

Pengaruh Terapi Perilaku Kognitif Terhadap Gambaran Diri: Studi Literatur

Resmi Pangaribuan^{1,a*}, Putri Nanda Sari^{2,b}

¹ Akademi Keperawatan Kesdam I/Bukit Barisan Medan, 20111, Indonesia

² Akademi Keperawatan Kesdam I/Bukit Barisan Medan, 20111, Indonesia

^aresmipangaribuan131417@gmail.com; ^bputrinandasari94@gmail.com

* corresponding author

ARTICLE INFO

Keywords

Cognitive Behavior Therapy

Body Image

CBT

ABSTRACT

Body image has crucial aspect in assembling individual's identity. The intervention is required to change thoughts, feelings, and attitudes that influence behaviors to the whole body and its function to complement body image. The purpose of this systematic review was to evaluate the available evidence by intending to identify the effect of cognitive behavioral therapy (CBT) on Body Image. The literature review method was conducted by selecting the appropriate articles that have been published from 2011 to 2017. The various databases used were CINAHL, EBSCO, Proquest, Pubmed, Science Direct, and Semantic Scholar. The inclusion criteria are articles that published authentic data, full text in English, human subject research, cognitive behavioral therapy research, and body image. There were 8 articles according to the inclusion criteria which found the result that the effect of CBT on body image consist of the decreased of attention and bad stigma against body image, irrational beliefs, the increased of body satisfaction, appearance evaluation and positive body image. The application of cognitive behavioral therapy was very important and effective in increasing body image. This study suggested to health workers, especially for nurses, to apply cognitive behavioral therapy to the patients who have body image disorders.

1. Pendahuluan

Manusia sebagai makhluk holistik atau makhluk yang utuh/paduan dari unsur biologis, psikososial, sosial dan spiritual. Manusia sebagai sistem terdiri dari sistem adaptif, personal, interpersonal dan sosial [1]. *Body image* merupakan pandangan seseorang terhadap penampilan fisiknya meliputi persepsi, pikiran, perasaan, dan perilaku yang terkait dengan seluruh tubuh dan fungsinya [2] Suatu penyakit dan pengobatan yang mempengaruhi perubahan penampilan fisik seseorang akan berdampak pada gangguan *body image* [3]. Perbedaan antara persepsi tentang tubuh (gambaran tubuh saat ini) dan tubuh yang diinginkan (tubuh ideal) juga dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh [4].

Body image terpengaruh jika terjadi perubahan dalam fungsi atau penampilan tubuh. Dengan kata lain, ada banyak faktor yang menyebabkan gangguan *body image* seseorang, beberapa diantaranya termasuk luka bakar, bekas luka wajah, penurunan fungsi fisik seperti gagal ginjal dan kelumpuhan, atau perubahan dalam struktur tubuh seperti ileostomy dan kolostomi [5].

Gangguan *body image* pada populasi umum dapat berdampak pada gangguan kejiwaan, depresi, kecemasan sosial, harga diri rendah, dan fungsi seksual yang buruk (Annis, et al., 2004; Jarry & Berandi, 2004). Sebagai tanggapan terhadap perubahan *body image*, individu harus mengembangkan strategi pelindung diri untuk mengatasi masalah terhadap *body image*. Untuk meningkatkan dan mempertahankan *body image* yang positif pada individu maka dibutuhkan

intervensi yang dapat merubah pikiran, emosional dan perilaku yang terkait dengan seluruh tubuh dan fungsinya [2].

Cognitive behavioral therapy (CBT) berfokus pada bagaimana orang berpikir tentang situasi dan membantu orang memahami pikiran, perasaan, dan sikap yang mempengaruhi perilaku mereka (Alavi, et al., 2017). CBT terdiri dari 8-12 sesi dimana pasien dipandu untuk belajar bagaimana mengidentifikasi dan mengubah pemikiran yang memiliki dampak buruk pada perilakunya.

