

E ISSN : 2722 - 7340

# REALITA

*Jurnal Bimbingan dan Konseling*

<b>JURNAL REALITA</b>	<b>VOLUME 9</b>	<b>NOMOR 2</b>	<b>EDISI Oktober 2024</b>	<b>P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340</b>
---------------------------	---------------------	--------------------	-------------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

**REALITA**  
**JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING**  
*Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*

**DEWAN REDAKASI**

**Pelindung** : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika  
**Penasehat** : Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika  
**Penanggung Jawab** : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

**Editors in Chief**

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Editors**

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah, M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Section Editors**

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Mutmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Administrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Reviewers**

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd. Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons (SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5978981) Pendidikan Matematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
- Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
- Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
- Dr. Gunawan, M.Pd. (SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ginanjjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or. (SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
- Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
- Rahmawati M, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
- Dita Kurnia Sari, M.Pd. Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
- St. Muriati, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
- Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
- M. Samsul Hadi, M.Pd. (SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- B. Fitria Maharani, M.Si (SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Aluh Hartati, M.Pd. (SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ahmad Zainul Irfan, M.Pd. (SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd. (SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd. (SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Eneng Garnika, M.Pd. (SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Farida Herna Astuti, M.Pd (SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ichwanul Mustakim, M.Pd (SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Jessica Festi Maharani, M.Pd, (SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Lalu Jaswandi, M.Pd (SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nuraeni, S.Pd., M.Si (SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nurul Iman, M.Pd (SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Najamuddin, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Zainuddin, M.Pd (SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Chaerul Anam, M.Pd (Sinta ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Mujiburrahman, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn. (SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Reza Zulaifi, M.Pd (Sinta ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Suharyani., M.Pd. (SINTA ID: 6162836) Pendidikan Luar Sekolah Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Copyedit dan Layout**

- Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt. (SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Akbar Juliansyah, ST., M.Mt. (SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dewi Rayani, S.Psi., MA (SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Sarilah, S.PdI., M.Pd (SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Khairul Huda, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)**

Volume 9 Nomor 2 Edisi Oktober 2024

Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita>

P-ISSN: 2503 – 1708

E-ISSN: 2722 – 7340

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Drs. I Made Gunawan, M.Pd Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Alamat Redaksi:**

Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id)

Web : [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

**Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling** menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (Email)* atau *Submission* langsung di akun yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

**Diterbitkan Oleh:** Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

## DAFTAR ISI

## Halaman

<b>Alvita Izki Maulida, dan Drajat Edy Kurniawan</b> Studi Kasus Faktor Penyebab Rendahnya Kesadaran Pendidikan di Desa Sengi Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang .....	2416 - 2424
<b>Puspa Naila Alifiarni Ramsyah dan Abdul Muhid</b> Efektivitas Terapi <i>Acceptance and Commitment</i> (ACT) dalam Menumbuhkan <i>Body Image</i> Positif pada Remaja Obesitas .....	2425 - 2433
<b>Pifa A. Lakapu, I Wayan Lasmawan, dan I Wayan Suastra</b> Analisis Kesiapan Guru dalam Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar di SD Negeri Taubeno .....	2434 - 2442
<b>Nurani Azizah Ayu</b> Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Santriwati Pesantren Modern Al-Amanah Junwangi .....	2443 - 2451
<b>Mustakim, I Nengah Suastika, dan Dewa Bagus Sanjaya</b> The Implementation of Effective Learning Resources Models in Civic Education Learning at SD Negeri 5 Sukarara .....	2452 - 2469
<b>Ayu Kharisma Paramita Mulyanto dan Ayong Lianawati</b> Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan <i>Self-Concept</i> pada Remaja Broken Home .....	2470 - 2479
<b>Mustakim, I Wayan Suastra, Dan I Wayan Lasmawan</b> The Independent Curriculum in Educational Theory Review: Challenges and Solutions .....	2480 - 2501
<b>Niar Karisma Raranta, dan Ari Khusuma Dewi</b> Upaya Peningkatan Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Terhadap Self Efficacy Diri Siswa .....	2502 - 2507
<b>Ufi Nawa Zakiyya, dan Ahmad Minan Zuhri</b> Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Positif Reinforcement Surat At-Tin Ayat 4 Terhadap Percaya Diri Siswa MTs Negeri Semarang .....	2508 - 2517
<b>Aluh Hartati dan Mawar Sutjiati Sasmita</b> Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy terhadap Kecemasan Belajar Siswa SMP Negeri 9 Mataram .....	2518 - 2527
<b>Hariadi Ahmad dan Mulyana</b> Pengaruh Teknik Being Positif terhadap Kestabilan Emosi Siswa di SMP Lenterahati Islamic Boarding School .....	2528 – 2538

