

Intervensi Objektifikasi diri: Tinjauan Cakupan

Interventions for Self-Objectification: A Scoping Review

Irene Miracle Goszal¹, Susana Tjipto^{1*}

¹Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, Indonesia

Naskah Masuk 4 Agustus 2024 Naskah Diterima 16 Desember 2025 Naskah Terbit 25 Juni 2026

Abstrak. Fenomena menginternalisasi pandangan orang lain terhadap diri atau objektifikasi diri telah dikaitkan dengan sejumlah permasalahan kesehatan mental dan fisik yang berimplikasi negatif terhadap kesejahteraan individu. Berbagai intervensi telah dikembangkan dengan tujuan untuk mengurangi objektifikasi diri dan dampak negatifnya. Tinjauan cakupan ini dilakukan untuk memetakan dan menganalisis bukti empiris lima belas tahun terakhir (tahun 2009 sampai 2024) terkait upaya-upaya intervensi yang ditujukan untuk mengurangi objektifikasi diri. Pencarian pustaka dilakukan melalui basis data PubMed, JSTOR, Emerald Insight, Google scholar, dan GARUDA. Data yang diperoleh dari artikel disajikan secara deskriptif. Berdasarkan sembilan studi yang disertakan, intervensi yang ditujukan untuk mengurangi objektifikasi diri dapat dikategorikan ke dalam tiga tema utama; (1) mengubah pola pikir, (2) memfokuskan perhatian pada fungsi tubuh, (3) menghargai dan menyayangi diri sendiri. Tinjauan cakupan tersebut menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan dalam pemahaman mengenai efektivitas jangka panjang dari intervensi-intervensi ini. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan konteks yang lebih luas dan beragam untuk penelitian terkait objektifikasi diri.

Kata kunci: fungsi tubuh; intervensi; objektifikasi diri; tinjauan cakupan

Abstract. The phenomenon of internalized external's perspectives upon their body or called self-objectification has been associated with various mental and physical health issues that negatively impact individual well-being. Numerous interventions have been developed with the aim of reducing self-objectification and its adverse effects. This review was conducted to map and analyse empirical evidence related to interventions targeting the reduction of self-objectification for the last fifteen years (from 2009 to 2024). Literature searches were carried out using the databases PubMed, JSTOR, Emerald Insight, Google Scholar, and GARUDA. Data extracted from the selected articles were presented descriptively. Based on the nine included studies, interventions aimed at reducing self-objectification can be categorized into three main themes: (1) changing mindset, (2) focusing attention on body functionality, and (3) fostering self-appreciation and compassion. The review reveals a gap in understanding the long-term effectiveness of these interventions. Future research is expected to consider broader and more diverse contexts in studies related to self-objectification.

Keywords: body function; intervention; self-objectification; scoping review

*Alamat Korespondensi: datus3@yahoo.com



Copyright ©2026 The Author(s). This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

Pengantar

Objektifikasi diri adalah suatu kondisi ketika individu menginternalisasi pandangan orang lain terhadap diri mereka. Menurut Calogero *et al.* (2014) diobjektifikasi berarti dijadikan dan diperlakukan sebagai objek yang dapat digunakan, dimanipulasi, dikendalikan, dan dinilai melalui sifat fisiknya. Ketika individu diobjektifikasi, ia dipandang bukan sebagai manusia dengan pikiran, perasaan, dan kehendak yang melekat pada dirinya tetapi sebatas penampilan fisiknya. Objektifikasi berpotensi menghilangkan kemanusiaan dan keunikan individu.

Burr (2015) berpendapat bahwa cara kita memahami dunia tidak berasal dari realitas objektif, melainkan dari orang lain, baik masa lalu maupun masa kini. Pandangan kebendaan yang telah diadopsi ini tercermin dalam perhatian berlebih terhadap penampilan fisik seperti bagaimana tubuh atau diri seseorang terlihat dan apakah penampilannya menyenangkan orang lain, alih-alih berfokus pada kemampuan dan fungsi tubuh (Zurbriggen, 2013). Dalam jangka panjang, hal ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis individu, termasuk penurunan harga diri, meningkatnya kecemasan, dan gangguan citra tubuh yang pada akhirnya menghambat perkembangan diri secara keseluruhan (Tiggemann, 2004).

Fenomena objektifikasi diri telah dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan mental dan fisik yang berdampak negatif bagi individu. Pada perempuan, objektifikasi ini bisa menyebabkan gangguan makan dan depresi (Liew & Chooi, 2022). Pendapat yang sejalan diungkapkan oleh Lindner *et al.* (2012) bahwa objektifikasi diri pada perempuan berkaitan dengan kecemasan dan depresi akibat rasa malu terhadap tubuh. Selain itu, objektifikasi diri memberikan tuntutan signifikan pada sumber daya kognitif perempuan dan mengakibatkan penurunan kinerja (Fredrickson *et al.*, 1998).

Dalam konteks Indonesia, fenomena objektifikasi diri menjadi semakin relevan seiring dengan pesatnya perkembangan media sosial, industri kecantikan, dan budaya populer yang menampilkan standar penampilan tertentu sebagai tolok ukur nilai diri. Paparan yang berulang terhadap citra tubuh ideal di media sosial dapat mendorong individu untuk melakukan perbandingan sosial dan menginternalisasi standar kecantikan yang berlaku (Fardouly & Vartanian, 2015).

Selain itu, dalam masyarakat Indonesia yang masih dipengaruhi oleh norma gender tradisional, perempuan sering kali memperoleh penilaian sosial yang lebih besar berdasarkan penampilan fisik dibandingkan aspek kompetensi atau kemampuan lainnya (Zuhri & Amalia, 2022). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa objektifikasi diri tidak hanya menjadi fenomena yang ditemukan dalam budaya Barat, tetapi juga semakin relevan untuk dipahami dalam konteks sosial-budaya Indonesia yang tengah mengalami transformasi digital dan perubahan pola interaksi sosial.

Pembelajaran bahwa penampilan fisik sangat berharga dalam menentukan nilai seorang perempuan, dipelajari sejak awal kehidupan (Grabe *et al.*, 2008). Daniels *et al.* (2020) menjelaskan bahwa remaja perempuan yang berusia lebih tua memiliki tingkat objektifikasi diri yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang berusia lebih muda. Hal ini disebabkan oleh tingginya tingkat paparan media sosial yang berfokus pada penampilan perempuan (Schreurs & Vandenbosch, 2022). Oleh karena itu, banyak perempuan yang terbiasa memantau, mengkritik, dan merasa malu terhadap tubuh

mereka jika tidak memenuhi standar kecantikan (Moradi & Huang, 2008).

Meskipun objektifikasi diri umumnya lebih sering diteliti pada perempuan, studi terbaru mengungkapkan bahwa laki-laki juga mengalami objektifikasi diri dalam budaya Barat (Davids *et al.*, 2018). Budaya tubuh berotot pada laki-laki telah berkembang cukup pesat dalam dekade terakhir, mendorong internalisasi tubuh berotot sebagai tubuh ideal laki-laki (Calogero, 2009). Objektifikasi diri pada akhirnya menjelaskan dorongan pria untuk membentuk otot, melakukan olah raga secara berlebihan, dan penggunaan steroid (Daniel & Bridges, 2010). Meskipun demikian, pria cenderung menunjukkan tingkat objektifikasi diri yang lebih rendah dibandingkan perempuan (Rollero & Tartaglia, 2016).

Meskipun tingkat objektifikasi diri pada laki-laki lebih rendah, pengalaman diobjektifikasi tetap berdampak negatif. Laki-laki yang cenderung mengobjektifikasi diri berisiko mengalami gangguan kesehatan mental, penurunan harga diri, dan kecemasan penampilan (Khan *et al.*, 2023). Objektifikasi diri pada laki-laki juga berdampak pada penurunan harga diri, suasana hati yang negatif, persepsi kesehatan yang lebih buruk, serta gangguan makan (Calogero, 2009). Hal tersebut juga berkorelasi dengan peningkatan kecemasan penampilan dan ketidakpuasan tubuh pada laki-laki (Grogan, 2021).

Berbagai intervensi telah dikembangkan dengan tujuan untuk mengurangi objektifikasi diri dan dampak negatifnya. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan yang beryoga berbasis kesadaran diri memiliki tingkat objektifikasi diri, gangguan makan, dan ketidakpuasan tubuh yang lebih rendah dibanding perempuan yang hanya berolahraga aerobik atau tidak berolahraga sama sekali (Daubenmier, 2005; Impett *et al.*, 2006). Hal ini dikarenakan yoga berbasis kesadaran diri meningkatkan kesadaran akan fungsi tubuh, responsivitas terhadap kebutuhan tubuh, dan pola makan teratur, serta menurunkan pandangan pentingnya penampilan diri sebagai bagian dari konsep diri. Meskipun demikian, penelitian yang dilakukan (Daubenmier, 2005), menggunakan sampel perempuan yang berasal dari Eropa dan Amerika sehingga efektivitasnya mungkin akan berbeda dalam konteks budaya lain.

Selain yoga, intervensi berbasis disonansi kognitif (DBI) juga dapat membantu mengatasi objektifikasi diri. Teori disonansi kognitif menjelaskan bahwa individu cenderung mengubah sikap agar selaras dengan perilakunya (McLeod, 2025). Proses kognitif yang sama juga diyakini bertanggung jawab atas perubahan pemikiran negatif dalam terapi kognitif-perilaku (Tryon & Misurell, 2008). Penelitian yang dilakukan oleh Tryon dan Misurell (2008) menunjukkan bahwa peran dokter berkontribusi dalam mengubah cara klien berpikir, merasakan, dan bertindak dengan memengaruhi cara jaringan otak memproses informasi, meskipun demikian peneliti merekomendasikan untuk dilakukan penelitian lebih lanjut.

Pendekatan *mindfulness* juga menunjukkan hasil yang menjanjikan. Sebuah studi menemukan bahwa intervensi *mindfulness* berbasis *podcast* selama tiga minggu dapat meningkatkan kepuasan tubuh dan mengurangi objektifikasi diri pada perempuan (Albertson *et al.*, 2015). Sayangnya, hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasi untuk semua budaya, etnis, maupun kelompok lain. Menurut Atkinson dan Wade (2015), penerimaan dan komitmen juga menunjukkan hasil positif, tetapi diperlukan penelitian lanjutan untuk memahami mekanisme perubahan dan mengoptimalkan

protokol intervensi. Intervensi berbasis kelompok ini menawarkan dukungan sosial yang berharga, tetapi mungkin kurang efektif bagi individu yang tidak nyaman dalam *setting* kelompok.

Berdasarkan uraian sebelumnya bahwa objektifikasi mempunyai dampak terhadap kesehatan mental dan sejauh pembacaan peneliti, belum ada penelitian yang secara sistematis memetakan jenis-jenis intervensi yang bertujuan menurunkan objektifikasi diri serta mengevaluasi keberhasilannya, maka, penulis ingin melakukan tinjauan cakupan untuk memetakan dan menganalisis literatur yang ada mengenai intervensi-intervensi yang bertujuan menurunkan objektifikasi diri.

Secara spesifik, tinjauan cakupan ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi dan mengkategorikan berbagai jenis intervensi yang telah dikembangkan dan diteliti untuk menurunkan objektifikasi diri, (2) menggambarkan karakteristik utama dari intervensi-intervensi tersebut, (3) menggambarkan keberhasilan dari berbagai jenis intervensi berdasarkan hasil yang dilaporkan dalam literatur, dan (4) mengidentifikasi kesenjangan penelitian intervensi yang bertujuan menurunkan objektifikasi diri.

Tinjauan ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif tentang lingkup penelitian saat ini mengenai intervensi yang telah dilakukan untuk menurunkan objektifikasi diri. Meskipun literatur yang tersedia masih didominasi oleh penelitian dari negara-negara Barat, pemetaan ini memberikan dasar pengetahuan yang penting untuk memahami potensi penerapan, adaptasi, dan pengembangan intervensi dalam konteks sosial-budaya Indonesia. Dengan demikian, kajian ini berkontribusi dalam menyediakan pijakan awal bagi upaya kontekstualisasi penelitian dan praktik penanganan objektifikasi diri di Indonesia.

Metode

Rancangan Penelitian

Penelitian ini adalah tinjauan cakupan dengan mengadaptasi proses yang dijelaskan oleh Arksey dan O'Malley (2005), sebagai berikut: (a) penulis menentukan topik utama sebagai tema pencarian artikel, (b) menentukan kriteria inklusi untuk artikel, (c) menentukan artikel yang akan dipilih dengan cara menyaring judul dan abstrak artikel di basis data sehingga artikel yang diperoleh akan ditinjau secara komprehensif, (d) memetakan data dengan membaca secara mendalam, (e) menyusun, meringkas, dan mengungkapkan temuan.

Penggunaan tinjauan cakupan dipilih karena metode ini memungkinkan peneliti untuk memetakan secara komprehensif berbagai intervensi yang telah dikembangkan untuk menurunkan objektifikasi diri. Selain itu, berdasarkan penelusuran peneliti, belum ditemukan penelitian yang melakukan tinjauan sistematis maupun tinjauan cakupan untuk memetakan berbagai intervensi yang bertujuan menurunkan objektifikasi diri. Tinjauan yang ada sejauh ini meskipun bersifat sistematis, tetapi lebih berfokus pada konsekuensi dari objektifikasi diri seperti disfungsi seksual, kepuasan seksual, perilaku seksual, kepuasan hubungan, sikap terhadap kekerasan seksual (Kahalon & Klein, 2025), penyebab depresi (Jones & Griffiths, 2015), berhubungan dengan gangguan makan (Schaefer

& Thompson, 2018), serta antesedent objektifikasi diri (Gattino *et al.*, 2023). Oleh karena itu sebagai langkah awal, peneliti melakukan tinjauan cakupan, dengan tujuan mengidentifikasi jenis-jenis intervensi yang ada, mengelompokkan karakteristiknya, meninjau sejauh mana intervensi tersebut menunjukkan keberhasilan, serta memetakan kesenjangan penelitian yang belum banyak dikaji dalam literatur. Tinjauan cakupan dilakukan sebagai langkah awal untuk memetakan penelitian tentang intervensi se-hingga dapat memberikan gambaran umum berbagai intervensi objektifikasi diri, yang tidak terbatas pada intervensi yang efektif. Proses peninjauan dilakukan oleh kedua peneliti dengan membaca dan membaginya dalam beberapa segmen sesuai dengan program yang diterapkan dalam jurnal pilihan.

Strategi Pencarian

Pencarian pustaka dilakukan melalui basis data PubMed, JSTOR, Emerald Insight, Google scholar, dan GARUDA dengan menggunakan kata kunci "*Intervention to reduce self-objectification*", "*intervention and self-objectification*", dan "Intervensi untuk objektifikasi diri". Basis data ini dipilih karena mewakili sumber literatur yang luas dan kredibel, serta sering digunakan oleh peneliti lain dari berbagai disiplin ilmu. Pemilihan basis data GARUDA dan penggunaan kata kunci dalam Bahasa Indonesia, dilakukan untuk menangkap dinamika penelitian dan praktik yang berkembang di Indonesia. Selain itu, penelusuran pada basis data nasional dilakukan karena sejauh penelusuran peneliti belum terdapat tinjauan cakupan yang secara khusus memetakan berbagai intervensi untuk mengurangi objektifikasi diri dalam konteks literatur Indonesia. Basis data diakses pada Mei–Juni 2024. Kriteria inklusi artikel yang akan disertakan dalam tinjauan ini adalah: (1) artikel menggunakan metode penelitian eksperimen dengan pemberian intervensi; (2) publikasi dibatasi pada tahun 2009 hingga 2024 (artikel yang diterbitkan lima belas tahun terakhir) sehingga penulis dapat berfokus pada artikel terbaru; (3) Partisipan yang dilibatkan dalam artikel adalah perempuan dan laki-laki; 4) artikel ditulis dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia, serta akses terbuka. Seluruh artikel kemudian disaring menggunakan Rayyan.ai. Setelah memilah artikel, penulis meninjau kembali judul dan abstrak artikel. Kemudian, penulis pertama mengevaluasi artikel teks lengkap berdasarkan kriteria inklusi. Proses evaluasi dilakukan dan artikel yang sesuai akan ditampilkan dalam tabel. Penulis kedua kemudian melakukan peninjauan terhadap hasil seleksi dan mendiskusikan apabila terjadi perbedaan evaluasi.

Sintesis Data

Data yang diperoleh dari artikel disajikan secara deskriptif, sesuai dengan tujuan dari tinjauan cakupan yakni untuk mengidentifikasi dan memetakan bukti yang tersedia (Munn *et al.*, 2018). Hasil penelitian dalam artikel yang dipilih dirangkum, dan disajikan dalam format naratif, seperti yang ditunjukkan dalam hasil.

Hasil

Dari lima basis data yang digunakan, diperoleh 314 artikel, dengan 57 duplikat. Setelah menghilangkan duplikat, 257 artikel ditinjau berdasarkan judul dan abstrak menggunakan Rayyan.ai. Setelah proses ini, 240 artikel tidak disertakan dalam analisis karena topik yang tidak relevan, rancangan studi yang tidak sesuai, atau tahun publikasi yang berada di luar kriteria inklusi, dan 17 artikel ditinjau kelayakannya dengan melihat teks lengkap, dan penyaringan ini menghasilkan 6 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Sementara itu, pencarian manual dari Google Scholar dan GARUDA dilakukan untuk mengidentifikasi lebih banyak artikel potensial. Dengan tambahan artikel dari pencarian manual, akhirnya didapatkan 9 artikel yang relevan dengan kriteria inklusi. Seluruh artikel telah dipublikasikan dalam kurun waktu lima belas tahun terakhir, sejak 2009 hingga 2024. Proses seleksi artikel dapat dilihat pada Gambar 1.

