

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK BERBASIS *COGNITIVE RESTRUCTURING* TERHADAP PENINGKATAN CITRA TUBUH POSITIF MAHASISWI

Rizqi Amalia Putri^{1a*}, Ratna Wulandari^{2b}, Fajar Wahyu Prasetyo^{3c}

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas PGRI Banyuwangi, Jl. Ikan Tongkol 22 Kertosari, Banyuwangi, 68422

^aE-mail: rizqiamaliaputri217@gmail.com

(*) Corresponding Author

^aE-mail: rizqiamaliaputri217@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received : 05-06-2025

Revised : 05-07-2025

Accepted : 23-08-2025

KEYWORDS

group counseling,
cognitive restructuring,
positive body image,
female students,
effectiveness

ABSTRACT

The high number of female students with low *body image* has affected their self-confidence, made it difficult for them to accept themselves, and often led them to compare themselves with others. *Cognitive restructuring* was chosen as a method to help these students by reshaping their negative thought patterns into more positive views about their bodies. This study aims to examine the effectiveness of group counseling using *cognitive restructuring* techniques in improving positive *body image* among 2024 cohort female students at Universitas PGRI Banyuwangi. This research employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design. The subjects were eight female students with low body image, divided into two groups: four in the experimental group who received *cognitive restructuring* counseling, and four in the control group who received Person-Centered Therapy (PCT). The instrument used was a *body image* questionnaire based on the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire—Appearance Scales (MBSRQ-AS), which had been tested for validity and reliability. The hypothesis testing results, using paired sample t-tests and independent sample t-tests, showed a significance value (2-tailed) of $0.01 < 0.05$, indicating that group counseling using *cognitive restructuring* techniques was effective in enhancing the positive *body image* of female students.

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan dalam kehidupan manusia, dimana individu akan mulai mencari jati diri yang sebenarnya dengan cara mencaritahu, mencoba, gagal, dan akhirnya menemukan apa yang sesuai dengan dirinya, masa ini pun penuh gejolak karena terjadinya pertumbuhan fisik, yang akan mempengaruhi perkembangan berpikir, bahasa, emosi, dan sosial (Tadulako, 2022). Menurut Hurlock, masa dewasa awal adalah usia reproduktif, masa bermasalah, masa ketegangan emosional (Hayatul, 2020). Pada masa ini juga telah terjadi penyempurnaan pada bentuk tubuh sehingga bentuk tubuh menjadi seimbang.

Bentuk tubuh yang seimbang menyebabkan remaja akhir merasa puas dan bahagia, remaja akhir yang memiliki fisik seimbang mereka lebih dapat menerima keadaan tubuh apa adanya. Remaja perempuan pada umumnya beranggapan bahwa penampilan fisik menjadi perhatian yang paling utama, terutama pada bentuk tubuh, sehingga memunculkan persepsi tentang penilaian tubuh yang disebut dengan *body image* (Maemunah, 2020).

Fenomena pergeseran standar nilai fisik seorang perempuan telah mengakibatkan keinginan bagi sebagian besar para perempuan untuk memenuhi standar kecantikan yang ada. Standar kecantikan yaitu ketika seorang perempuan memiliki tubuh ideal yang selaras antara tinggi badan dan berat badan, tubuh yang kurus, berlekuk kuat, dan sehat. Standar ideal tersebut kemudian membentuk *body image* khususnya dikalangan remaja, seseorang yang memiliki *body image* positif akan mengembangkan evaluasi positif terhadap tubuhnya. sebaliknya ketika seseorang memunculkan evaluasi negatif akan cenderung meningkatkan evaluasi negatif terhadap tubuhnya (Pokhrel, 2024). Munculnya *body image* pada individu dipengaruhi oleh persepsi dan kepuasan diri individu serta pengaruh lingkungan sosial yang bisa menyebabkan cara individu memandang tubuh mereka secara negatif (Puspasari, 2019). *Body image* yang berasal dari pemikiran individu adalah hasil dari interaksi antara persepsi diri, pengalaman pribadi, dan pengaruh lingkungan sosial (Mustika Rahmi & Anggraini, 2022).