## EFEKTIVITAS TERAPI *ACCEPTANCE AND COMMITMENT* (ACT) DALAM MENUMBUHKAN *BODY IMAGE* POSITIF PADA REMAJA OBESITAS

Oleh:

**Puspa Naila Alifiarni Ramsyah dan Abdul Muhid**

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Email: [puspaalisyah@gmail.com](mailto:puspaalisyah@gmail.com), [abdulmuhid@uinsa.ac.id](mailto:abdulmuhid@uinsa.ac.id)

**Abstract.** *This study aims to find out the effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) in cultivating a positive body image in obese adolescents. The research methods used are literature reviews through electronic databases such as Google Scholar, Science Direct, and Springer. The search results from several of these databases obtained 6 articles that are relevant to the criteria of research. The articles show that ACT-based interventions are effective in cultivating a positive body image in obese adolescents. ACT interventions enhance one or more aspects of the psychological flexibility of adolescents who are overweight and obese behaving in such a way that it allows them to live as they wish.*

**Keywords:** *Body image, Acceptance and Commitment Therapy, Obese, Adolescents*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi *acceptance and commitment* (ACT) dalam menumbuhkan *body image* positif pada remaja obesitas. Metode penelitian yang digunakan ialah literature review melalui database elektronik yaitu Google Scholar, Science Direct, dan Springer. Hasil penelusuran dari beberapa database tersebut didapatkan 6 artikel yang relevan dengan kriteria penelitian. Artikel-artikel tersebut menunjukkan bahwa Intervensi berbasis ACT efektif dalam menumbuhkan *body image* positif pada remaja obesitas. Intervensi ACT meningkatkan satu atau lebih aspek fleksibilitas psikologis remaja yang kelebihan berat badan dan obesitas berperilaku sedemikian rupa sehingga memungkinkan mereka untuk hidup sesuai keinginan mereka.

**Kata Kunci:** *Body Image, Terapi Acceptance and Commitment, Obesitas, Remaja*

### PENDAHULUAN

Masalah umum di kalangan remaja pria dan wanita ialah ketidakpuasan terhadap tubuh dikaitkan dengan akibat buruk seperti rendahnya harga diri, depresi, dan munculnya gangguan makan. Mereka memberikan komentar negatif tentang tubuh, ukuran tubuh, berat badan, bentuk tubuh, pilihan pakaian, kontur tubuh, dan selulit. Wanita dan pria yang terus-menerus memikirkan *body image* mereka dengan cara yang menyusahkan, tidak menyenangkan, dan terus-menerus, serta memiliki *body image* negatif (Fasoli et al., 2023).

*Body image* yang positif terkait dengan peningkatan kesehatan psikologis dan fisik, serta kepuasan hidup yang lebih baik, rasa sayang pada diri sendiri, harga

diri, dan aktivitas yang berhubungan dengan kesehatan. Tiga elemen mendasar yang membentuk *body image* yang positif yaitu apresiasi terhadap penampilan dan fungsi tubuh, kesadaran dan perhatian terhadap kebutuhan tubuh, dan kemampuan untuk menafsirkan isyarat terkait penampilan dengan cara yang melindungi diri sendiri. Meskipun unsur-unsur penting ini bekerja secara independen satu sama lain, mereka terikat satu sama lain (Guest et al., 2019). Menurut teori *self-esteem*, positif *body image* dapat dijelaskan sebagai bagian dari tingkat penghargaan seseorang terhadap diri mereka sendiri. Teori *self-esteem* menekankan bahwa *self-esteem* yang tinggi membantu membangun *body image* yang positif. *Body image* yang

positif juga dapat meningkatkan rasa harga diri, karena merasa nyaman dan percaya diri dengan diri sendiri membantu membangun rasa harga diri yang positif (Ouyang et al., 2020).

