

**P ISSN : 2503 - 1708**

**E ISSN : 2722 - 7340**

# **REALITA**

*Jurnal Bimbingan dan Konseling*

<b>JURNAL REALITA</b>	<b>VOLUME 10</b>	<b>NOMOR 1</b>	<b>EDISI April 2025</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 Masyarakat 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 10 Nomor 1 Edisi April 2025

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.

<b>DAFTAR ISI</b>	<b>Halaman</b>
<b>Alya Fallah Sofian, Fitri Yani, Suryani, Fahrurrozi, Eni Nuraini, Agus Sukirno, dan Asep Furqonuddin</b> Peran BK Karir untuk Mempersiapkan SDM yang Berkualitas dalam Dunia Kerja .....	2562 – 2569
<b>Hauzah ‘Abqoriyah Nabilah, Nazwa Nurul Khanifa, Wiryo Nuryono, dan Devi Ratnasari</b> Penerapan Teknik Proyeksi Masa Depan untuk Mengelola Tuntutan Ekspektasi Orang Terdekat Serta Mencegah Penyalahgunaan Narkotika pada Mahasiswa .....	2570 – 2577
<b>Ceri Novramdani, Futihat, Muhammad Haikal Farhan, dan Naeila Rifatil Muna</b> Teknik <i>Self-Management</i> sebagai Upaya Mereduksi Perilaku Konsumtif pada Siswa .....	2578 – 2585
<b>Putu Ayu Ratih Kumala Dewi, dan Firmanto Adi Nurcahyo</b> Peran Keterlibatan Ayah terhadap Regulasi Emosi Remaja .....	2586 – 2599
<b>Naufal Alawy, Novy Nur Mahmudah, Wiwin Luqna Hunaida, dan M. Fadhil Akbar</b> Eksistensi Guru Bimbingan Konseling (BK) dalam Upaya Mewujudkan Profil Pelajar Pancasila di SMP Negeri 1 Waru Sidoarjo .....	2600 – 2613
<b>Febiyolla Usmaya, Zainal Fauzi, dan Ainun Heiriyah</b> Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial di SMAN 12 Banjarmasin .....	2614 – 2621
<b>Muh Madhani Rahmatullah, Dealova Savara, Rizqika Ghina Salsabila, Fahma Ningrum Rahmasari, Grace Luvita Artika Sinambela, dan Noni Bela Maulida</b> Kolaborasi Guru BK dan Guru Matematika dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Matematika di SMAN 1 Pare .....	2622 – 2632
<b>Adelia Putri Nawindi, Hariani Kumala Sari, Naaifah Zaahiroh, Mohammad Danar Zila Saputra, Meiliza Simanjuntak, dan Alysha Putri Salshabillah</b> Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mempertahankan Motivasi Belajar Siswa di SMAN 5 Surabaya .....	2633 – 2640
<b>Pecilia Defri</b> Dinamika Pendekatan Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Kecerdasan Emosional dan Spiritual Siswa .....	2641 – 2648
<b>Neny Dwi Agustin, Wita Atikah Nuri, Devyta Maura A P, Nailunnajwa, Faya Fatimmatuz Zahro, dan Muhammad Luqman Baihaqi</b> Analisis Kesulitan Belajar Akademik Siswa dan Respon Guru di SMA NU 1 Gresik: Studi Kasus Pendekatan Edukasi .....	2649 – 2655