Berdasarkan hasil wawancara dan pembagian kuesioner pra-penelitian pada 41 responden didapatkan bahwa 80,5% responden memiliki *body image* dalam kategori rendah, 7,3% yang memiliki *body image* kategori sangat rendah, dan 12,2% berada pada kategori tinggi. Pengambilan data awal ini mengindikasikan masih terdapatnya perhatian yang lebih terhadap penampilan fisik pada mahasiswi angkatan 2024 mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi angkatan 2024. Mereka menyatakan bahwa tubuh mereka kurang ideal, kurang puas terhadap diri sendiri yang menyebabkan munculnya rasa tidak nyaman ketika berada di lingkungan sekitar maupun saat berinteraksi dengan teman kampus ataupun luar kampus. Keyakinan ini yang membuat mahasiswi memiliki *body image* rendah sehingga berdampak pada gangguan makan, melakukan diet, olahraga secara berlebihan, sensitif terhadap penilaian orang lain terhadap tubuhnya, merasa tidak percaya diri, dan membutuhkan waktu yang cukup lama untuk mempersiapkan penampilan ketika akan pergi.

Konseling kelompok adalah salah satu jenis layanan bimbingan konseling yang mengupayakan pemberian bantuan kepada individu dalam bentuk kelompok guna membahas dan menyelesaikan permasalahan konseli secara bersama-sama. Melalui layanan konseling kelompok para mahasiswi mendapat dukungan sosial yang dimana mereka berbagi pengalaman dan perasaan mereka yang memiliki masalah serupa ini menciptakan rasa solidaritas dan dukungan dan dengan mendengarkan cerita orang lain, individu dapat menyadari bahwa mereka tidak sendirian, ini dapat membantu mengurangi perasaan isolasi dan stigma dalam konseling kelompok ini menggunakan teknik *cognitive restructuring* (Sulistiya et al., 2017).

Teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik yang digunakan dalam terapi kognitif untuk membantu individu menghentikan pikiran-pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran positif, teknik ini berfokus menstruktur kembali kognisi dan membantu individu mengubah cara berpikir tentang diri mereka, khususnya terkait dengan *body image* (Sulistiya et al., 2017). Teknik ini membantu individu untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang berhubungan dengan penampilan fisik, sehingga dapat mengurangi perasaan tidak percaya diri, membantu mencegah perilaku berbahaya seperti diet ekstrem atau tindakan lain yang merugikan kesehatan (Chairunissa et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh (Chairunissa et al., 2023) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam *body image* positif dikalangan siswa setelah mengikuti konseling kelompok dengan

teknik *cognitive restructuring*, sebelum intervensi siswa memiliki *body image* yang berada pada kategori negatif dan setelah intervensi semua siswa menunjukkan peningkatan ke kategori positif.

Beberapa layanan bimbingan konseling yang bisa digunakan untuk menangani fenomena di atas salah satunya dengan konseling kelompok. Konseling kelompok adalah layanan yang diberikan kepada empat sampai delapan anggota, yang didalamnya terdapat kegiatan membahas permasalahan anggota yang melibatkan kerahasiaan dan dinamika kelompok, untuk bersama-sama mencari jalan keluar yang terbaik. Konseling dalam format kelompok masih dipandang sebagai format yang strategis di lingkungan Universitas PGRI Banyuwangi, terlebih pada mahasiswa dengan usia remaja dimana mereka memiliki ketertarikan sosial yang lebih tinggi, yaitu minat untuk saling memberikan pendapat, dan memiliki keberanian untuk mencoba hal baru. Layanan konseling kelompok dengan Teknik *cognitive restructuring* diharapkan dapat memberikan perubahan terhadap kondisi berfikir mahasiswa yang irasional menjadi rasional sehingga mereka dapat mengaktualisasikan dirinya khususnya di mahasiswa angkatan 2024 Universitas PGRI Banyuwangi.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono kuantitatif merupakan penelitian yang berlandaskan pada hubungan gejala yang bersifat sebab akibat dan terukur (Hastjarjo, 2019). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonequivalent Control Group Design*. Dalam desain ini, penelitian menggunakan satu kelompok eksperimen dengan kelompok pembanding (kelompok kontrol) dengan diawali dengan sebuah test yaitu *pretest* yang diberikan kepada kedua kelompok, kemudian diberi perlakuan *treatment*. Kemudian setelah diberikan *treatment* diakhiri dengan sebuah test akhir yaitu *posttest* yang diberikan kepada kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, untuk mengetahui keadaan kelompok setelah *treatment*. Variabel bebas (X) penelitian ini adalah Teknik *Cognitive restructuring*, sedangkan variabel terikatnya (Y) adalah meningkatkan *Body Image*. Sampel dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak acak, di mana peneliti memilih anggota populasi berdasarkan pertimbangan tertentu dan sesuai dengan tujuan tertentu (Lenaini, 2021). Sampel dalam penelitian menggunakan 8 sampel mahasiswa lintas program studi di Universitas PGRI Banyuwangi Angkatan 2024 yang memiliki *body image* rendah, selanjutnya sampel dibagi kedalam 2 kelas yaitu 4 kelas eksperimen dan 4 kelas kontrol.