Remaja sering kali kesulitan menerima tubuh mereka dan memahami penampilan mereka. Mereka menganggap segala sesuatu tentang penampilan mereka menarik dan penuh rasa ingin tahu. Remaja yang kesulitan mempertahankan berat badan yang sesuai mungkin berakhir dengan kelebihan berat badan atau obesitas (Meitasya & Sugiariyanti, 2023). WHO (2000) mendefinisikan obesitas sebagai penumpukan lemak berlebihan yang disebabkan oleh ketidakseimbangan jangka panjang antara asupan energi dan pengeluaran energi. Remaja yang mengalami obesitas memiliki tingkat kecemasan, harga diri rendah, dan intimidasi terkait berat badan yang signifikan, sehingga menimbulkan pertanyaan mengenai kualitas hidup kelompok ini (Rouyan et al., 2023).

Remaja yang tidak puas dengan tubuhnya mungkin mengalami kesulitan dalam kehidupan sehari-hari serta gangguan psikologis seperti bulimia, depresi, gangguan dismorfik tubuh, dan anoreksia nervosa. Seseorang mungkin mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya karena berbagai alasan. Media sosial, usia, kelas sosial ekonomi, hubungan interpersonal, budaya, dan kepribadian menjadi penyebab utama ketidakpuasan terhadap tubuh. Remaja juga dipengaruhi oleh berbagai aktivitas terkait media sosial. Remaja yang tidak puas dengan tubuhnya harus merangkul dan berpikir positif untuk menangkal dampak buruk yang bisa ditimbulkan dari masalah ini. Sebab, ada berbagai faktor yang bisa mengurangi dampak negatif

ketidakpuasan terhadap tubuh (Meitasya & Sugiariyanti, 2023).

Berbagai teknik psikoterapi telah diusulkan baru-baru ini untuk pengobatan psikologis individu dengan obesitas. Model kombinasi pengobatan *third-wave cognitive-behavioral, acceptance and commitment-based treatment* adalah salah satu teknik ini. Seiring dengan semua hal yang telah dilakukan orang-orang dalam beberapa tahun terakhir untuk menurunkan berat badan dan mendapatkan kembali kepercayaan diri mereka yang hilang (Fogelkvist et al., 2020). Berdasarkan hal diatas, peneliti akan mencari efektivitas terapi *acceptance and commitment* dalam meningkatkan *body image* yang positif pada remaja dengan obesitas.

## **METODE PENELITIAN**

Penulisan artikel ini menggunakan metode *literature review* atau sistematik review. Literatur review adalah cara yang sistematis, jelas, dan dapat dikaji atau direproduksi untuk mengevaluasi, mengidentifikasi, dan mesintesis artikel penelitian dan ide-ide yang dihasilkan oleh peneliti. Dalam *literature review* ini, data diambil dari berbagai artikel di dalam atau di luar negeri yang memiliki fokus bahasan yang terkait dengan topik yang dibahas.. Pencarian data dengan mengambil data dari situs jurnal ilmiah dengan database yang beragam dan berkualitas, yaitu Google Scholar, Springer, dan Science Direct.

Proses pencarian data dilakukan dengan mencari *keywords* terapi *acceptance and commitment, body image, obesitas, dan remaja*. Kemudian memilih jurnal yang relevan dan analisis jurnal sesuai tujuan penelitian.

Judul	Penulis	Sumber
<i>Psychological inflexibility in overweight and obese people from the perspective of acceptance and commitment therapy (ACT)</i>	Igor da Rosa Finger, Breno Irigoyen de Freitas, Margareth da Silva Oliveira	Springer
Penerapan <i>Acceptance Commitment Therapy (Act)</i> Untuk Meningkatkan Citra Tubuh Pada Perempuan yang Mengalami Obesitas	Rahmaisayah Dwi Riztina	Google Scholar
<i>Acceptance and commitment therapy to reduce eating disorder symptoms and body image problems in patients with residual eating disorder symptoms: A randomized controlled trial</i>	Maria Fogelkvist, Sanna Aila Gustafssona, Lars Kjellina, Thomas Parling	Science Direct
<i>The effectiveness of counseling based on acceptance and commitment therapy on body image and self-esteem in polycystic ovary syndrome: An RCT</i>	Fatemeh Moradi M.Sc., Akram Ghadiri-Anari M.D., Ali Dehghani Ph.D., Seyed Reza Vaziri M.Sc., Behnaz Enjezab Ph.D.	Google Scholar
<i>The effectiveness of acceptance and commitment therapy on body image and eating disorder beliefs in girls</i>	Amin Afshin, Seyedeh Zahra Sadati, Fatemeh Zadeh Hasan	Google Scholar
Membangun Body Image Melalui <i>Acceptance and Commitment Therapy (ACT)</i> Pada Pasien Kanker Payudara	Ria Rizki Utami, Iswinarti, Djudiyah	Google Scholar