<b>Muhammad Silmi Kaffah, dan Muh. Syawal Hikmah</b> Penerapan Teknik Genogram untuk Meningkatkan Kematangan Karier Siswa di Sekolah Menengah Atas .....	2656 – 2672
<b>Amanda Clara Natalia, Lena Marianti, Esa Kurniati, Ily Zawani Binti Ali, Mohamad Syahmi Bin Mohamed Isa, Muhammad Nasrullah, dan Abdul Muhaimin</b> Beban Psikologi Anak Anak yang Mengalami Perceraian Orang Tua Berbasis Literatur .....	2673 – 2681
<b>Happy Fathimatur Rosyidah, Wahyu Lestari, Deni Setiawan, Sarwi, dan Ellianawati</b> Pengembangan Instrument Penilaian Konsep Diri untuk Kepedulian Lingkungan pada Siswa SMP .....	2682 – 2688
<b>Syahvira Amalie Chusna Assa’adah, Jumi’ati ‘Afifah, Afifah Nauffatih Yulianto, Anita Dhuwi Rahayu, Annisa Putri Rahmasari, dan Tirta Alma Sekarani</b> Kolaborasi Guru Bimbingan dan Konseling dengan Guru Mata Pelajaran Terhadap Motivasi Belajar Siswa .....	2689 – 2698
<b>Aluh Hartati dan Muhamad Syahrizal Ramadhani</b> Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Sikap Tanggung Jawab Belajar Siswa MTs NWDI Bagik Polak .....	2699 – 2712
<b>Hariadi Ahmad dan Ni Nyoman Ayu Yuliantari</b> Hubungan antara <i>Beauty Privilege</i> dengan Remaja Perempuan di SMA Negeri 6 Mataram .....	2713 – 2737
<b>Baiq Annisa Salwa Fadia, Syamsul Hadi, dan Dwi Widarna Lita Putri</b> Analisis Regulasi Emosi dalam Menjalankan Perannya Sebagai Pendidik pada Guru Berkebutuhan Khusus .....	2738 – 2747
<b>Nuraeni dan Mutiah</b> Pengaruh Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Modeling terhadap Perencanaan Karir Siswa Kelas XI di SMKN 2 Praya Tengah .....	2748 – 2755
<b>Putri Awalia Zahro, dan Ari Khusumadewi</b> Keefektifan Konseling Realita untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Santri di SMP Bilingual Terpadu Krian Sidoarjo .....	2756 – 2769
<b>Jessica Festy Maharani dan Nila Handayani</b> Pengaruh Konseling Behavior terhadap Kecemasan Belajar Siswa SMA ...	2770 – 2777

## **PENERAPAN TEKNIK PROYEKSI MASA DEPAN UNTUK MENGELOLA TUNTUTAN EKSPEKTASI ORANG TERDEKAT SERTA MENCEGAH PENYALAHGUNAAN NARKOTIKA PADA MAHASISWA**

**Oleh:**

**Hauzah ‘Abqoriyah Nabilah, Nazwa Nurul Khanifa, Wiryo Nuryono, dan  
Devi Ratnasari**

Bimbingan dan konseling, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur,  
Indonesia

Email: [hauzah.23066@mhs.unesa.ac.id](mailto:hauzah.23066@mhs.unesa.ac.id); [nazwa.23140@mhs.unesa.ac.id](mailto:nazwa.23140@mhs.unesa.ac.id);  
[wiryonuryono@unesa.ac.id](mailto:wiryonuryono@unesa.ac.id); dan [deviratnasari@unesa.ac.id](mailto:deviratnasari@unesa.ac.id).

**Abstract.** Future projection techniques in Gestalt therapy will encourage clients to explore their hopes and worries about the future, as well as consider their options in facing life's challenges (Nitsch-Berg, 2000). This research aims to explore the application of this technique in helping students manage the demands of social expectations from individuals close to them and prevent narcotics abuse. A qualitative research approach with a case study design was chosen to provide a deeper understanding of students' experiences in facing the pressure of expectations. Data was collected through in-depth interviews, participant observation and documentation. The findings show that future projection techniques help students increase self-awareness, reduce stress, and strengthen their personal identity. In addition, this technique allows students to explore their life options more openly and realistically, which ultimately acts as a prevention against destructive behavior such as drug abuse. Positive social support from family and educational institutions is very important in supporting the success of this counseling.

**Keyword:** Future Projection Techniques, Gestalt Therapy, Social Expectations, Narcotics Abuse, Student Counseling.

**Abstrak.** Teknik proyeksi masa depan dalam terapi Gestalt akan mendorong klien untuk mengeksplorasi harapan dan kekhawatiran mereka tentang masa depan, serta mempertimbangkan pilihan mereka dalam menghadapi tantangan hidup (Nitsch-Berg, 2000). Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan teknik ini dalam membantu mahasiswa mengelola tuntutan ekspektasi sosial dari individu terdekat dan mencegah penyalahgunaan narkotika. Pendekatan penelitian kualitatif dengan desain studi kasus dipilih untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tekanan ekspektasi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Temuan menunjukkan bahwa teknik proyeksi masa depan membantu mahasiswa meningkatkan kesadaran diri, mengurangi stres, serta memperkuat identitas pribadi mereka. Selain itu, teknik ini memungkinkan mahasiswa untuk mengeksplorasi pilihan hidup mereka secara lebih terbuka dan realistis, yang pada akhirnya berperan sebagai pencegahan terhadap perilaku destruktif seperti penyalahgunaan narkotika. Dukungan sosial yang positif dari keluarga dan institusi pendidikan sangat penting dalam mendukung keberhasilan konseling ini.