Penelitian ini menggunakan kuesioner/angket berupa Multidimensional *Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) untuk mengukur *body image* (Harahap & Dawanti, 2021). Menurut Thomas Cash (2015). MBSRQ-AS adalah *self-report inventory* yang digunakan untuk menilai aspek perilaku *body image* yang terdiri dari 34 pertanyaan multidimensi. Instrumen ini digunakan pada orang dewasa dan remaja usia di atas 15 tahun untuk mengukur komponen evaluatif, kognitif, dan perilaku *body image* terkait 3 bagian tubuh (*somatic domains*) yaitu penampilan (*appearance*), kebugaran (*fitness*), dan tingkat sehat/sakit (*health/illness*). Berdasarkan ketiga bagian tersebut dibagi menjadi 5 subskala yaitu evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*), dan pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*) (Dwi, Ivona et al., 2024).

HASIL DAN DISKUSI

a. Analisa data penelitian

Setelah pertemuan ketujuh dilakukan, selanjutnya peneliti mengumpulkan data hasil *pretest* dan *posttest* kedalam Tabel untuk dilakukan analisis data meliputi uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data pada setiap kelompok (*pretest* dan *posttest treatment* maupun kontrol) berdistribusi normal (Simatupang et al., 2022). Dalam output SPSS, uji normalitas dilakukan menggunakan dua metode, yaitu Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Namun, karena jumlah sampel pada masing-masing kelompok hanya 4,

maka interpretasi lebih tepat menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena sampel yang digunakan kurang dari 50. Berdasarkan hasil dari uji Shapiro-wilk nilai signifikansi pada semua variabel $>0,05$ dengan demikian, data pada keempat kelompok terdistribusi normal.

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PretestTreatment	.225	4	.	.972	4	.857
PostTestTreatment	.250	4	.	.945	4	.683
PretestKontrol	.194	4	.	.989	4	.954
PostTestKontrol	.237	4	.	.939	4	.650

a. Lilliefors Significance Correction

Gambar 1 Uji Normalitas

Tahap selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas untuk mengetahui apakah varians antara dua atau lebih kelompok data adalah sama (homogen). Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi pada *Based on Mean* hasil pretest dan posttest lebih besar dari 0,05, dengan nilai pre-test post test eksperimen = 0,165, dan nilai pre-test post-test kontrol = 0,237, maka dapat dikatakan varians dari dua kelompok populasi data adalah sama (homogen).

Tests of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
PrePostTreatment	Based on Mean	2.494	1	6	.165
	Based on Median	2.370	1	6	.175
	Based on Median and with adjusted df	2.370	1	3.738	.203
	Based on trimmed mean	2.492	1	6	.166
PrePostKontrol	Based on Mean	1.729	1	6	.237
	Based on Median	1.688	1	6	.242
	Based on Median and with adjusted df	1.688	1	3.323	.277
	Based on trimmed mean	1.728	1	6	.237

Gambar 2 Uji Homogenitas

Uji paired sample t-test dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest pada kelompok perlakuan (treatment). Uji ini membandingkan dua rata-rata dari kelompok yang sama sebelum dan sesudah diberikan perlakuan /intervensi. Berdasarkan hasil uji paired sample t-test dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang sangat signifikan pada skor setelah perlakuan diberikan pada kelompok treatment. Intervensi yang dilakukan terbukti efektif secara statistik $<0,05$ dengan yang sangat besar terhadap peningkatan hasil post-test dibandingkan pre-test, sehingga hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh perlakuan diterima atau *ha* diterima.