Tabel 1. Dasar acuan penulisan artikel

## HASIL DAN PEMBAHASAN

*American Psychological Association* mendefinisikan *body image* (citra tubuh) sebagai gambaran mental suatu bentuk tubuh seseorang secara keseluruhan, termasuk ciri-ciri fisiknya dan sikap seseorang terhadap ciri-ciri tersebut. Hal ini bisa positif atau negatif dan mengacu pada perasaan dan pemikiran tentang tubuh. Harga diri yang buruk terhadap tubuh, rasa malu terhadap tubuh, dan ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan representasi dari sentimen dan pemikiran negatif terhadap tubuh yang tersirat dari *body image* yang negatif. Gangguan makan dan obsesi berat badan berlebihan merupakan dua masalah tubuh yang sering dikaitkan dengan *body image* negatif. Sebaliknya, istilah *body image* positif mengacu pada penerimaan dan kepuasan yang muncul karena memperlakukan tubuh seseorang dengan rasa hormat, cinta, kasih sayang, dan kekaguman (Fasoli et al., 2023).

Sejumlah teori mempunyai potensi untuk menjelaskan bagaimana individu dapat berubah dari memiliki *body image* yang negatif menjadi memiliki *body image* yang lebih positif. Teori *embodiment* menawarkan pandangan komprehensif tentang pengalaman yang mengarah pada dan menentukan perwujudan baik dan buruk pada anak perempuan dan perempuan dewasa (Piran, 2017). Pergerakan yang penuh kegembiraan, lingkungan sosial yang mendorong penolakan terhadap penampilan dan standar sosial lainnya, serta komunitas yang adil dan menerima adalah beberapa contoh pengalaman yang mungkin dianggap memfasilitasi.

Peran dukungan tak tergoayahkan dari orang-orang penting terhadap tubuh seseorang ditekankan dalam model *acceptance of intuitive eating* (Homan & Tylka, 2018). Dalam teori ini, kecemasan perempuan akan standar penampilan masyarakat berkurang ketika mereka menerima penerimaan tubuh tanpa syarat

dari orang lain. Hal ini karena mengalihkan fokus mereka dari penampilan fisik ke cara tubuh mereka merasakan dan beroperasi. Makan secara intuitif dan apresiasi tubuh dimungkinkan oleh kesadaran tubuh bawaan ini. Menghargai ciri-ciri, fungsi, dan kesehatan tubuh adalah definisi dari apresiasi tubuh, yang merupakan elemen penting dari *body image* yang positif. Makan secara intuitif adalah pendekatan makan yang dapat disesuaikan yang terutama menentukan apa, kapan, dan berapa banyak yang harus dimakan berdasarkan kesadaran akan isyarat internal tubuh, seperti rasa lapar dan kenyang.

Teori *tripartite influence* menyatakan bahwa komunikasi media, teman sebaya, dan keluarga mengenai cita-cita dan tekanan kecantikan mengarah pada *body image* yang buruk. Perbandingan sosial berdasarkan penampilan dan internalisasi cita-cita penampilan berperan sebagai mediator dalam proses ini (Thompson et al., 1999). Menurut teori *objectification*, sering kali dianggap dan dinilai lebih berdasarkan penampilan luarnya dibandingkan karakteristik lainnya (seperti kepribadian) (Fredrickson & Roberts, 1997). Akibatnya, individu mungkin menjadi rentan terhadap objektifikasi diri, suatu perilaku yang menilai tubuh mereka sendiri terutama berdasarkan penampilan mereka. Objektifikasi diri telah dikaitkan dengan sejumlah masalah kesehatan, seperti gangguan makan dan *body image* yang negatif.

Teori-teori tersebut, yang sebanding dengan teori *embodiment* dan *acceptance model of intuitive eating*, menekankan bagaimana lingkungan sosial memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana remaja perempuan memandang tubuh mereka. Mereka juga memberikan tujuan untuk mengurangi *body image* negatif dan,

dalam beberapa kasus, meningkatkan *body image* positif. Namun, gagasan-gagasan ini tidak menjelaskan momen transisi dari *body image* yang sebagian besar negatif ke *body image* positif, yang mungkin berbeda dari variabel-variabel yang mempengaruhi *body image* secara umum (Alleva et al., 2023).