CBT dapat mengurangi perhatian individu terhadap perbedaan antara penampilan nyata (gambaran tubuh saat ini) dan tubuh yang diinginkan (tubuh ideal) mereka yang merupakan salah satu faktor paling penting yang menyebabkan gangguan *body image* [6]. Intervensi ini juga membantu individu mengendalikan pikiran dan perasaan tentang penampilan mereka. Metode terapi ini memperhatikan untuk mempromosikan self-efficacy (Rahbarian, et al., 2012). Tujuan dari tinjauan sistematis ini adalah untuk mengevaluasi bukti yang ada dengan tujuan mengidentifikasi pengaruh *cognitive behavioral therapy* (CBT) terhadap *Body Image*.

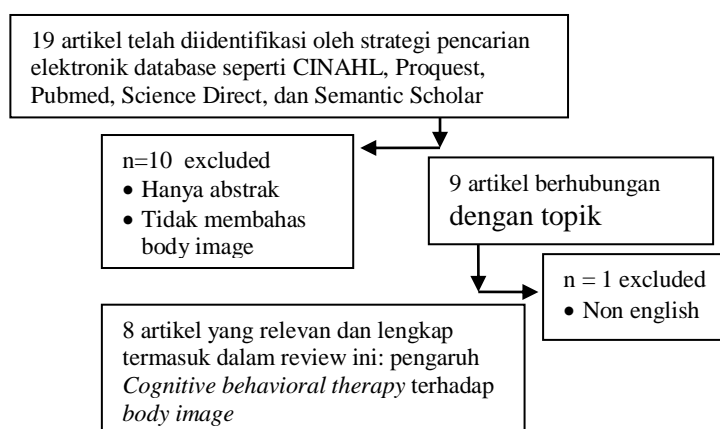
2. Metode

Tinjauan pustaka dilakukan dengan memilih artikel yang sesuai dan diterbitkan antara tahun 2011 hingga 2017. Strategi pencarian literatur berdasarkan pada variabel penelitian yang berasal dari database elektronik seperti CINAHL, EBSCHO, Proquest, Pubmed, Science Direct, dan Semantic Scholar. Kata kunci yang digunakan sesuai variabel yang diteliti dan terdapat dua variabel. Variabel pertama yaitu *cognitive behavioral therapy* dicari dengan kata kunci “*cognitive behavioral therapy*”, “*cognitive-behavioral group therapy*”. Variabel kedua adalah *body image* dicari dengan menggunakan kata kunci “*body image*”, “*disturbed body image*”, “*body image disturbance*”, dan “*body image dissatisfaction*”.

Kriteria inklusi adalah artikel yang menerbitkan data asli, *full text* dalam bahasa inggris, penelitian terhadap manusia, penelitian tentang *cognitive behavioral therapy*, dan *body image*. Artikel yang tidak dipublikasikan, abstrak, disertasi, tesis, buku, dan studi yang tidak menyediakan cukup data merupakan kriteria eksklusi dan dikeluarkan dari ulasan ini. Artikel atau jurnal yang memenuhi kriteria dilakukan studi literatur yang terdiri dari judul penelitian, tujuan penelitian, desain penelitian, populasi/sampel, instrumen penelitian, intervensi/prosedur penelitian, hasil penelitian dan negara.

3. Hasil dan Diskusi

Dari total 19 artikel yang berkaitan dengan *Cognitive behavioral therapy* dan *body image*, sebanyak 8 artikel diambil sebagai langkah terakhir. Kedelapan artikel tersebut mengungkapkan pengaruh *Cognitive behavioral therapy* terhadap *body image*. Proses pencarian artikel diuraikan dalam diagram alur dibawah ini



Gambar 1. Alur Proses Pemilihan

Delapan artikel ditemukan dan memenuhi kriteria inklusi. Berdasarkan pengkajian terhadap lokasi, penelitian dilakukan di berbagai negara antara lain Iran, Australia, dan Jerman. Tahun publikasi artikel antara tahun 2011 - 2017. Secara metodologi, semua penelitian bersifat kuantitatif

dengan desain quasi experimental, dan hanya 1 artikel dengan desain pilot study. Keseluruhan sampel/populasi dalam setiap penelitian bervariasi antara lain dilakukan pada wanita, pasien kanker payudara, wanita dengan mastektomi, wanita infertil, wanita primipara, *eating disoreder*, siswi SMA yang mengalami gangguan *body image* dan *body dysmorphic disorder*, dan orang yang mengalami kelebihan berat badan. Jumlah sampel tiap penelitian mulai dari 24-72 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Cognitive behavioral therapy protocol* sehingga dapat memberikan efek yang signifikan terhadap *body image* pada populasi penelitian. Instrumen untuk mengukur skor gangguan *body image* dari beberapa penelitian adalah *Body Image Concern Inventory*, *The Body Image Scale (BIS)*, *Multidimensional body-self relations questionnaire (MBSRQ)*, *Fisher Body Image Questionnaire*, *Objectified Body Consciousness Scale*, *The Body Image Quality of Life Inventor*, *The Scale Body Dissatisfaction*, *Body Checking Questionnaire* dan *Littleton Body Image Concern Inventory (BICI)*.

Beberapa studi penelitian menemukan bahwa terdapat pengaruh *cognitive behavioral therapy* yang signifikan terhadap *body image* antara lain (1) mengurangi perhatian terhadap *body image*, (2) mengurangi stigma buruk terhadap *body image* dan keyakinan yang tidak rasional terhadap perubahan tubuh, (3) meningkatkan kepuasan terhadap tubuh, (4) meningkatkan evaluasi penampilan, (5) meningkatkan *body image* yang positif atau mengurangi gangguan *body image* [14][15][16].

Cognitive behavioral therapy dapat mengurangi perhatian terhadap *body image*. Hasil penelitian Faraji et al (2015) menunjukkan bahwa *cognitive behavioral therapy* (8 sesi) secara signifikan berkontribusi terhadap pengurangan perhatian *body image* pada kelompok intervensi yang memiliki kekhawatiran terhadap *body image* akibat penyakit dan pengobatan yang dialami dengan nilai ($p < 0,001$). Fadaei et al (2011) juga mendapatkan hasil bahwa terdapat pengurangan perhatian *body image* pada kelompok intervensi setelah dilakukan *cognitive behavioral conseling* selama 6 sesi dalam waktu 3 minggu [9].

Cognitive behavioral therapy juga dapat mengurangi stigma buruk terhadap *body image* dan mengubah keyakinan yang tidak rasional terhadap tubuh. Harga diri rendah akibat penilaian tubuh menghasilkan efek negatif pada perasaan dan *body image* (Ahmadi, et al., 2017). Pengaruh lain dari *cognitive behavioral therapy* terhadap *body image* adalah meningkatkan evaluasi penampilan (salah satu dari enam aspek *body image*) dan mengurangi skor *body image* [13][4]. Penelitian Fadaei et al (2011) juga mendapatkan hasil bahwa setelah dilakukan CBT, skor *body image* secara signifikan lebih rendah pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p < 0,001$) [9].

Perubahan skor citra tubuh yang lebih rendah menunjukkan bahwa gangguan *body image* berkurang sehingga meningkatkan *body image* yang positif. Hal ini dibuktikan oleh hasil penelitian Omidian et al (2015) juga menyebutkan bahwa CBT dapat mengurangi gangguan *body image* dan mengurangi gangguan dismorfik tubuh pada kelompok intervensi yang mengalami gangguan citra tubuh.

Cognitive behavioral therapy dapat meningkatkan kepuasan terhadap area tubuh (Navidian, et al., 2017). Lewer et al (2017) menyebutkan *cognitive behavioral therapy* berbasis *body image* signifikan dalam menurunkan gejala seperti ketidakpuasan terhadap tubuh, depresi, harga diri rendah pada kelompok wanita dengan kelebihan berat badan ($BMI > 25 \text{ kg/m}^2$) dengan *binge eating disorder* (BED). CBT juga berpengaruh pada indeks massa tubuh dan persepsi *body image* dan dapat digunakan untuk mengontrol dan menurunkan berat badan [16].

5. Kesimpulan

Body image adalah fitur penting dari gambaran mental manusia sebagai faktor pembentukan identitas individu. *cognitive behavioral therapy* sangat penting diterapkan dalam meningkatkan *body image* seseorang. Terdapat beberapa pengaruh *cognitive behavioral therapy* terhadap *body image* antara lain mengurangi perhatian terhadap *body image*, mengurangi stigma buruk terhadap *body image* dan keyakinan yang tidak rasional terhadap perubahan tubuh, meningkatkan evaluasi penampilan, meningkatkan kepuasan terhadap tubuh, dan meningkatkan *body image* yang positif atau mengurangi gangguan *body image*. Para tenaga kesehatan profesional khususnya perawat penting untuk memperhatikan masalah yang menyebabkan gangguan *body image* pada

individu/pasien. Perawat juga ikut berperan dalam pengambilan keputusan untuk memilih jenis perawatan dan pengobatan gangguan *body image*. Studi ini merekomendasikan kepada tenaga kesehatan khususnya perawat untuk mengaplikasikan *cognitive behavioral therapy* pada individu atau pasien yang mengalami gangguan *body image*.