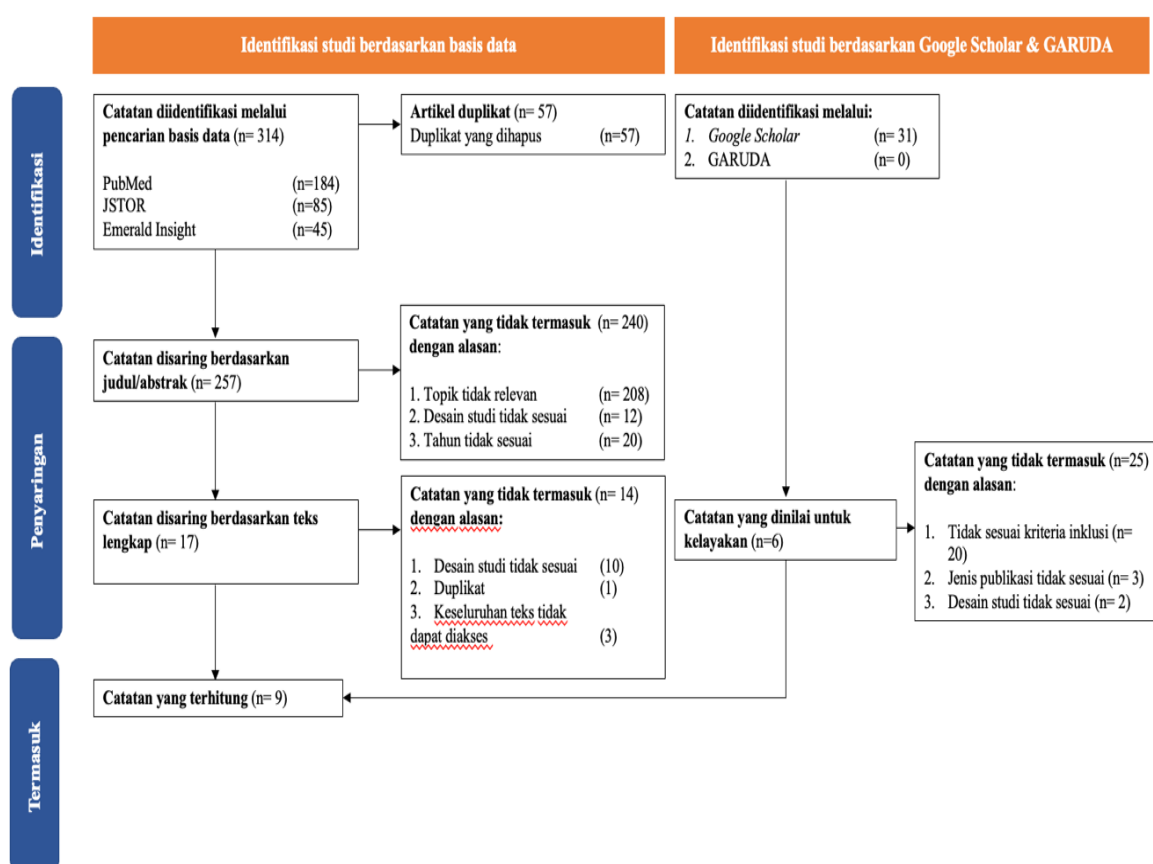
Tabel 1

Strategi Pencarian

Basis Data	Syntax	Artikel
PubMed	<i>(intervention) AND (to reduce self-objectification)</i>	21
	<i>(intervention) AND (self-objectification)</i>	163
JSTOR	<i>((Intervention) AND (to reduce self-objectification)) AND la:(eng OR en)</i>	13
	<i>((Intervention) AND (self-objectification)) AND la:(eng OR en)</i>	72
Emerald insight	<i>(content-type:article) AND (Intervention to reduce self-objectification)</i>	21
	<i>(content-type:article) AND (intervention AND (self-objectification))</i>	24
Google Scholar	<i>Intervention to reduce self-objectification, intervention and self-objectification</i>	
GARUDA	<i>intervensi untuk objektifikasi diri</i>	

Gambar 1

Diagram Alir Proses Penyaringan Artikel



Tabel 2

Karakteristik artikel yang dipilih

No	Peneliti	Nama Jurnal & Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Rancangan dan Konteks Penelitian	Partisipan	Hasil yang diharapkan dan Alat	Hasil Penelitian
1	Alleva et al. (2015)	<i>Body Image Expand Your Horizon: A programme that improves body image and reduces self-objectification by training women to focus on body functionality</i>	Studi ini menguji <i>Expand Your Horizon</i> , sebuah program yang dirancang untuk meningkatkan citra tubuh dengan melatih wanita untuk berfokus pada fungsi tubuh mereka menggunakan tugas menulis terstruktur.	Eksperimen (kelompok kontrol dan kelompok intervensi)	Wanita berusia 18–30 tahun yang memiliki citra tubuh negatif ($n = 81$)	Efektivitas program <i>Expand Your Horizon</i> dalam meningkatkan citra tubuh dan menurunkan objektifikasi diri	Setelah intervensi, peserta dalam program <i>Expand Your Horizon</i> mengalami kepuasan penampilan yang lebih besar, kepuasan fungsionalitas, dan apresiasi tubuh, serta tingkat objektifikasi diri yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol.
2	Becker et al. (2013)	<i>Journal of Eating Disorders Reducing self-objectification: are dissonance-based methods a possible approach?</i>	Bertujuan mengetahui apakah program peningkatan citra tubuh berbasis bukti yang dirancang untuk mengurangi internalisasi tubuh ideal kurus pada mahasiswa juga dapat menurunkan tingkat objektifikasi diri.	Amerika Serikat (bagian barat daya), eksperimen	Mahasiswi usia 18–21 tahun yang menerima PL-DBI ($n = 96$)	Efektivitas <i>peer-led dissonance based intervention</i> (PL-DBI) dalam mengurangi objektifikasi diri	Penelitian memberikan bukti awal bahwa intervensi peningkatan citra tubuh atau <i>dissonance based intervention</i> (DBI) mungkin berpengaruh terhadap penurunan objektifikasi diri, meskipun diperlukan studi lanjutan.

Tabel 2 (Lanjutan)

Karakteristik Artikel yang Dipilih

No	Peneliti	Nama Jurnal & Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Rancangan dan Konteks Penelitian	Partisipan	Hasil yang diharapkan dan Alat	Hasil Penelitian
3	Bell <i>et al.</i> (2021)	<i>Health Psychology Open</i> <i>Body talk in the digital age: A controlled evaluation of a classroom-based intervention to reduce appearance commentary and improve body image</i>	Mengevaluasi efektivitas <i>Body Talk in The Digital Age</i> (BTIDA), intervensi berbasis kelas satu sesi yang bertujuan mengurangi keterlibatan remaja dalam komentar penampilan dan meningkatkan citra tubuh.	Inggris Utara, eksperimen (kelompok kontrol dan intervensi)	Remaja Inggris usia 12–14 tahun ($n = 314$)	Efektivitas <i>Body Talk</i> di era digital	Program BTIDA memberikan dampak positif pada anak perempuan berupa penurunan komentar terkait penampilan dan internalisasi standar kecantikan yang tidak realistis. Tidak ditemukan pengaruh signifikan pada anak laki-laki.
4	Bell <i>et al.</i> (2022)	<i>British Journal of Educational Psychology</i> <i>Digital Bodies: A controlled evaluation of a brief classroom-based intervention for reducing negative body image among adolescents in the digital age</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi kemanjuran <i>Digital Bodies</i> , intervensi singkat berbasis kelas yang bertujuan meningkatkan citra tubuh remaja.	Inggris, eksperimen	Remaja Inggris usia 12–13 tahun ($n = 290$), perempuan ($n = 151$)	Efektivitas <i>Digital Bodies</i> untuk meningkatkan citra tubuh (penampilan ideal dan objektifikasi diri)	Secara keseluruhan, temuan ini memberikan dukungan awal untuk kemanjuran <i>Digital Bodies</i> sebagai intervensi untuk meningkatkan kepuasan tubuh remaja.