Profesor Steven C. Hayes mendirikan ACT pada pertengahan tahun 1980-an. Ini berasal dari pendekatan kognitif behavior psikologi pada teori *relational frame* (RFT). ACT dianggap sebagai bagian dari " *third wave* " terapi perilaku seiring dengan terapi *dialectical behavior* (DBT), terapi *mindfulness-based cognitive* (MBCT), terapi *terfokus compassion focused* (CFT), *functional analytic psychotherapy* (FAP), dan beberapa terapi lain yang menekankan penerimaan, perhatian, dan kasih sayang selain intervensi perilaku tradisional (Harris, 2019).

Terdapat enam proses utama terapi ACT antara lain *contacting the present moment*, *defusion*, *acceptance*, *self-as-context*, *values*, dan *committed action*. *Contacting* momen saat ini berarti secara fleksibel memberikan perhatian pada pengalaman kita pada momen ini: mempersempit, memperluas, menggeser, atau mempertahankan fokus, tergantung pada apa yang paling berguna. Hal ini bisa berupa terhubung dan berpartisipasi penuh dalam pengalaman kita, serta dengan sengaja berfokus pada dunia psikologis di dalam diri kita atau dunia fisik di sekitar kita (Gloster et al., 2020).

*Defusion* berarti belajar untuk "mundur" dan melepaskan diri dari ingatan, gambaran, dan pikiran kita. Alih-alih terjatuh dalam pikiran kita, kita mundur dan memperhatikan pikiran kita. *Acceptance* berarti membuka diri dan memberikan ruang bagi pengalaman yang tidak diinginkan, termasuk pikiran, perasaan, emosi, ingatan, dorongan, gambaran, dan sensasi. Daripada

menentang, menjauh, atau menghindari mereka, kita malah membuka diri dan memberi mereka ruang sehingga membantu kita berfungsi dengan baik dan meningkatkan kualitas hidup kita (Bai et al., 2020).

*Self as context*, ada dua elemen berbeda dalam pikiran: bagian yang berpikir dan bagian yang memperhatikan. Biasanya ketika kita berbicara tentang "pikiran", yang dimaksud adalah bagian dari diri kita yang menghasilkan pemikiran, kepercayaan, ingatan, penilaian, fantasi, rencana, dan sebagainya. Biasanya yang dimaksud bukan "bagian yang memperhatikan" aspek diri kita yang menyadari apa pun yang kita pikirkan, rasakan, rasakan, atau lakukan pada saat apa pun.. *Values* adalah kualitas yang diinginkan dari tindakan fisik atau psikologis. Dengan kata lain, mereka menggambarkan bagaimana kita ingin berperilaku secara berkelanjutan (Gloster et al., 2020).

*Committed action* berarti mengambil tindakan yang efektif, dipandu oleh nilai-nilai kita. Hal ini mencakup tindakan fisik dan tindakan psikologis. Tindakan yang berkomitmen melibatkan penetapan tujuan, perencanaan tindakan, pemecahan masalah, pelatihan keterampilan, aktivasi perilaku, dan paparan. Keenam proses inti ACT tersebut tidak terpisah. Mereka seperti enam sisi berlian, dan berlian itu sendiri adalah fleksibilitas psikologis: kemampuan untuk bertindak dengan penuh kesadaran, dipandu oleh nilai-nilai kita. Semakin besar fleksibilitas psikologis kita, kemampuan kita untuk sadar sepenuhnya, terbuka terhadap pengalaman, dan bertindak berdasarkan nilai-nilai kita, semakin besar kualitas hidup kita (Harris, 2019).

Tujuan ACT adalah mengoptimalkan potensi setiap orang untuk mencapai kehidupan yang memuaskan sekaligus dengan terampil

menelola rasa sakit yang tak terelakkan yang menyertainya. ACT mengajarkan kita keterampilan psikologis yang memungkinkan kita menangani pikiran dan perasaan sulit secara efektif, terlibat penuh dalam apa pun yang kita lakukan, dan menghargai serta menikmati aspek kehidupan yang memuaskan. Hal ini juga membantu kita memperjelas apa yang benar-benar penting dan bermakna bagi kita yaitu, nilai-nilai kita. Kita kemudian dapat menggunakan pengetahuan ini untuk membimbing, menginspirasi, dan memotivasi kita untuk melakukan hal-hal yang akan memperkaya dan meningkatkan kehidupan kita (Fernández-Rodríguez et al., 2021).