**Kata Kunci:** Teknik Proyeksi Masa Depan, Terapi Gestalt, Ekspektasi Sosial, Penyalahgunaan Narkotika, Konseling Mahasiswa.

### **PENDAHULUAN**

Terapi Gestalt adalah bentuk psikoterapi yang menekankan pengalaman individu

pada saat ini dan mendorong kesadaran diri. Ini mengintegrasikan eksistensial dan berbagai filosofi Timur, berfokus pada

membantu individu menemukan solusi mereka sendiri untuk masalah pribadi. Istilah 'Gestalt' berarti 'keseluruhan, 'mencerminkan tujuan terapi untuk membantu klien menghargai pengalaman lengkap mereka (Jones, 1992). Terapi Gestalt, yang dikembangkan oleh Fritz Perls, menekankan pembelajaran pengalaman dan pentingnya pengalaman saat ini. Ini mengintegrasikan konsep dari psikoanalisis Freudian, eksistensialisme, dan psikologi Gestalt, dengan fokus pada sifat dinamis kepribadian dan hubungan terapeutik. Teknik termasuk pelatihan kesadaran, identifikasi proyektif, dan eksperimen terapeutik, yang mendorong klien untuk mengeksplorasi perilaku baru dalam lingkungan yang mendukung. Meskipun diakui secara luas di AS, terapi Gestalt tetap kurang dikenal di Inggris, di mana hanya sedikit psikiater yang akrab dengan teori dan tekniknya (Tillett, 1984).

Dalam terapi Gestalt terdapat teknik yang disebut “proyeksi masa depan”, yang mana selaras dengan terapi Gestalt yang menekankan pada pentingnya membayangkan kemungkinan masa depan daripada hanya berfokus pada pengalaman masa lalu. Metode ini mendorong klien untuk mewujudkan harapan dan terlibat dalam perkembangan usia, memfasilitasi perubahan positif. Teknik dan strategi diuraikan, menunjukkan bagaimana proyeksi masa depan dapat diintegrasikan secara efektif ke dalam praktik terapeutik, yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan klien untuk menavigasi masa depan mereka dan mengatasi berbagai masalah klinis (Tramontana et al., 2022).

Tuntutan harapan dari individu terdekat secara signifikan akan mempengaruhi tindakan dan keputusan seseorang, membentuk perilaku sosial mereka (Animasahun, 2013). Dalam konteks mahasiswa, ekspektasi ini dapat mencakup harapan orang tua, pasangan, teman, atau lingkungan sosial mengenai

prestasi akademik, karier, atau kehidupan pribadi. Pengaruhnya terhadap kesehatan mental mahasiswa sangat kompleks. Harapan yang realistis dan mendukung dapat mendorong motivasi, meningkatkan rasa percaya diri, dan membantu mahasiswa mencapai potensi terbaik mereka (Cavell, 1954). Namun, tuntutan yang berlebihan atau tidak realistis sering kali menimbulkan tekanan emosional, kecemasan, stres kronis, hingga risiko burnout. Dalam jangka panjang, ekspektasi ini dapat memengaruhi keseimbangan mental mahasiswa, terutama ketika mereka merasa tidak mampu memenuhi harapan tersebut atau kehilangan identitas pribadi mereka dalam upaya untuk menyenangkan orang lain.

Tuntutan harapan dari individu dekat secara signifikan mempengaruhi tindakan dan keputusan seseorang, membentuk perilaku sosial mereka. Dalam konteks mahasiswa, ekspektasi dari orang tua, pasangan, teman, atau lingkungan sosial sering kali menjadi sumber tekanan emosional. Ketika tekanan ini tidak dikelola dengan baik, mahasiswa dapat mencari pelarian melalui perilaku destruktif, termasuk penyalahgunaan narkoba.

Faktor risiko penyalahgunaan narkoba di kalangan mahasiswa mencakup usia, lingkungan hidup, hubungan keluarga, dan gaya pengasuhan. Usia remaja akhir hingga awal dewasa adalah fase yang rentan karena mahasiswa berada dalam masa pencarian identitas dan eksplorasi kebebasan. Lingkungan yang permisif terhadap narkoba, hubungan keluarga yang tidak harmonis, serta gaya pengasuhan otoriter atau permisif dapat memperburuk risiko (Fou, n.d.).

Untuk mengatasi tekanan yang dialami mahasiswa dan mengurangi risiko penyalahgunaan narkoba, pendekatan konseling yang efektif diperlukan. