perasaan malu	Bersyukur dan meningkatkan <i>self-love</i>
W	Belum puas dengan penampilan yang dimiliki karena merasa malu dengan berat badan	Perasaan malu dan <i>body checking</i>	Bersyukur dan meningkatkan <i>self-love</i>
D	Tidak puas dengan penampilan yang dimiliki karena selalu mendapatkan perlakuan dibandingk-bandingkan dengan orang lain	<i>Body checking</i> dan kamufase tubuh	Tidak mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuh sendirian tetapi dialami pula oleh orang lain, bersyukur dan mencintai diri sendiri

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa setiap partisipan mengalami stressor terhadap bentuk tubuh yang dimiliki dan merasa tidak puas akan hal tersebut, sehingga sasaran aspek *body dissatisfaction* merujuk kepada penilaian

negatif pada bentuk tubuh, perasaan malu, *body checking* dan kamufase tubuh. Setelah pemberian intervensi *cinematherapy* terdapat manfaat yang diperoleh untuk menurunkan *body dissatisfaction* pada partisipan.

Tabel 3. Nilai mean ranks pretest dan post-test *body dissatisfaction*

Pretest dan post-test <i>body dissatisfaction</i>	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative ranks	6	3,50	21.00
Positive ranks	0	0.00	0,00

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat nilai pada negative ranks sebesar 3,50 dengan nilai N sebesar 6 dan nilai pada positive ranks sebesar 0,00 dengan nilai N sebesar 0. Hal ini berarti

bahwa nilai post-test *body dissatisfaction* < nilai pretest *body dissatisfaction* karena nilai negative ranks lebih besar dari nilai positive ranks.

Tabel 4. Hasil uji Wilcoxon

Kelompok	Z	Asymp.sig (One-tailed)	Keterangan
Eksperimen	-2,207	0,0135	Signifikan

dapat dikatakan bahwa *cinematherapy* efektif dalam menurunkan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan didapatkan nilai taraf signifikansi (p) sebesar 0,0135 ($p < 0.05$) artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi

Pembahasan

Penelitian ini diikuti 6 partisipan yang merupakan wanita usia 21 sebanyak

dua orang dan usia 22 tahun sebanyak empat orang. Pengambilan sampel perempuan dilakukan dengan pertimbangan bahwa wanita lebih banyak mengalami *body dissatisfaction* daripada laki-laki. Penelitian yang dilakukan oleh Batubara (2021) terhadap laki-laki sebanyak 33 orang dan perempuan sebanyak 33 orang ditemukan bahwa laki-laki memiliki *body image* yang positif daripada perempuan. Hasil respon jawaban yang diberikan oleh partisipan pada hasil screening yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa 15 partisipan yang mengisi skala *body dissatisfaction* sebanyak 40% (6 orang) yang mengalami *body dissatisfaction* kategori tinggi, 40% (6 orang) yang mengalami *body dissatisfaction* kategori sedang dan 20% (3 orang) yang mengalami *body dissatisfaction* kategori rendah. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa terdapat 6 orang partisipan yang mengalami *body dissatisfaction* yang tergolong tinggi.

Partisipan mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuh karena masih sering membandingkan diri dengan orang lain, selalu mendengar ucapan orang sebagai standar kecantikan dan tidak menerima diri apa adanya. Kartikasari (2013) berpendapat bahwa *body dissatisfaction* merupakan ketidakpuasan mendalam mengenai diri sendiri yang lebih mengarah kepada aspek distress karena individu merasa bentuk tubuh dan berat badan yang dimiliki tidak ideal sehingga menyebabkan perasaan malu untuk tampil di depan umum. Dengan adanya rasa ketidakpuasan pada bentuk tubuh, akan menimbulkan perspektif bahwa kondisi tubuh yang ideal ialah wanita yang mempunyai tubuh yang tinggi dan semampai (Nada, 2023).