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	65.50	4	7.937	3.969
	posttest	126.00	4	2.449	1.225
Pair 2	pretest	67.00	4	7.071	3.536
	posttest	84.75	4	2.754	1.377

Gambar 3 Uji Paired Samples Statistics

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	4	.514	.486
Pair 2	pretest & posttest	4	-.959	.041

Gambar 4 Paired Samples Correlations

Paired Samples Test									
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	-60.500	7.000	3.500	-71.639	-49.361	-17.286	3	<.001
Pair 2	pretest - posttest	-17.750	9.743	4.871	-33.253	-2.247	-3.644	3	.036

Gambar 5 Paired Samples Test

Uji hipotesis berikutnya adalah menggunakan *Independent Sample t-Test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua kelompok yang tidak saling berhubungan, yaitu kelompok perlakuan (treatment) dan kelompok kontrol pada skor posttest. Uji ini sangat penting untuk menilai efektivitas perlakuan yang diberikan dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima perlakuan. Hasil uji ini menunjukkan bahwa skor rata-rata posttest pada kelompok perlakuan jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Efek intervensi sangat kuat dan signifikan secara statistik. Perbedaan rata-rata sebesar 41,25 poin sangat mencolok dan didukung oleh nilai effect size yang besar. Uji Independent sample t-test membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok kontrol dan eksperimen pada skor post-test perlakuan yang diberikan berdampak terhadap hasil yang dicapai peserta pada kelompok eksperimen, sehingga disimpulkan pada uji independent ini ha diterima karena nilai sig <0,05.

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						95% Confidence Interval of the Difference
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
PosttestTreatmentKontrol	Equal variances assumed	.587	.473	22.385	6	<.001	41.250	1.843	36.741	45.759
	Equal variances not assumed			22.385	5.920	<.001	41.250	1.843	36.726	45.774

Gambar 6 Uji Independent Samples Test

b. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis pada data penelitian menunjukkan bahwa, teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan *body image* positif karena secara langsung menargetkan akar permasalahan utama, yaitu pola pikir negatif dan keyakinan irrasional tentang tubuh. Seperti Langkah-langkah yang telah dilakukan pada mengidentifikasi masalah anggota kelompok menuliskan dan menilai tubuhnya, inisial LR adanya tidak puas pada bagian tubuh penilaian ini berdampak pada kepercayaan diri, dan memiliki pemikiran harus sempurna supaya diterima oleh kelompoknya, kemudian inisial PN menuliskan dan mengkategorikan tubuhnya memiliki badan yang kurang ideal tidak puas terhadap lengan dan menganggap memiliki kulit hitam dan berdampak pada kepercayaan dirinya dan menarik dirinya dari lingkungannya, selanjutnya inisial R merasa tidak percaya dan sulit menerima tubuhnya, dan inisial YN menuliskan bahwa merasa tidak percaya diri menurutnya memiliki tubuh yang besar dan sering membandingkan tubuhnya dengan orang lain, selanjutnya setelah mengidentifikasi masalah mengevaluasi kebenaran mengenai pikiran tersebut, selanjutnya di pertemuan selanjutnya melatih dengan pikiran positif pada pertemuan kali ini mulai terdapat perubahan pada inisial PN karena pada sebelumnya PN menarik diri dari lingkungannya kemudian mendapat dukungan dari kelompoknya dan mulai melatih berfikir positif pada tubuhnya, selanjutnya Latihan kognitif dengan menampilkan video inspiratif terdapat perubahan pada inisial LR, R, YN mereka menyadari dampak berkelanjutan dari *body image* dan mulai memiliki afirmasi positif pada tubuhnya, selanjutnya visualisasi positif ini untuk penguat terhadap *body image* positif, terakhir melakukan evaluasi terhadap konseling untuk memastikan bahwa *body image* positif meningkat dengan pemberian post-test.



Gambar 1. Proses konseling kelompok

Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Sulistiya et al., 2017) dan (Mardayanti & Marianti, 2023), yang juga menyimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan *body image* pada remaja dan mahasiswa. Selain, itu penelitian ini menambahkan temuan terbaru dengan menggunakan quasi eksperimen dan melibatkan mahasiswi angkatan 2024 sebagai subjek, yang merupakan kelompok usia transisi yang mengalami krisis citra tubuh akibat tekanan sosial dan standar kecantikan yang berkembang di Masyarakat.

Konteks mahasiswi angkatan 2024 sangat relevan karena mereka sedang mengalami fase transisi dari lingkungan sekolah ke dunia perkuliahan yang lebih kompleks, serta menghadapi ekspektasi sosial yang tinggi terhadap penampilan fisik. Dalam kondisi ini, mahasiswi rentan mengalami pikiran-pikiran irasional seperti "saya harus memiliki tubuh sempurna agar diterima oleh lingkungan", yang jika tidak ditangani dengan tepat dapat berdampak pada kepercayaan diri dan kesehatan mental mereka. Konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terbukti mampu membangun pemahaman baru bagi konseli untuk menerima diri sendiri secara lebih realistis dan positif.