Intervensi ACT berfokus pada isi pemikiran atau perubahan emosi dan perilaku. ACT didasarkan pada premis bahwa semakin fleksibel seseorang secara psikologis, semakin sedikit ia perlu menggunakan strategi penanggulangan disfungsi untuk menghindari penderitaan. Karena variabel ketidakfleksibelan psikologis serupa di semua kategori *body mass index* (BMI) dan semua kelompok kelebihan berat badan dan obesitas menunjukkan ketidakfleksibelan psikologis, maka tidak perlu mengembangkan intervensi yang berbeda untuk setiap kategori. Intervensi yang sama harus sesuai untuk semua kategori kelebihan berat badan dan obesitas. Perlu juga dicatat bahwa ketidakfleksibelan psikologis tidak berhubungan dengan berat badan, berat badan dipengaruhi oleh beberapa faktor selain fleksibilitas psikologis (Finger et al., 2020).

Minat terhadap ACT semakin meningkat, misalnya saja yang mengarah pada pengembangan alat penilaian. Di bidang ACT untuk UGD, Kuesioner Penerimaan dan Tindakan *Body Image* telah dikembangkan dan dinilai validitas dan reliabilitasnya dalam pengukuran fleksibilitas psikologis dalam konteks

*body image*. Dengan menggunakan alat penilaian ini, telah ditunjukkan bahwa pengobatan *eating disorder* (ED) yang meningkatkan konsep ini memiliki keuntungan dalam hasil ED, seperti risiko ED, kualitas hidup dan kesehatan mental secara umum. BI-AAQ adalah pengukuran valid atas penghindaran berdasarkan pengalaman terhadap *body image*, dan secara parsial menjelaskan hubungan antara ketidakpuasan terhadap tubuh dan gangguan pola makan (Fogelkvist et al., 2020).

Terdapat pendapat bahwa berfokus pada pengurangan *body image* yang negatif, tanpa mengembangkan *body image* yang positif, mungkin akan membantu individu untuk menoleransi tubuhnya. Disarankan bahwa fokus pada *body image* yang positif dapat lebih membantu karena membantu mereka menghargai, menghormati, merayakan dan menghargai tubuh mereka, yang kemudian akan menghasilkan hasil pengobatan yang bertahan lebih lama. Selain itu, konsep *body image* positif berbeda dengan konsep *body image* negatif. Dalam intervensi ACT, fokusnya bukan pada pembentukan *body image* yang positif, melainkan pada penerimaan tubuh dan semua pengalaman internal yang dihasilkan oleh tubuh (Rogers et al., 2018).

ACT bertujuan untuk menerima pikiran dan perasaan yang tidak diinginkan, serta berkomitmen pada perilaku yang sejalan dengan nilai-nilai kehidupan. Dalam intervensi ini, subjek dibimbing dalam menyatakan nilai-nilai kehidupannya, melepaskan diri dari pikiran-pikiran yang tidak membantu dan menerima pikiran dan perasaan, namun tetap berada dalam situasi yang memicu kecemasan dengan tujuan meningkatkan fleksibilitas dalam pikiran, perasaan, dan perilaku (Afshin et al., 2023). Intervensi ini mungkin membantu individu untuk mengembangkan lebih dari sekedar

toleransi terhadap tubuh mereka. Hal ini juga dapat membantu mereka untuk mendengarkan tubuh mereka, untuk terlibat dalam situasi yang lebih positif dengan tubuh mereka, dan untuk menumbuhkan sikap yang lebih positif terhadap tubuh mereka yang didefinisikan secara lebih luas daripada sekedar tidak adanya ketidakpuasan (Lee et al., 2018).