Wanita yang mengalami *body dissatisfaction* akan terus berusaha untuk memperbaiki dan merubah penampilan sesuai dengan standar kecantikan yang berlaku. Berbagai upaya akan dilakukan agar mendapatkan tubuh yang ideal, diantaranya wanita akan melakukan olahraga, mengkonsumsi suplemen, melakukan operasi plastik, sedot lemak, bahkan tidak jarang dari mereka akan melakukan diet yang ekstrim (Usman, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* akan berdampak pada kondisi psikologis individu seperti adanya harga diri yang rendah, depresi, mengalami kecemasan sosial, dan menghindari kegiatan sosial. Individu juga akan mengalami gangguan makan seperti porsi makan yang terlalu banyak maupun porsi makan yang terlalu sedikit, bahkan dapat menyebabkan gangguan mental karena menimbulkan persepsi bentuk tubuh yang tidak menarik dalam berpenampilan sehingga individu merasakan distress dan mengalami gangguan dalam fungsi kehidupan.

Intervensi *cinematherapy* bisa menjadi salah satu upaya yang digunakan dalam mengatasi permasalahan tersebut. *Cinematherapy* merupakan proses terapeutik dilakukan dengan pemutaran film untuk membantu klien yang bersangkutan mampu keluar dari permasalahan yang dialami (Niva, 2016). Hamilton (2023) menyatakan bahwa *cinematherapy* merupakan model intervensi yang mudah untuk diakses dan memiliki beragam manfaat seperti katarsis dan pemrosesan emosional, peningkatan empati, pembelajaran antar pribadi, memiliki kemudahan dalam berdialog seputar masalah, mampu terlibat dalam perspektif baru dan keterampilan dalam belajar.

Berdasarkan hasil analisis evaluasi pasca-eksperimen yang diberikan kepada

partisipan DN, NA, BK, PIU, W dan D menunjukkan bahwa sebelum pemberian intervensi para partisipan merasa masih tidak puas dengan penampilan yang dimiliki saat ini, merasa malu dengan bentuk tubuh dan masih sering melakukan perbandingan dengan orang lain. Partisipan memperoleh manfaat setelah pemberian intervensi yaitu kita tidak perlu mendengarkan ucapan orang lain tentang kecantikan karena setiap manusia memiliki kekurangan yang berbeda-beda dan setiap orang harus menerima dirinya sendiri sehingga mampu berdamai dengan keadaan yang dimiliki. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang ditemukan oleh David dan Warriar (2021) bahwa pemberian intervensi konseling berbasis film dapat menurunkan *body dissatisfaction* pada remaja serta penelitian yang dilakukan oleh Andini (2019) bahwa treatment bahwa treatment *cinematherapy* yang diberikan kepada kelompok eksperimen berpengaruh terhadap tingkat body image sehingga menunjukkan bahwa efektivitas *cinematherapy* dapat membangun body image positif pada remaja.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa teknik *cinematherapy* efektif dalam menurunkan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal. *Body dissatisfaction* yang dialami oleh partisipan sebelum perlakuan secara signifikan berkurang setelah diberi perlakuan *cinematherapy* dengan nilai taraf signifikansi (p) sebesar 0,0135 sehingga $0,0135 < 0,05$ yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Implikasi

Hasil penelitian ini dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari dengan melakukan *cinematherapy* untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Pemilihan film disesuaikan dengan konflik yang terjadi dan memperhatikan hal-hal yang dapat mempengaruhi kondisi individu maupun kelompok.

Referensi

- Amarina, F. N., Dan Laksmiwati, H. (2021). Hubungan Antara Komparasi Sosial Dan *Body dissatisfaction* Pada Perempuan Pengguna Instagram Di Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1–11.
- Andini, I. R. (2019). Efektivitas cinema therapy dalam membangun body image pada siswi kelas X SMTI Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(9), 659–668.
- Andini, S. F. (2020). Aktivitas dan Pengaruh Sosial Media terhadap *Body dissatisfaction* pada Dewasa Awal. *Analitika*, 12(1), 34–43. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3762>
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Batubara, V. R. A. (2021). *Perbedaan Body Image Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Dewasa Awal Di Sanggar Senam Kota Medan*.
- Brennan, M. A., Lalonde, C. E., Dan Bain, J. L. (2010a). Body Image Perceptions: Do Gender Differences Exist? *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 15(3), 130–138. <https://doi.org/10.24839/1089-4136.jn15.3.130>