Referensi

- [1] Pangaribuan, R. (2018). *Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Kompetensi Keperawatan*. Medan: Perdana Medika.
- [2] Fingeret, M.C., Teo, I. and Epner, D.E., 2014. Managing body image difficulties of adult cancer patients: lessons from available research. *Cancer*, 120(5), pp.633-641.
- [3] Rhoten, B.A., 2016. Body image disturbance in adults treated for cancer—a concept analysis. *Journal of advanced nursing*, 72(5), pp.1001-1011.
- [4] Garrusi, B., Garousi, S. and Baneshi, M.R., 2013. Body image and body change: predictive factors in an Iranian population. *International journal of preventive medicine*, 4(8), pp.940.
- [5] Bahrami, M., Mohamadirizi, M., Mohamadirizi, S. and Hosseini, S.A., 2017. Evaluation of body image in cancer patients and its association with clinical variables. *Journal of education and health promotion*, 6.
- [6] Ahmadi, Z., Abbaspoor, Z., Behroozy, N., Malehi, A.S., 2017. The Effects of Cognitive Behavioral Therapy on Body Image in Infertile Women. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 19(10), pp.1-7.
- [7] Alavi, M., Molavi, H. and Molavi, R., 2017. The impact of cognitive behavioral therapy on self-esteem and quality of life of hospitalized amputee elderly patients. *Nursing and Midwifery Studies*, 6(4), pp.162-167.
- [8] Cassone, S., Lewis, V. and Crisp, D.A., 2016. Enhancing positive body image: An evaluation of a cognitive behavioral therapy intervention and an exploration of the role of body shame. *Eating disorders*, 24(5), pp.469-474.
- [9] Fadaei, S., Janighorban, M., Mehrabi, T., Ahmadi, S.A., Mokaryan, F. and Gukizade, A., 2011. Effects of cognitive behavioral counseling on body Image following mastectomy. *Journal of research in medical sciences: the official journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 16(8), pp.1047-1054.
- [10] Faraji, J., Mahdavi, A., Samkhaniyan, E., Asadi, S.H. and Dezhkam, N., 2015. A review of the effectiveness of cognitive-behavioral group therapy on the reduction of body image concern in patients with breast cancer. *Journal of medicine and life*, 8(Spec Iss 4), pp.82-86.
- [11] Jarry, J.L. and Berardi, K., 2004. Characteristics and effectiveness of stand-alone body image treatments: A review of the empirical literature. *Body image*, 1(4), pp.319-333.
- [12] Lewer, M., Kosfelder, J., Michalak, J., Schroeder, D., Nasrawi, N. and 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(43), pp.1-12.
- [13] Navidian, A., Moudi, Z. and Esmaealzade, M., 2017. The Effectiveness of Group Cognitive Behavioral Therapy Based on Cash's Eight-Step Model in Body Image of Primiparous Women. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 11(2), pp.1-8.
- [14] Omidian, E., Rafienia, P., Boogar, I.R., 2015. The effect of cognitive-behavioral group therapy on disturbed body image and body dysmorphic disorder among students. *Journal of Research & Health Social Development & Health Promotion Research Center*, 5(3), pp.288-297.
- [15] Rahbarian, M., Tarkhan, M. and Jalali, M., 2012. The effectiveness of cognitive-behavioral group therapy on self-concept and body image in burnt women. *Journal of Qazvin University of Medical Sciences*, 15(4), pp.45-52.
- [16] Sohrabi, F., Pasha, R., Naderi, F., Asgari, P. and Zade, P.E., 2016. The effect of cognitive-behavioral treatment on body mass index and body image perception of overweight peoples referring to nutrition-treatment centers of Ilam Province. *International Journal of Humanities and Cultural*, 1(1), pp.1272-1280.