ACT memiliki kemampuan untuk meningkatkan penerimaan terhadap *body image* dan mengurangi tingkat kekhawatiran terhadap penampilan secara berlebihan. Meningkatkan kemampuan individu untuk berhubungan secara langsung dengan peristiwa saat ini dan memutuskan bagaimana bertahan dengan ketidaknyamanan atau mengubah perilaku sesuai dengan tujuan dan prinsip mereka. Perilaku subjek mulai berkurang dalam mengurung diri, menangis, mengeluh, dan sedih juga menunjukkan bahwa dia merasa mendapat dukungan dan mulai mengurangi penilaian diri menggunakan standar orang lain dalam upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman dirinya (Utami et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian (Moradi et al., 2020), ACT memberikan pengaruh positif terhadap fleksibilitas *body image* dan kesadaran tubuh tersebut. ACT meningkatkan skor *body image*, dan peningkatan ini bahkan konsisten. Dalam pengobatan ini, penggunaan metode kognitif dengan mengidentifikasi nilai-nilai individu selama sesi, meningkatkan penerimaan, dan mengurangi kesalahan emosional menyebabkan perubahan sikap terhadap tubuh. Intervensi ini dikombinasikan dengan modifikasi gaya hidup, dibandingkan dengan modifikasi gaya hidup saja, memiliki efek yang lebih besar pada penurunan berat badan dan memperbaiki gejala depresi dan kualitas hidup pada wanita yang mengalami obesitas.

Persepsi peserta tentang tubuh yang sebenarnya dan tubuh ideal juga

terpengaruhi. Terlihat adanya perubahan perspektif tentang apa yang harus diprioritaskan dalam kehidupan mereka. Sebelumnya, mereka memprioritaskan karir. Namun, setelah intervensi, mereka ingin memiliki pasangan, sebelumnya karena merasa gendut, gendut itu buruk dan tidak akan mempunyai pasangan, fokusnya beralih ke karir. Mereka diajarkan untuk mengatasi pikiran dan emosi yang tidak menyenangkan selama proses ACT. Subjek merasa terhubung dengan orang lain karena perilaku lama mereka. Mereka menjadi dan ingin tetap terhubung dengan seseorang yang dikenal, yang mengajari mereka, dan memiliki ikatan emosional (Riztina, 2018). Secara keseluruhan menunjukkan bahwa intervensi ACT dapat mengatasi masalah *body image*. Tampaknya hal ini dapat lebih meningkatkan kesejahteraan psikologis, bahkan pada sampel dengan tingkat keparahan gejala “sedang” dan intervensi yang cukup kecil yang dapat diterapkan pada sampel transdiagnostik.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan yang didapat, menunjukkan bahwa intervensi berbasis terapi *acceptance and commitment* (ACT) efektif dalam menumbuhkan *body image* yang positif pada remaja dengan obesitas. Intervensi ACT yang dikembangkan dan dirancang untuk meningkatkan satu atau lebih aspek fleksibilitas psikologis merupakan pendekatan yang baik untuk membantu orang yang kelebihan berat badan dan obesitas berperilaku sedemikian rupa sehingga memungkinkan mereka untuk hidup sesuai keinginan mereka.

### DAFTAR PUSTAKA

Afshin, A., sadati, seyedeh zahra, & Zadehhasan, F. (2023). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on body image and eating disorder beliefs in girls.

*Applied Family Therapy Journal*, 4(3), 278–290.  
<https://doi.org/10.61838/kman.aftj.4.3.18>

Alleva, J. M., Tylka, T. L., Martijn, C., Waldén, M. I., Webb, J. B., & Piran, N. (2023). “I’ll never sacrifice my well-being again:” The journey from negative to positive body image among women who perceive their body to deviate from societal norms. *Body Image*, 45, 153–171.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.001>

Bai, Z., Luo, S., Zhang, L., Wu, S., & Chi, I. (2020). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to reduce depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 260, 728–737.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.040>

Fasoli, F., Ogden, J., & Johnson, S. (2023). Body Positivity or Humorous Parody? The Impact of Instagram Imagery on Body Image Concerns. *Journal of Psychology*, 157(5), 273–296.  
<https://doi.org/10.1080/00223980.2023.2198686>

Fernández-Rodríguez, C., González-Fernández, S., Coto-Lesmes, R., & Pedrosa, I. (2021). Behavioral Activation and Acceptance and Commitment Therapy in the Treatment of Anxiety and Depression in Cancer Survivors: A Randomized Clinical Trial. *Behavior Modification*, 45(5), 822–859.  
<https://doi.org/10.1177/0145445520916441>

Finger, I. da R., de Freitas, B. I., & Oliveira, M. da S. (2020). Psychological inflexibility in overweight and obese people from the perspective of acceptance and commitment therapy (ACT). *Eating and Weight Disorders*, 25(1), 169–

175. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0541-y>
- Fogelkvist, M., Gustafsson, S. A., Kjellin, L., & Parling, T. (2020). Acceptance and commitment therapy to reduce eating disorder symptoms and body image problems in patients with residual eating disorder symptoms: A randomized controlled trial. *Body Image*, 32, 155–166. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.01.002>
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181–192. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.009>
- Guest, E., Costa, B., Williamson, H., Meyrick, J., Halliwell, E., & Harcourt, D. (2019). The effectiveness of interventions aiming to promote positive body image in adults: A systematic review. *Body Image*, 30, 10–25. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.04.002>
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2018). Development and exploration of the gratitude model of body appreciation in women. *Body Image*, 25, 14–22. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.01.008>
- Lee, E. B., Ong, C. W., Twohig, M. P., Lensegrav-Benson, T., & Quakenbush-Roberts, B. (2018). Increasing body image flexibility in a residential eating disorder facility: Correlates with symptom improvement. *Eating Disorders*, 26(2), 185–199. <https://doi.org/10.1080/10640266.2017.1366229>
- Meitasya, B. K., & Sugiariyanti. (2023). Body Dissatisfaction in Overweight Adolescents: The Role of Self Compassion and Gender. *Developmental and Clinical Psychology*, 4(1), 29–36.
- Moradi, F., Ghadiri-Anari, A., Dehghani, A., & Vaziri, S. R. (2020). Corrigendum to: “The effectiveness of counseling based on acceptance and commitment therapy on body image and self-esteem in polycystic ovary syndrome: An rct” [int j reprod biomed 2020; 18: 243–252]. *International Journal of Reproductive BioMedicine*, 18(12), 1087. <https://doi.org/10.18502/ijrm.v18i12.8143>
- Ouyang, Y., Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G., & Luo, J. (2020). The Influence of Sports Participation on Body Image, Self-Efficacy, and Self-Esteem in College Students. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03039>
- Piran, N. (2017). *Journeys of embodiment at the intersection of body and culture: The developmental theory of embodiment*. Academic Press.
- Riztina, R. D. (2018). Penerapan Acceptance Commitment Therapy (ACT) untuk Meningkatkan Citra Tubuh pada Perempuan yang Mengalami Obesitas. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 6(2), 1574–1589.

- Rogers, C. B., Webb, J. B., & Jafari, N. (2018). A systematic review of the roles of body image flexibility as correlate, moderator, mediator, and in intervention science (2011–2018). *Body Image*, 27, 43–60. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.003>
- Rouyan, M., Torab, E., Montazer, S., Agha Babaie, M., Sepahram, S., & Shast Fouladi, K. (2023). Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy on Body Shaming and Self-Criticism of Obese Adolescents Referred to Nutrition Clinics in Tehran in 2019. *Iranian Journal of Diabetes and Obesity*, 98, 0–2. <https://doi.org/10.18502/ijdo.v15i1.12210>
- Thompson, J. K., Covert, M. D., & Stormer, S. M. (1999). Body image, social comparison, and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation. *International Journal of Eating Disorders*, 26(1), 43–51. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199907\)26:1<43::AID-EAT6>3.0.CO;2-R](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199907)26:1<43::AID-EAT6>3.0.CO;2-R)
- Utami, R. R., Iswinarti, I., & Djudiah, D. (2020). Membangun Body Image Melalui Acceptance and Commitment Therapy (ACT) pada Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 12(1), 13–26. <https://doi.org/10.20885/intervensipikologi.vol12.iss1.art2>



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI**  
**Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling**

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id); web: [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

---

## PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman
5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

**Judul** secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

**Nama-nama penulis** ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

**Alamat instansi** penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email

**Abstrak** ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

**Kata kunci** (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

**Daftar Pustaka** ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

<b>JURNAL REALITA</b>	<b>VOLUME 9</b>	<b>NOMOR 2</b>	<b>EDISI Oktober 2024</b>	<b>P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340</b>
---------------------------	---------------------	--------------------	-------------------------------	--



*Alamat Redaksi:*

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi  
Universitas Pendidikan Mandalika  
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram  
Telp. (0370) 638991  
Email : [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id)  
Web : [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