Tabel 2 (Lanjutan)

Karakteristik Artikel yang Dipilih

No	Peneliti	Nama Jurnal & Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Rancangan dan Konteks Penelitian	Partisipan	Hasil yang diharapkan dan Alat	Hasil Penelitian
5	Cox <i>et al.</i> (2016)	<i>Psychology of Sport and Exercise</i> <i>The role of state mindfulness during yoga in predicting self-objectification and reasons for exercise</i>	Tujuan penelitian ini adalah mengeksplorasi bagaimana kesadaran selama latihan (<i>yoga mindfulness</i>) dikaitkan dengan perubahan objektifikasi diri, variabel citra tubuh, dan alasan melakukan olahraga.	Amerika Serikat (bagian barat laut), eksperimen	Peserta dari enam kelas <i>yoga mindfulness</i> yang bertemu 2-3 kali seminggu selama 8 minggu ($n = 148$, 80% wanita)	Pengaruh <i>yoga mindfulness</i> terhadap objektifikasi diri, citra tubuh, dan alasan berolahraga	Objektifikasi diri menurun selama 8 minggu keikutsertaan <i>yoga mindfulness</i> . Konsep diri fisik dan alasan kesehatan/kebugaran untuk berolahraga meningkat selama keikutsertaan <i>yoga mindfulness</i> . Kesadaran selama <i>yoga mindfulness</i> memprediksi penurunan objektifikasi diri dan peningkatan alasan internal untuk berolahraga.
6	Huellemann <i>et al.</i> (2023)	<i>Body Image</i> <i>Effects of online self-compassionate writing on stigmatizing and affirming self-perceptions: Potential boundary conditions in undergraduate women</i>	Studi ini menyelidiki dampak intervensi menulis <i>self-compassionate</i> daring terhadap stigmatisasi dan penegasan pandangan diri terhadap tubuh.	Kanada, eksperimen	Mahasiswi ($n = 254$)	Efektivitas <i>self-compassionate writing</i> terhadap stigmatisasi dan pandangan tentang tubuh	Intervensi <i>self-compassionate writing</i> daring selama satu minggu tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap persepsi diri yang menstigmatisasi maupun yang menguatkan citra tubuh. Peserta dengan tingkat <i>self-compassion</i> dan harga diri yang lebih rendah serta stigma berat badan internal yang lebih tinggi cenderung lebih mungkin keluar dari studi seiring waktu.

Tabel 2 (Lanjutan)

Karakteristik Artikel yang Dipilih

No	Peneliti	Nama Jurnal & Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Rancangan dan Konteks Penelitian	Partisipan	Hasil yang diharapkan dan Alat	Hasil Penelitian
7	Mohammed et al. (2023)	<i>Egyptian Nursing Journal</i> <i>Effectiveness of rational-emotive behavior therapy on self objectification among psychotic females</i>	Tujuan penelitian ini adalah menguji efektivitas terapi perilaku emotif rasional atau <i>rational-emotive behavior therapy</i> (REBT) pada objektifikasi diri di antara perempuan psikotik.	Mesir, quasi-eksperimen	Pasien wanita dengan gangguan psikotik di Rumah Sakit Universitas Assiut ($n = 70$)	Efektivitas terapi perilaku emotif rasional pada objektifikasi diri	Berdasarkan hasil penelitian, pendekatan REBT cukup berhasil mengurangi objektifikasi diri dan <i>body shame</i> pada wanita psikotik.
8	Mulgrew et al. (2019)	<i>Body Image</i> <i>Effectiveness of a multi-session positive self, appearance, and functionality program on women's body satisfaction and response to media</i>	Studi ini menguji efektivitas program multi-sesi pada aktivitas yang mendorong wanita untuk fokus pada elemen positif dari penampilan mereka, kualitas fungsional tubuh mereka, dan aspek positif dari diri mereka secara umum.	Australia, eksperimen	Wanita Australia usia 17-35 tahun ($n = 117$)	Efektivitas program multi-sesi	Paparan media tentang tubuh ideal mengurangi kepuasan terhadap fungsi tubuh pada kedua kelompok tetapi tidak memengaruhi ukuran hasil lainnya. Temuan menunjukkan bahwa tugas yang mendorong refleksi positif terhadap penampilan, fungsi, dan diri sendiri berguna dalam meningkatkan kepuasan terhadap tubuh wanita.

Tabel 2 (Lanjutan)

Karakteristik Artikel yang Dipilih

No	Peneliti	Nama Jurnal & Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Rancangan dan Konteks Penelitian	Partisipan	Hasil yang diharapkan dan Alat	Hasil Penelitian
9	Taylor et al. (2023)	<i>Psychological Studies</i> <i>Effects of viewing body positive quotes on body satisfaction, appreciation and self-objectification</i>	Tujuan penelitian ini adalah menyelidiki dampak melihat kutipan positif tentang tubuh terhadap kepuasan tubuh, apresiasi tubuh, dan objektifikasi diri dibandingkan dengan melihat gambar positif tentang tubuh atau stimulus netral di kalangan wanita muda.	Eksperimen	Perempuan usia 18–30 tahun ($n = 179$)	Efektivitas kutipan positif tentang tubuh terhadap kepuasan tubuh, apresiasi tubuh, dan objektifikasi diri	Paparan singkat terhadap kutipan positif tentang tubuh memiliki efek positif terkait apresiasi tubuh yang dinyatakan peserta. Selain itu, paparan terhadap kutipan positif tentang tubuh tampaknya tidak memiliki efek merugikan pada objektifikasi diri, sementara temuan serupa juga ditemukan pada gambar dan teks positif tubuh.

Tidak ditemukannya artikel yang memenuhi kriteria pada basis data GARUDA menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan terkait intervensi untuk mengurangi objektifikasi diri dalam konteks Indonesia. Temuan ini menegaskan pentingnya penelitian di masa mendatang yang tidak hanya menguji efektivitas intervensi pada populasi Indonesia, tetapi juga mengembangkan pendekatan yang sensitif terhadap karakteristik sosial dan budaya setempat.

Tabel 2 menyajikan ringkasan karakteristik artikel-artikel yang dipilih dalam kajian ini, mencakup berbagai intervensi yang bertujuan menurunkan objektifikasi diri. Setiap artikel diringkas berdasarkan: 1) peneliti; 2) judul dan nama jurnal; 3) tujuan penelitian; 4) rancangan dan konteks penelitian; 5) partisipan; serta 6) hasil yang diharapkan dan diperoleh. Tabel 2 tersebut memperlihatkan keragaman pendekatan intervensi, mulai dari pelatihan berbasis fungsi tubuh, disonansi kognitif, pendidikan di kelas, praktik yoga, menulis kasih sayang terhadap diri sendiri, hingga terapi perilaku rasional-emotif. Data ini menunjukkan bahwa intervensi dapat dilakukan dalam berbagai konteks dan kelompok sasaran, serta menunjukkan berbagai tingkat efektivitas dalam menurunkan objektifikasi diri. Lihat Tabel 3

Tabel 3

Karakteristik artikel yang dipilih

Kategori Intervensi	Jenis Intervensi	Penelitian	Detail Intervensi	Hasil
Mengubah Pola Pikir (<i>mindset</i>)	Intervensi berbasis kelas	- Bell et al. (2021): <i>Body talk in the digital age: A controlled evaluation of a classroom-based intervention to reduce appearance commentary and improve body image</i> - Bell et al. (2022): <i>Digital Bodies: A controlled evaluation of a brief classroom-based intervention for reducing negative body image among adolescents in the digital age</i>	<i>Body Talk in the Digital Age</i> (BTIDA) adalah intervensi berbasis kelas yang difokuskan pada identifikasi dan kritik terhadap komentar mengenai penampilan, termasuk dalam interaksi media sosial. Isi utama intervensi disampaikan melalui aktivitas interaktif yang bertujuan membangun disonansi kognitif dan keterampilan literasi kritis.	- Program BTIDA memberikan dampak positif pada anak perempuan. - Intervensi <i>Digital Bodies</i> menunjukkan dukungan awal dalam meningkatkan kepuasan tubuh remaja.
		Becker et al. (2013): <i>Reducing self-objectification: are dissonance-based methods a possible approach?</i>	Intervensi menggunakan pendekatan disonansi kognitif untuk menantang standar kecantikan tubuh kurus (<i>thin-ideal</i>). Peserta berdiskusi, melakukan aktivitas penolakan terhadap standar tersebut, menyelesaikan tugas refleksi diri, serta latihan afirmasi diri guna membangun citra tubuh yang lebih positif.	Intervensi berbasis disonansi kemungkinan berpengaruh terhadap penurunan objektifikasi diri, meskipun masih diperlukan penelitian lanjutan.
		Mohammed et al. (2023): <i>Effectiveness of rational-emotive behavior therapy on self-objectification among psychotic females</i>	Intervensi menggunakan pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) untuk membantu peserta mengenali dan mengubah keyakinan irasional yang menyebabkan objektifikasi diri dan rasa malu terhadap tubuh.	Pendekatan REBT berhasil mengurangi objektifikasi diri dan <i>body shame</i> pada wanita psikotik.
Memfokuskan Perhatian pada Fungsi Tubuh	<i>Expand Your Horizon</i>	Alleva et al. (2015): <i>Expand Your Horizon: A programme that improves body image and reduces self-objectification by training women to focus on body functionality</i>	Program melatih wanita untuk fokus pada fungsi tubuh melalui tiga tugas penulis terstruktur yang menekankan apresiasi terhadap kemampuan tubuh.	Peserta mengalami peningkatan kepuasan penampilan, kepuasan fungsi tubuh, apresiasi tubuh, dan penurunan objektifikasi diri dibanding kelompok kontrol.
		Cox et al. (2016): <i>The role of state mindfulness during yoga in predicting self-objectification and reasons for exercise</i>	Penelitian menguji sejauh mana <i>state mindfulness</i> selama praktik yoga menjelaskan perubahan objektifikasi diri dan hasil terkait selama delapan minggu.	Objektifikasi diri menurun selama delapan minggu keikutsertaan yoga <i>mindfulness</i> .