- Cash Dan Pruzinsky. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research And Clinical Practive*. New York: The Guilford Press
- David, M. S., Dan Warriier, U. (2021). Film-Based Counselling on Adolescent Body Image: A Pilot Study. *Hope, Efficacy, Resilience, Optimism Towards Holistic Living*, 11.
- Dermer, S. B., Dan Hutchings, J. B. (2000). Utilizing movies in family therapy: Applications for individuals, couples, and families. *American Journal of Family Therapy*, 28(2), 163–180. <https://doi.org/10.1080/019261800261734>
- Fajar, S., Program, A., Psikologi, M. P., Dan Psikologi, F. (2020). ANALITIKA Jurnal Magister Psikologi UMA Aktivitas dan Pengaruh Sosial Media terhadap *Body dissatisfaction* pada Dewasa Awal Activities and Effects of Social Media on *Body dissatisfaction* in Young Adults. In *Jurnal Magister Psikologi UMA* (Vol. 12, Issue 1). Online
- Gafar, R. A. (2018) Efektivitas Positive Self-Talk Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Yang mengalami Body-Image Dissatisfaction. *Skripsi*. Universitas Negeri Makassar
- Hamilton, J. (2023). *Movies on the Couch: The MOVIE Model of Film Therapy*. <https://doi.org/10.20944/preprints202301.0176.v1>
- Hankir, A., Holloway, D., Zaman, R., Dan Agius, M. (2015a). Cinematherapy and film as an educational tool in undergraduate psychiatry teaching: a case report and review of the literature. *Psychiatria Danubina*, 27, S136–S142.
- Happy Yuanita dan Monique Elizabeth Sukamto. (2013). Fenomena *Body dissatisfaction* Pada perempuan Anggota Fitness Centre. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 1–15.
- Hati, C. I. P. Dan Soetjningsih, C. H. (2022). Hubungan Self Compassion Dengan *Body dissatisfaction* pada Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 13(2), 99-114.
- House, T., Graham, K., Ellis, B., Bould, H., Attwood, A. S., Stephen, I. D., Brooks, K. R., Dan Penton-Voak, I. S. (2023). Is *body dissatisfaction* related to an attentional bias towards low weight bodies in non-clinical samples of women? A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, 44, 103–119. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.12.003>
- Hurlock E.B, Sanrock, J. W. (2009). *Life - Span Development, Perkembangan Masa Hidup* (Edisi Ketigabelas) Jilid 1. Erlangga.
- In, J. (2017). Introduction of a pilot study. *Korean journal of anesthesiology*, 70(6), 601-605
- Kartikasari, N. Y. (2013). *Body dissatisfaction* terhadap psychological well. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 304–323. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/1585/1690/3658#:~:text=Dari hasil penelitian yang dilakukan, ialah sebesar 6%2C15%25>.
- Khoiriyah, A. (2019). Penerimaan Diri Pada Perempuan Usia Di Kota Malang. *Skripsi* oleh Ani Latifatul Khoiriyah. 1–132. http://repository.radenintan.ac.id/10643/1/SKRIPSI_PERPUS.pdf
- Kristanti, A. J., Dan Savira, S. I. (2021). Gambaran Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Acne

