

ABSTRAK

INTERVENSI PSIKOLOGIS TERHADAP PENINGKATAN *BODY IMAGE* PADA REMAJA

Oleh: Retno Puji Astuti

Latar Belakang: *Body image* menjadi isu penting yang dirasakan oleh remaja. Hal ini terkait dengan fenomena seputar penampilan yang dianggap menarik oleh sebagian besar orang dimana orang yang cantik adalah yang memiliki tubuh tinggi dan kulit putih. Hal ini dipengaruhi gaya hidup yang cepat berkembang sehingga remaja yang berada dalam fase mencari identitas diri ingin tampil terbaik sesuai dengan kriteria penampilan sekarang. Tujuan dari *Systematic review* ini adalah menganalisis pengaruh intervensi psikologis terhadap *body image* pada remaja. **Metode:** *Systematic review* mengakses lima *database* elektronik (*Scopus*, *MEDLINE*, *CINAHL*, *Science Direct*, dan *ProQuest*). Pencarian dilakukan mulai dari April-Juni. Menilai kualitas artikel menggunakan *The Center for review and Dissemination* and the *Joanna Briggs Institute Guideline* dan *Prisma checklist* sebagai petunjuk dalam membuat review ini. Judul, abstrak, *full-text* dan metodologi dinilai untuk eligibilitas studi. **Hasil dan Analisis:** Sebanyak 25 artikel dianalisis. Intervensi-intervensi yang digunakan sangat bervariasi. Intervensi psikologis yang diberikan sebagian besar secara langsung sebanyak 16 studi dan sisanya melalui metode intervensi secara tidak langsung. Desain penelitian terdiri dari 17 menggunakan *Randomized Control Trials* dan 8 studi menggunakan *Quasy Eksperimental*. Jumlah sampel bervariasi mulai dari 22 responden sampai sebanyak 2481 responden. **Diskusi dan Kesimpulan:** Terdapat dua jenis intervensi psikologis yang dapat dijadikan alternatif untuk meningkatkan dan mempertahankan *body image* positif: intervensi psikologis secara langsung dan intervensi psikologis secara tidak langsung menggunakan teknologi. Intervensi psikologis sangat penting dalam meningkatkan meningkatkan dan mempertahankan *body image* positif.

Keyword: *Intervensi psikologis, body image, remaja*

ABSTRACT

PSYCHOLOGICAL INTERVENTION OF IMPROVEMENT BODY IMAGE IN ADOLESCENTS

By: Retno Puji Astuti

Background: Body image is an important issue for adolescents. This is related to the phenomenon surrounding appearance that is considered attractive by most people where beautiful people are those who have a tall body and white skin. This is influenced by a fast-developing lifestyle so adolescents who are in the phase of looking for self-identity want to look their best by current appearance criteria. The purpose of this Systematic review is analyze the effect of psychological interventions on adolescent's body image. **Methods:** Systematic review accessed five electronic databases (Scopus, MEDLINE, CINAHL, Science Direct, and ProQuest). The search was carried out from April to June. Asses the quality of the article used The Center for review and Dissemination and the Joanna Briggs Institute Guideline and the Prism checklist as a guide in made this review. Title, abstract, full-text, and methodology were assessed for study eligibility. **Results and Analysis:** A total of 25 articles were analyzed. The interventions used very widely. Most of the psychological interventions provided offline were 16 studies and the rest were through direct intervention methods. The research design consisted of 17 randomized control trials and 8 studies using experimental quasi. The number of samples varied from 22 respondents to 2481 respondents. **Discussion and Conclusions:** Two types of psychological interventions can be used as alternatives to enhance and maintain a positive body image: direct psychological intervention and indirect psychological intervention using technology. Psychological intervention is very important in enhancing and maintaining a positive body image.

Keywords: psychological intervention, body image, adolescents