Tabel 3 (Lanjutan)

Kategori berdasarkan jenis intervensi

Kategori Intervensi	Jenis Intervensi	Penelitian	Detail Intervensi	Hasil
Menghargai dan Menyayangi Diri Sendiri	Multi-sesi Positif	Mulgrew et al. (2019): <i>Effectiveness of a multi-session positive self, appearance, and functionality program on women's body satisfaction and response to media</i>	Intervensi dilakukan dalam dua sesi yang melibatkan video, refleksi tertulis, tugas menulis mengenai fungsi tubuh, penampilan, dan jati diri, serta perbandingan dengan kelompok kontrol manajemen stres.	Tugas refleksi positif terhadap penampilan, fungsi tubuh, dan diri sendiri membantu meningkatkan kepuasan tubuh wanita.
	Self-compassion Writing	Huellemann et al. (2023): <i>Effects of online self-compassionate writing on stigmatizing and affirming self-perceptions: Potential boundary conditions in undergraduate women</i>	Peserta ditempatkan secara acak pada kondisi <i>self-compassionate writing</i> , <i>attentional-control writing</i> , atau <i>wait-list control condition</i> selama satu minggu dan dievaluasi pada tiga waktu pengukuran.	Intervensi daring berbasis kasih sayang diri kemungkinan memerlukan durasi lebih panjang dan intensitas lebih tinggi, terutama pada perempuan dengan stigma tubuh yang lebih mengakar.
	Body Positive Quotes	Taylor et al. (2023): <i>Effects of viewing body positive quotes on body satisfaction, appreciation and self-objectification</i>	Peserta mengikuti survei daring dan secara acak ditempatkan pada kondisi gambar positif tubuh, kutipan positif tubuh, atau stimulus netral sebelum dilakukan pengukuran pasca-paparan.	Paparan kutipan positif tentang tubuh meningkatkan apresiasi tubuh tanpa memberikan dampak negatif pada objektifikasi diri.

Dari sembilan artikel yang membahas intervensi untuk menurunkan objektifikasi diri, pendekatan-pendekatan tersebut dapat dikelompokkan ke dalam tiga tema utama: mengubah pola pikir (*mindset*), memfokuskan perhatian pada fungsi tubuh, serta menumbuhkan penghargaan dan kasih sayang terhadap diri sendiri.

1. Mengubah Pola Pikir (*mindset*) Intervensi dalam kategori ini bertujuan untuk menantang dan menggantikan pola pikir negatif atau tidak realistis yang telah tertanam mengenai tubuh dan standar kecantikan. Intervensi Berbasis Kelas yang dilakukan oleh Bell *et al.* (2021, 2022) menunjukkan bahwa intervensi di lingkungan kelas dapat mengurangi komentar tentang penampilan dan meningkatkan citra tubuh. Intervensi ini disampaikan melalui aktivitas interaktif yang bertujuan untuk membangun disonansi kognitif dan keterampilan literasi kritis. Program tersebut terbukti memberikan dampak positif bagi anak perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan dapat menjadi alat yang efektif dalam melawan pengaruh media yang objektif.

Metode *Dissonance-based Methods* yang dilakukan Becker *et al.* (2013) juga menemukan bahwa metode berbasis disonansi, yang dipimpin oleh teman sebaya, dapat menghasilkan perubahan yang signifikan dalam mengurangi objektifikasi diri. Mereka mendiskusikan peran "*fat talk*" dan cara menghadapinya, lalu membuat daftar 10 cara melawan *thin-ideal (body activism)*, termasuk ide untuk aksi kolektif dalam perhimpunan wanita di Amerika (*sorority body activism*). Di akhir sesi, peserta memilih latihan afirmasi diri untuk mendorong sikap positif terhadap tubuh. Peserta yang mengikuti studi menyelesaikan kuesioner pasca-intervensi sebelum sesi ditutup.

Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) juga terbukti efektif dalam mengurangi objektifikasi diri dan *body shame* pada wanita psikotik, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian Mohammed *et al.* (2023). Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi kognitif dapat menjadi alat yang kuat dalam mengatasi persepsi negatif terhadap tubuh.

2. Memfokuskan Perhatian pada Fungsi Tubuh Intervensi pada kategori kedua berupa upaya mendorong peserta untuk menggeser fokus dari penampilan fisik ke fungsi tubuh, sehingga mereka mulai melihat tubuh berdasarkan kegunaannya. Program *Expand Your Horizon* oleh Alleva *et al.* (2015) berfokus pada pengembangan citra tubuh dengan mengalihkan perhatian peserta dari penampilan fisik ke fungsi tubuh. Program ini dirancang dengan melibatkan berbagai aktivitas fisik yang menekankan kemampuan dan kekuatan tubuh (misalnya, latihan yang menunjukkan kekuatan otot, fleksibilitas, atau daya tahan), diskusi kelompok tentang pentingnya kesehatan dan kemampuan fungsional tubuh dalam kehidupan sehari-hari, serta latihan refleksi yang membantu peserta menghargai apa yang tubuh mereka dapat lakukan daripada bagaimana penampilannya. Hasil penelitian (Alleva *et al.*, 2015) menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan kepuasan penampilan dan fungsionalitas, serta penurunan objektifikasi diri. Hal ini menandakan pentingnya pendekatan yang menekankan pada kemampuan tubuh daripada penampilannya.

Pendekatan berbasis pengalaman tubuh seperti Yoga *Mindfulness* (Cox *et al.*, 2016) juga termasuk dalam kategori ini, karena membantu peserta meningkatkan kesadaran tubuh dan menurunkan objektifikasi diri melalui latihan fisik yang menyatukan pikiran dan tubuh. Penelitian yang dilakukan oleh Mulgrew *et al.* (2019) menunjukkan bahwa program yang melibatkan refleksi positif terhadap penampilan dan fungsi tubuh dapat meningkatkan kepuasan tubuh perempuan. Sementara itu paparan media tentang tubuh yang ideal dapat mengurangi kepuasan terhadap

fungsi tubuh. Oleh karena itu perlu adanya intervensi berkelanjutan untuk mengatasi pengaruh negatif media.

3. Menghargai dan Menyayangi Diri Sendiri Intervensi dalam kategori ini menekankan pada penerimaan, belas kasih, dan cinta terhadap diri sendiri, terutama dalam menghadapi tekanan sosial atau pengalaman negatif terkait tubuh. Intervensi yang termasuk dalam kategori ini bertujuan menumbuhkan hubungan yang lebih lembut dan suportif terhadap diri sendiri.

Self-Compassionate Writing oleh Huellemann *et al.* (2023) menyoroti pentingnya menulis tentang kasih sayang terhadap diri sendiri, terutama bagi perempuan yang mengalami pelecehan atau *cyberbullying*. Dalam intervensi ini, peserta secara acak ditempatkan ke dalam salah satu dari tiga kondisi: *self-compassionate writing*, *attentional-control writing*, atau *wait-list control condition* selama satu minggu. Partisipan penelitian mengisi skala pengukuran mengenai belas kasih terhadap diri sendiri, afirmasi terhadap persepsi diri, dan persepsi diri yang distigmatisasi pada tiga waktu: sebelum intervensi, satu minggu setelah intervensi, dan satu bulan setelah intervensi. Hasil intervensi ini menunjukkan potensi untuk membantu perempuan dengan pandangan negatif terhadap tubuh mereka, meskipun mungkin memerlukan waktu lebih lama untuk mencapai efek yang signifikan.

Intervensi berikutnya, adalah *Body Positive Quotes* atau paparan terhadap kutipan positif tentang tubuh (Taylor *et al.*, 2023). Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi ini dapat meningkatkan apresiasi tubuh tanpa menambah objektifikasi diri. Penelitian oleh Taylor *et al.* (2023) tersebut menunjukkan bahwa cara sederhana ini dapat membantu mengubah cara pandang individu terhadap tubuh mereka, mengurangi dampak standar kecantikan yang tidak realistis.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menggambarkan intervensi untuk menurunkan objektifikasi diri. Pendekatan-pendekatan yang ditemukan dapat dikelompokkan ke dalam tiga tema utama: mengubah pola pikir (*mindset*), memfokuskan perhatian pada fungsi tubuh, serta menumbuhkan penghargaan dan kasih sayang terhadap diri sendiri. Meskipun demikian sebenarnya karakteristik intervensi tidak bersifat saling lepas atau *mutually exclusive* ke dalam salah satu kategori saja. Sebagai contoh yoga berbasis kesadaran diri tidak hanya berfokus pada fungsi tubuh, tetapi juga merestrukturisasi cara berpikir. Selain itu karena metode yang digunakan dalam studi-studi yang dikaji beragam, tidak terbatas pada yang *randomized controlled trial*, maka ada kemungkinan keberhasilan intervensi tersebut dipengaruhi oleh variabel-variabel lain di luar intervensi (Fuller, 2019). Variabel lain tersebut misalnya karakteristik partisipan (antara lain jenis kelamin, keparahan gejala, konteks sosial); tidak adanya kelompok pembanding; ketidaksetaraan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol/pembanding).