- Vulgaris. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3).
- Latifatul Khoiriyah Dan, A., Mega Rosdiana, A., Dan Maulana Malik Ibrahim Malang, U. (2019). Hubungan Ketidakpuasan Tubuh Dengan Penerimaan Diri Pada Perempuan Usia Dewasa Awal (18-25 Tahun) Di Kota Malang. *In Jurnal Kesetaraan Dan Keadilan Gender* (Vol. 14, Issue 2).
- Lestari, S., Matulesy., A. Dan Pratitis, N. (2022). Ketidakpuasan tubuh mahasiswa: Bagaimana peranan harga diri?. *Jurnal Penelitian Psikologi* (Vol. 3, Issue 02).
- Lydia Prabandani. (2016). *Menurunkan Body dissatisfaction Melalui bibliokonseling Untuk Mahasiswa Bk Fkip Ukswangkatan 2013-2015*. 2–18.
- Maimunah, S., Dan Yohana, S. (2021). Hubungan Media Sosial Dengan *Body dissatisfaction* Pada Mahasiswa Perempuan Di Kota Surabaya Salma Maimunah Yohana Wuri Satwika Abstrak. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 224–233.
- Marsick, E. (2010). Cinematherapy with preadolescents experiencing parental divorce: A collective case study. *Arts in Psychotherapy*, 37(4), 311–318.
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2010.05.006>
- Niva, H. (2016). Penerapan pendekatan cinematherapy untuk meningkatkan perilaku prososial pada siswa Bosowa International School Makassar. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 2, 41–48.
<http://ojs.unm.ac.id/index.php/JPPK>
- Nada, P. U. (2023). Hubungan Antara *Body dissatisfaction* dengan Perilaku Diet Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Asupan Nutrisi Di Bandar Lampung. *Skripsi*. Uin Raden Intan Lampung
- Periantalo, J. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi: Asyik Mudah Dan Bermanfaat*. *Pustaka Pelajar*, 03(1)
- Permatasari, D. R., D, D. R., Dan Khotimah, H. (2022). Body shape dissatisfaction with social anxiety tendencies in women in the early adult phase in malang city. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 17(2), 180–186.
- Permatasari, N. G., Dan Ansyah, E. H. (2023). The Relationship Between Social Comparison and *Body dissatisfaction* on Students at Muhammadiyah University of Sidoarjo. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 5, 1–5.
<https://doi.org/10.21070/jims.v5i0.1580>
- Pratiwi, M. V., Dan Sawitri, D. R. (2020). Hubungan Antara Ketidakpuasan Pada Tubuh Dengan Harga Diri Pada Wanita Dewasa Awal Anggota Pusat Kebugaran Moethya. *In Jurnal Empati* (Vol. 9, Issue 4).
- Prawono, V. I. (2015). Peran Rancangan Intervensi Dengan Pendekatan Art Therapy Terhadap Body Image Dissatisfaction Pada Perempuan Dewasa Muda. *Psibernetika*, 150–166
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35.
<https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rahmanda, A., Dalimunthe, M. A., Hanifa, A., Dan Sazali, H. (2023). Representasi Stereotip Perempuan Dalam Video Klip Yura Yunita “Tutur Batin.” *Jurnal Riset Rumpun Seni, Desain Dan Media (JURSENDEM)*, 2(1), 1–23.

- Ummul Atikah, Widyastuti & Ismalandari Ismail
- Rosen, J. C., Reiter, J., Dan Orosan, P. (1995). Cognitive-Behavioral Body Image Therapy for Body Dysmorphic Disorder. *In Journal of Consulting and Clinical Psychology* (Vol. 63, Issue 2)
- Santoso, V., Fauzia, R., Dan Rusli, D. R. (2019). Hubungan antara Kepuasan Citra Tubuh dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Wanita Dewasa Awal di Kota Banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, 2(1), 55–60.
- Saunders, J. F., Nutter, S., Dan Russell-Mayhew, S. (2022). Examining the Conceptual and Measurement Overlap of *Body dissatisfaction* and Internalized Weight Stigma in Predominantly Female Samples: A Meta-Analysis and Measurement Refinement Study. *Frontiers in Global Women's Health*, 3(April), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fgwh.2022.877554>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan RDanD*. Bandung: Alfabeta
- Suwanto, I., Dan Nisa, A. T. (2017). Cinema Therapy Sebagai Intervensi Dalam Konseling Kelompok. *Jambore Konselor*, 3(1), 147–152.
- Usman, F., Aryani, F., Thalib, S. B., Bimbingan, J., Dan Konseling, D. (2022). *Perilaku Body dissatisfaction dan Penanganannya pada Siswa (Studi Kasus pada Siswa) di SMA Negeri 2 Soppeng Body dissatisfaction Behaviour and Handling in Students (Case Study of Students) at SMA Negeri 2 Soppeng*.
- Widiastuti, S. (2021). Efektivitas Teknik Cinematherapy Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tapung. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
- Efektivitas Teknik *Cinematherapy*
- Wolz, B. (2011). Using The Power of Imagery In Films for The Therapeutic Process. <http://www.shamonigifts.com/wp-content/uploads/2011/11/cinematherapy.pdf>
- Yuanita, H., Dan Sukamto, M. E. (2013). Fenomena *Body dissatisfaction* Pada Perempuan Anggota Fitness Centre. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 4(1), 12. <https://doi.org/10.26740/jptt.v4n1.p12-23>