Selain keberhasilan dalam aspek psikologis, kegiatan konseling kelompok juga menciptakan ruang sosial yang mendukung, di mana mahasiswi dapat berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan emosional dari anggota kelompok lainnya. Dinamika kelompok yang tercipta selama sesi konseling berperan penting dalam membangun rasa kebersamaan dan menurunkan rasa isolasi (Ristianti, 2023; Silalahi et al., 2022), yang biasanya dialami oleh individu dengan *body image* rendah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan bukti kuat bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* merupakan strategi intervensi yang efektif untuk meningkatkan *body image* positif. Teknik ini tidak hanya membantu mahasiswi dalam mengubah pola pikir negatif mereka, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri, penerimaan diri, serta memperkuat aspek kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terbukti efektif dalam meningkatkan *body image* positif pada mahasiswi angkatan 2024 Universitas PGRI Banyuwangi. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen setelah mengikuti layanan konseling.

Teknik *cognitive restructuring* mampu membantu mahasiswi mengenali dan mengubah pikiran-pikiran negatif atau irasional yang berkaitan dengan citra tubuh menjadi pikiran yang lebih positif dan realistis. Melalui dinamika kelompok, konseli juga mendapat dukungan emosional dan pengalaman sosial yang mendorong proses penerimaan

diri. Dengan demikian, teknik ini menjadi alternatif intervensi yang tepat dan bermanfaat dalam konteks bimbingan dan konseling di lingkungan kampus

DAFTAR PUSTAKA

- Chairunissa, E. T., Santoso, D. B., & Utami, N. W. (2023). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Body Image Positif Siswa SMA. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(3), 247–256. <https://doi.org/10.17977/um059v3i32023p247-256>
- Dwi, Ivona, H., Kristinawati, W., Kristen, U., & Wacana, S. (2024). Hubungan Antara Kepribadian Ekstrovert Dengan Body Image Pada Mahasiswa Perempuan Usia Dewasa Awal. *Journal Of Social Science Research*, 4(X), 9780–9793.
- Harahap, U., & Dawanti, R. (2021). Merpsy Journal Efektivitas Program Aktivitas Fisik terhadap Body Image pada Dewasa Muda Anggota Pasukan Gegana di Mako Brimob Kelapadua Depok Tahun 2019. *Merpsy Journal*, 13(1), 35–46.
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Hayatul, N. (2020). Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry Banda Aceh. *Skripsi*, 1–129.
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis>
- Maemunah, S. E. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kepuasan Citra Tubuh (Body Image) dengan Harga Diri (Self Esteem) pada Mahasiswi Fakultas Psikologi. *Aksioma Al-Asas : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(1), 27–38.
- Mardayanti, M., & Marianti, L. (2023). *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Reinforcement Untuk*. 1(1), 69–78.
- Mustika Rahmi, A., & Anggraini, D. (2022). Body Image Dengan Self-Esteem Di Masa Emerging Adulthood Pada Wanita Pageant. *Psychology Journal of Mental Health*, 4(1), 12–25. <https://doi.org/10.32539/pjmh.v4i1.74>
- Pokhrel, S. (2024). No TitleEΛENH. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Puspasari. (2019). Body image dan bentuk tubuh ideal , antara persepsi dan realitas. *Buletin Jagaddhita*, 1(3), 1–4.
- Risianti, D. H. (2023). Group Dynamics in Multicultural Group Counseling. *International Journal of Educational Review*, 5(1), 31–37. <https://doi.org/10.33369/ijer.v5i1.27986>
- Silalahi, E., Hartini, S., Prabowo, A. B., & Siswanti, R. (2022). Talking Chips Media for DevelopingThe Group Dynamics in Guidance and Counseling Grouped. *Konseli*, 09(1), 69–78.
- Simatupang, O. A., Napitupulu, R. P., & Sidabutar, Y. A. (2022). Pengaruh Model Pembelajaran Example Non Example terhadap Hasil Belajar Siswa pada Subtema 2 Manusia dan Lingkungan di Kelas V SD Negeri 124394 Kota Pematangsiantar. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1707–1715.
- Sulistiya, E., Yuwono, D., & Sugiharto, P. (2017). Dampak konseling kelompok cognitive behavior therapy (CBT) teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan body image. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 135–140.
- Tadulako, U. (2022). *Konseling Kelompok Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Body Image Siswi*.