Intervensi berbasis perubahan *mindset* bertujuan mengoreksi pemikiran irasional dan internalisasi standar kecantikan yang tidak realistis. Pendekatan ini secara teoretis sejalan dengan *Cognitive Dissonance Theory* yang dikemukakan oleh Festinger bahwa ketika seseorang mengalami ketidaksesuaian antara keyakinan dan perilaku, mereka cenderung mengubah salah satunya untuk mengurangi disonansi (Miller *et al.*, 2017). Dalam konteks ini, program *Dissonance-based methods* (Becker *et al.*, 2013) meminta peserta mengkritisi "*Thin-ideal*", sehingga mereka mengalami disonansi terhadap standar kecantikan yang selama ini mereka anut, yang akhirnya menurunkan objektifikasi diri. Demikian pula, pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang digunakan oleh

Mohammed *et al.* (2023) berangkat dari asumsi bahwa pikiran irasional melandasi persepsi negatif terhadap tubuh. REBT membantu klien mengenali, menantang, dan mengganti pikiran tersebut dengan keyakinan yang lebih adaptif, sehingga objektifikasi dan *body shame* dapat berkurang.

Salah satu intervensi perubahan *mindset* adalah intervensi berbasis kelas oleh Bell *et al.* (2021). Secara empiris, intervensi ini juga menunjukkan efektivitas pendidikan berbasis literasi media dan pemikiran kritis dalam mengurangi komentar terkait penampilan serta meningkatkan citra tubuh. Secara umum, karakteristik intervensi ini melibatkan diskusi kelompok, aktivitas afirmasi, latihan refleksi, dan kritik sosial terhadap media. Keberhasilan intervensi ditunjukkan oleh konsistensi hasil lintas studi yang memperlihatkan penurunan objektifikasi diri, meskipun sebagian besar sampel masih terbatas pada perempuan muda berpendidikan tinggi. Kesenjangan penelitian muncul pada kurangnya studi jangka panjang dan keberagaman populasi, khususnya laki-laki atau individu dari latar belakang budaya berbeda.

Objektifikasi terjadi ketika individu melihat tubuhnya semata sebagai objek untuk dikagumi secara visual. Intervensi yang memfokuskan pada fungsi tubuh membantu individu melihat tubuh sebagai agen aktif yang memiliki kegunaan. Hal ini sejalan dengan *Objectification theory* (Fredrickson & Roberts, 1997), yang menyatakan bahwa fokus internal terhadap tubuh sebagai objek visual menyebabkan objektifikasi diri, sedangkan fokus pada fungsi tubuh dapat menjadi faktor protektif pada kemunculan objektifikasi diri.

Program seperti *Expand Your Horizon* (Alleva *et al.*, 2015) mengajak peserta melakukan refleksi terhadap kemampuan fisik dan pengalaman tubuh secara positif. Kegiatan ini, ditambah dengan diskusi kelompok dan latihan gerak, memfasilitasi rekonstruksi persepsi tubuh. Yoga Mindfulness, seperti yang diteliti oleh (Cox *et al.*, 2016) juga membantu memperkuat hubungan positif dengan tubuh melalui latihan yang mengintegrasikan kesadaran tubuh dan napas.

Penelitian Mulgrew *et al.* (2019) mendukung pentingnya pendekatan berbasis fungsi tubuh. Keberhasilan intervensi ditunjukkan oleh peningkatan kepuasan terhadap fungsi tubuh dan penurunan objektifikasi, namun masih terdapat kesenjangan dalam integrasi pendekatan ini dalam kehidupan sehari-hari atau komunitas non-klinis. Intervensi berbasis fungsi tubuh masih relatif jarang dilakukan di populasi dengan disabilitas atau kondisi medis, padahal mereka memiliki potensi besar untuk mendapatkan manfaat.

Intervensi dalam kategori ketiga bertujuan mempromosikan sikap empatik, pengampunan, dan penerimaan terhadap diri sendiri, terutama dalam menghadapi tekanan sosial atau pengalaman negatif terkait tubuh. Pendekatan ini didukung oleh *Self-Compassion Theory* (Neff, 2003), yang menjelaskan bahwa *self-compassion* yang terdiri dari *self-kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity* dapat mengurangi dampak negatif dari *body shame* dan objektifikasi. Penelitian oleh Huellemann *et al.* (2023) menunjukkan bahwa melakukan *self-compassionate writing* selama beberapa hari dapat meningkatkan penerimaan diri dan mengurangi efek dari pengalaman sosial yang menyakitkan seperti *cyberbullying*. Pendekatan lain seperti *Body Positive Quotes* (Taylor *et al.*, 2023) membuktikan bahwa paparan terhadap kutipan positif tentang tubuh dapat menjadi cara sederhana namun bermakna untuk meningkatkan apresiasi tubuh tanpa memperkuat objektifikasi. Karakteristik intervensi ini umumnya tidak konfrontatif, lebih reflektif, dan dapat dilakukan secara mandiri (*self-administered*), menjadikannya fleksibel untuk berbagai konteks. Meskipun hasil awal menjanjikan, kesenjangan penelitian tetap ada, terutama terkait jangka waktu efek intervensi, serta perlunya penelitian lanjutan pada populasi yang mengalami trauma fisik atau pelecehan tubuh.

Keberhasilan dari berbagai jenis intervensi ini dapat dilihat dari hasil yang dilaporkan dalam literatur. Program berbasis kelas dan "*Expand Your Horizon*" menunjukkan hasil positif

dalam meningkatkan kepuasan tubuh dan mengurangi objektifikasi, dengan bukti yang mendukung efektivitas intervensi tersebut. Penelitian mengenai menulis kasih sayang terhadap diri sendiri juga menunjukkan potensi untuk membantu perempuan dengan pandangan negatif tentang tubuh mereka, meskipun mungkin memerlukan waktu lebih lama untuk memperlihatkan hasil yang signifikan. Paparan terhadap kutipan positif terbukti meningkatkan apresiasi tubuh tanpa dampak merugikan pada objektifikasi diri. Secara keseluruhan, intervensi yang melibatkan refleksi positif dan dukungan sosial cenderung lebih berhasil dalam mengurangi objektifikasi diri.

Temuan tinjauan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis perubahan *mindset*, fungsi tubuh, dan *self-compassion* memiliki potensi kuat dalam menurunkan objektifikasi diri. Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan yang menggabungkan literasi media, refleksi positif, dan penguatan hubungan yang lebih sehat dengan tubuh. Intervensi berbasis kelas dan aktivitas fungsional terbukti efektif, sedangkan pendekatan *self-compassion* menawarkan strategi yang sederhana dan mudah diakses. Namun, karena penelitian yang ada masih berfokus pada populasi yang homogen dan hasil jangka pendek, diperlukan studi lanjutan pada kelompok yang lebih beragam serta desain longitudinal untuk menilai keberlanjutan efek intervensi. Temuan ini memberikan arah penting bagi pengembangan program intervensi yang lebih inklusif dan berbasis bukti dalam upaya mengurangi objektifikasi diri.

Kesenjangan penelitian yang ditemukan menunjukkan kurangnya studi jangka panjang pada populasi yang beragam di Indonesia, faktor-faktor seperti standar kecantikan lokal dan nilai sosial masyarakat perlu dipertimbangkan lebih dalam untuk melihat sejauh mana intervensi seperti *selfcompassion writing* atau *dissonance-based methods* dapat beradaptasi dengan nilai-nilai lokal.

Meskipun seluruh intervensi yang ditinjau menunjukkan potensi dalam menurunkan objektifikasi diri, sebagian besar bukti masih berasal dari negara-negara Barat. Padahal pengalaman objektifikasi diri sangat dipengaruhi oleh konteks sosial dan budaya. Di Indonesia, objektifikasi diri dapat berkaitan dengan norma gender tradisional, budaya patriarki, praktik *body shaming* yang masih dinormalisasi, serta meningkatnya penggunaan media sosial yang berorientasi pada penampilan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu menguji efektivitas berbagai intervensi tersebut pada populasi Indonesia dan mengembangkan bentuk intervensi yang lebih sesuai dengan nilai budaya, karakteristik sosial, dan pengalaman perempuan Indonesia.

Limitasi

Dalam penelitian ini masih terdapat beberapa keterbatasan. Pertama, keberagaman metode pada studi yang dikaji yang tidak terbatas pada *randomized controlled trials*, menyebabkan kemungkinan bias pada keberhasilan intervensi. Hal ini disebabkan adanya kemungkinan kontribusi variabel-variabel lain di luar intervensi yang dapat memengaruhi keberhasilan intervensi. Kedua, penelitian ini juga tidak melakukan penilaian kualitas metodologis terhadap studi yang disertakan, sehingga kekuatan bukti dan risiko bias dari masing-masing penelitian belum dapat dibandingkan secara menyeluruh. Mengingat sifat tinjauan cakupan yang hanya memetakan literatur tanpa melakukan sintesis mendalam, hasil penelitian ini belum dapat menggambarkan efektivitas intervensi secara kuat. Keterbatasan-keterbatasan tersebut perlu menjadi pertimbangan dalam interpretasi temuan dan dalam pengembangan penelitian selanjutnya. Ketiga, terdapat kemungkinan bias publikasi karena literatur yang tidak tersedia secara daring, tidak termasuk dalam tinjauan ini. Keempat, tinjauan ini hanya mencakup literatur berbahasa Inggris dan Indonesia, sehingga karya dalam bahasa lain tidak terwakili. Kelima, tidak menutup kemungkinan adanya ambiguitas kategori, yaitu satu intervensi bisa masuk ke dalam lebih dari satu kategori. Keenam, adanya tema tersembunyi, yaitu mengandung tema utama di

luar kategori yang ditemukan oleh peneliti.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang telah dikembangkan untuk menurunkan objektifikasi diri terbagi kedalam tiga jenis. Pertama, intervensi berbasis perubahan *mindset* menargetkan pemikiran irasional dan internalisasi standar kecantikan tidak realistis melalui metode disonansi dan rasionalisasi. Kedua, intervensi berbasis fungsi tubuh mengalihkan fokus individu dari penampilan visual ke kemampuan dan pengalaman tubuh. Ketiga, intervensi berbasis penerimaan diri, yang bersifat menumbuhkan penghargaan dan kasih sayang terhadap diri sendiri. Intervensi ini mengedepankan empati, kasih sayang terhadap diri, dan refleksi positif.

Secara umum, berbagai intervensi ini menunjukkan kontribusi dalam menurunkan objektifikasi diri dan meningkatkan citra tubuh, terutama pada perempuan muda dengan latar belakang pendidikan tinggi. Namun, sebagian besar studi masih berfokus pada dampak jangka pendek, dengan desain eksperimental yang belum menyentuh populasi yang lebih beragam.

Keberhasilan intervensi seringkali bergantung pada pendekatan yang holistik dan partisipatif, seperti diskusi kelompok, latihan reflektif, dan aktivitas berbasis pengalaman langsung. Selain itu, intervensi yang memungkinkan *self-administration* atau berbasis komunitas memiliki potensi lebih besar untuk diadopsi secara luas, terutama di luar konteks klinis.

Berdasarkan tinjauan cakupan tersebut juga dapat disimpulkan bahwa masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman mengenai efektivitas jangka panjang dari intervensi-intervensi ini. Semua studi berfokus pada hasil jangka pendek, sehingga sulit untuk menentukan apakah perubahan yang terjadi bersifat permanen. Selain itu, terdapat kebutuhan untuk mengeksplorasi bagaimana intervensi dapat disesuaikan untuk berbagai konteks, termasuk usia, latar belakang budaya, dan pengalaman individu dengan objektifikasi diri.

Dalam konteks Indonesia, temuan ini memiliki urgensi yang krusial. Pesatnya penetrasi media sosial dan industri kecantikan di Indonesia berinteraksi kuat dengan norma gender tradisional serta budaya patriarki, yang secara sistemik masih menempatkan standar penampilan fisik sebagai tolok ukur utama nilai sosial perempuan. Di sisi lain, kelangkaan literatur dalam basis data nasional menegaskan adanya knowledge gap yang signifikan mengenai efektivitas intervensi ini pada masyarakat lokal.

Oleh karena itu, penelitian di masa mendatang perlu menguji efektivitas intervensi yang telah dikembangkan di negara lain pada populasi Indonesia serta mengevaluasi sejauh mana faktor-faktor sosial, budaya, nilai gender, dan penggunaan media sosial memengaruhi keberhasilan intervensi tersebut. Upaya ini penting untuk menghasilkan pendekatan yang tidak hanya efektif secara empiris, tetapi juga relevan dengan karakteristik masyarakat Indonesia.

Implikasi

Implikasi Teoretis dari hasil penelitian ini menguatkan bahwa objektifikasi diri merupakan konstruk yang multidimensional dan dapat ditangani melalui pendekatan psikologis yang berbeda, yakni perubahan *mindset*, fokus pada fungsi tubuh, dan penerimaan diri. Hal ini mengimplikasikan bahwa teori objektifikasi diri tidak hanya relevan dalam konteks penampilan fisik, tetapi juga berkaitan erat dengan proses kognitif, afektif, dan pengalaman tubuh. Dengan demikian, pendekatan integratif menjadi penting dalam pengembangan kerangka konseptual intervensi objektifikasi diri.

Selain itu, implikasi praktis dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi untuk menurunkan objektifikasi diri tidak terbatas pada *setting* klinis. Pendekatan yang holistik, partisipatif, dan memungkinkan *self-administration* atau berbasis komunitas berpotensi untuk diterapkan secara lebih luas, program di masa depan harus mempertimbangkan faktor-faktor unik seperti nilai gender lokal dan pola penggunaan media sosial yang spesifik pada remaja dan dewasa muda di Indonesia. Selain itu, praktisi perlu mempertimbangkan pemilihan jenis intervensi yang sesuai dengan karakteristik sasaran, karena efektivitas saat ini paling kuat ditunjukkan pada perempuan muda dengan pendidikan tinggi.

Saran

Berdasarkan hasil tinjauan cakupan, kesenjangan penelitian yang ditemukan adalah, meskipun intervensi dengan pendekatan kognitif, penekanan fungsi tubuh, dan penghargaan terhadap diri dapat mengurangi objektifikasi diri, tetapi belum dapat dipastikan efeknya dalam jangka panjang. Oleh karena itu saran dan implikasi dari temuan ini adalah penelitian yang berfokus pada pemantuan jangka panjang dan pengembangan intervensi yang memungkinkan kemandirian seperti *self-administration*, berbasis kelompok sebaya dan atau komunitas. Selain itu, diperlukan studi longitudinal untuk mengevaluasi efektivitas intervensi dalam jangka panjang.

Berdasarkan keterbatasan penelitian ini, beberapa saran dapat dipertimbangkan untuk penelitian selanjutnya. Pertama, penelitian ini merupakan tinjauan cakupan yang bersifat memberikan gambaran umum, oleh karena itu penelitian berikutnya diharapkan dapat melakukan analisis kritis terhadap kualitas metodologis atau risiko bias dari setiap studi yang ditinjau, sehingga hasil sintesis lebih kuat dan reliabel. Apabila memungkinkan, pendekatan tinjauan sistematis, meta-analisis atau *mixed-methods* juga dapat digunakan untuk memberikan estimasi kuantitatif yang lebih akurat serta pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas berbagai intervensi dalam menurunkan objektifikasi diri. Kedua, cakupan literatur perlu diperluas dengan memasukkan sumber yang tidak tersedia secara daring, seperti laporan cetak, tesis, disertasi, atau publikasi institusi yang tidak terindeks, agar pemetaan intervensi menjadi lebih komprehensif. Ketiga, penelitian lanjutan disarankan untuk menyertakan literatur berbahasa lain guna menangkap perspektif global dan mengurangi bias bahasa. Keempat, untuk mengatasi ambiguitas kategori dan belum tercakupnya tema utama di luar hasil kategori dalam studi ini, penelitian selanjutnya perlu mengembangkan protokol kodifikasi yang lebih detail, misalnya menggunakan skala untuk menentukan seberapa dominan unsur yang terkandung dalam setiap intervensi. Kelima, penggunaan basis data yang lebih beragam serta eksplorasi kata kunci alternatif juga penting dilakukan untuk memperluas jangkauan pencarian studi.

Saran bagi praktisi pendidikan, fasilitator pengembang komunitas, dan pemangku kebijakan, adalah mengintegrasikan intervensi yang terbukti efektif dalam program pendidikan, kegiatan kampus, atau komunitas agar dampaknya lebih luas dan berkelanjutan.

Pernyataan

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Psikologi Program Magister Universitas Sanata Dharma atas dukungan akademis dan bimbingan untuk penelitian ini. Sumber daya dan dukungan program sangat berharga dalam menyelesaikan penelitian ini.

Pendanaan

Penelitian ini tidak menerima pendanaan khusus dari lembaga pendanaan publik, komersial, atau nirlaba manapun.

Kontribusi Penulis

Penulis pertama dan kedua mengonseptualisasikan latar belakang penelitian, kerangka teoretis, desain penelitian (metodologi), serta bagian pembahasan. Kedua penulis juga menyusun kriteria inklusi data/artikel, rubrik atau blueprint analisis, serta metode seleksi dan penyaringan data/artikel. Penulis pertama melakukan proses seleksi dan penyaringan artikel, sedangkan penulis kedua meninjau proses dan hasilnya. Kedua penulis berdiskusi dan mengambil keputusan apabila terdapat perbedaan pendapat dalam proses evaluasi. Kedua penulis melakukan analisis dan sintesis data. Penulis kedua menyusun draf awal naskah, dan penulis pertama menelaah serta menyunting draf tersebut.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian ini.

Deklarasi Penggunaan AI

AI digunakan untuk membantu penulis dalam menerjemahkan Bahasa.

Orcid ID

Susana Tjipto  <https://orcid.org/0000-0002-0179-1567>

Irene Miracle Goszal  <https://orcid.org/0009-0008-5073-0497>

Daftar Pustaka

- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444–454. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>
- Alleva, J. M., Martijn, C., Van Breukelen, G. J. P., Jansen, A., & Karos, K. (2015). Expand your horizon: A programme that improves body image and reduces self-objectification by training women to focus on body functionality. *Body Image*, 15, 81–89. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.001>
- Arksey, H., & O'Malley, L. (2005). Scoping studies: Towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology: Theory and Practice*, 8(1), 19–32. <https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>
- Atkinson, M. J., & Wade, T. D. (2015). Mindfulness-based prevention for eating disorders: A school-based cluster randomized controlled study. *International Journal of Eating Disorders*, 48(7), 1024–1037. <https://doi.org/10.1002/eat.22416>
- Becker, C. B., Hill, K., Greif, R., Han, H., & Stewart, T. (2013). Reducing self-objectification: Are dissonance-based methods a possible approach? *Journal of Eating Disorders*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/2050-2974-1-10>

- Bell, B. T., Taylor, C., Paddock, D., & Bates, A. (2022). Digital Bodies: A controlled evaluation of a brief classroom-based intervention for reducing negative body image among adolescents in the digital age. *British Journal of Educational Psychology*, 92(1), 280–298. <https://doi.org/10.1111/bjep.12449>
- Bell, B. T., Taylor, C., Paddock, D. L., Bates, A., & Orange, S. T. (2021). Body talk in the digital age: A controlled evaluation of a classroom-based intervention to reduce appearance commentary and improve body image. *Health Psychology Open*, 8(1). <https://doi.org/10.1177/20551029211018920>
- Burr, V. (2015). *Social constructionism*. Routledge.
- Calogero, R. M. (2009). Objectification processes and disordered eating in British women and men. *Journal of Health Psychology*, 14(3), 394–402. <https://doi.org/10.1177/1359105309102192>
- Calogero, R. M., Tantleff-Dunn, S., & Thompson, J. K. (2014). *Self-objectification in women: Causes, consequences, counteractions*. American Psychological Association.
- Cox, A. E., Ullrich-French, S., Cole, A. N., & D'Hondt-Taylor, M. (2016). The role of state mindfulness during yoga in predicting self-objectification and reasons for exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 321–327. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.10.001>
- Daniel, S., & Bridges, S. K. (2010). The drive for muscularity in men: Media influences and objectification theory. *Body Image*, 7(1), 32–38. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.08.003>
- Daniels, E. A., Zurbriggen, E. L., & Ward, L. M. (2020). Becoming an object: A review of self-objectification in girls. *Body Image*, 33, 278–299. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.016>
- Daubenmier, J. J. (2005). The relationship of yoga, body awareness, and body responsiveness to self-objectification and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*, 29(2), 207–219. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2005.00183.x>
- Davids, C. M., Watson, L. B., & Gere, M. P. (2018). Objectification, masculinity, and muscularity: A test of objectification theory with heterosexual men. *Sex Roles*, 80(7-8), 443–457. <https://doi.org/10.1007/s11199-018-0940-6>
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image*, 12, 82–88. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.004>
- Fredrickson, B. L., Noll, S. M., Roberts, T. A., Quinn, D. M., & Twenge, J. M. (1998). That swimsuit becomes you: Sex differences in self-objectification, restrained eating, and math performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 269–284. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.269>
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173–206. <https://doi.org/10.1201/9781482268737-9>
- Fuller, J. (2019). The confounding question of confounding causes in randomized trials. *Condor*, 121(3), 901–926. <https://doi.org/10.1093/bjps/axx015>
- Gattino, S., Czepczor-Bernat, K., Fedi, A., Brytek-Matera, A., Boza, M., Lemoine, J. E., Sahlan, R. N., Wilson, E., De Piccoli, N., & Rollero, C. (2023). Self-objectification and its biological, psychological and social predictors: A cross-cultural study in four European countries and Iran. *Europe's Journal of Psychology*, 19(1), 27–47. <https://doi.org/10.5964/ejop.6075>

- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among wWomen: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460–476. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.460>
- Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (4th). Taylor; Francis. <https://doi.org/10.4324/9781003100041>
- Huellemann, K. L., Tremblay, P. F., & Calogero, R. M. (2023). Effects of online self-compassionate writing on stigmatizing and affirming self-perceptions: Potential boundary conditions in undergraduate women. *Body Image*, 46, 406–418. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.07.008>
- Impett, E. A., Daubenmier, J. J., & Hirschman, A. L. (2006). Minding the body: Yoga, embodiment, and well-being. *Sexuality Research and Social Policy*, 3(4), 39–48. <https://doi.org/10.1525/srsp.2006.3.4.39>
- Jones, B. A., & Griffiths, K. M. (2015). Self-objectification and depression: An integrative systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 171, 22–32. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.09.011>
- Kahalon, R., & Klein, V. (2025). Self-objectification and sexuality: A systematic scoping review. *Journal of Sex Research*, 62(9), 1722–1743. <https://doi.org/10.1080/00224499.2025.2552910>
- Khan, I., Shah, R. N., Anwar, M., Muzaffar, R., Farhan, S., & Tasawar, K. (2023). Impact of body dissatisfaction, self-objectification, and internalization of media ideals on appearance anxiety in males. *Pakistan Journal of Psychology and Professional Research Practices (PJPPRP)*, 14(2). <https://doi.org/10.62663/pjpprp.v14i2.126>
- Liew, J. X., & Chooi, W. T. (2022). Body dissatisfaction, social appearance anxiety and self-objectification: A narrative review of disordered eating. *South Asian Journal of Psychology*, 10(2). https://www.cseap.edu.my/sapj/index.php/journal/search_journal?search_type=author&searchj=jia+xian
- Lindner, D., Tantleff-Dunn, S., & Jentsch, F. (2012). Social comparison and the “Circle of Objectification”. *Sex Roles*, 67(3–4), 222–235. <https://doi.org/10.1007/s11199-012-0175-x>
- McLeod, S. (2025). What is cognitive dissonance theory? [SimplyPsychology].
- Miller, M. K., Clark, J. D., & Jehle, A. (2017). Cognitive dissonance tTheory (Festinger). <https://doi.org/10.1002/9781405165518.wbeosc058.pub2>
- Mohammed, H. S., Behilak, S. E. g., & Hassan, S. M. S. (2023). Effectiveness of rational-emotive behavior therapy on self objectification among psychotic females. *Egyptian Nursing Journal*, 20(2), 281–293. https://doi.org/10.4103/enj.enj_21_23
- Moradi, B., & Huang, Y. P. (2008). Objectification theory and psychology of women: A decade of advances and future directions. *Psychology of Women Quarterly*, 32(4), 377–398. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2008.00452.x>
- Mulgrew, K. E., Prichard, I., Stalley, N., & Lim, M. S. C. (2019). Effectiveness of a multi-session positive self, appearance, and functionality program on women’s body satisfaction and response to media. *Body Image*, 31, 102–111. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.08.012>
- Munn, Z., Peters, M. D. J., Stern, C., Tufanaru, C., McArthur, A., & Aromataris, E. (2018). Systematic review or scoping review? Guidance for authors when choosing between a systematic or scoping review approach. *BMC Medical Research Methodology*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12874-018-0611-x>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

- Rollero, C., & Tartaglia, S. (2016). The effects of objectification on stereotypical perception and attractiveness of women and men. *Psilogija*, 49(3), 231–243. <https://doi.org/10.2298/PSI1603231R>
- Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. (2018). Self-objectification and disordered eating: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 51(6), 483–502. <https://doi.org/10.1002/eat.22854>
- Schreurs, L., & Vandenbosch, L. (2022). Different interactions with appearance-focused social media content and adolescents' body dissatisfaction: A within-person perspective. *Computers in Human Behavior*, 135. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107364>
- Taylor, J., Rose, S., & Owen, A. (2023). Effects of viewing body positive quotes on body satisfaction, appreciation and self-objectification. *Psychological Studies*, 68, 554–562. <https://doi.org/10.1007/s12646-023-00748-0>
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, 1(1), 29–41. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00002-0](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00002-0)
- Tryon, W. W., & Misurell, J. R. (2008). Dissonance induction and reduction: A possible principle and connectionist mechanism for why therapies are effective. *Clinical Psychology Review*, 28(8), 1297–1309. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.06.003>
- Zuhri, S., & Amalia, D. (2022). Ketidakadilan gender dan budaya patriarki di kehidupan masyarakat Indonesia. *Murabbi: Jurnal Ilmiah dalam Bidang Pendidikan*, 5(1), 17–41.
- Zurbriggen, E. L. (2013). Objectification, self-objectification, and societal change. *Journal of Social and Political Psychology*, 1(1), 188–215. <https://doi.org/10.5964/jspp.v1i1.94>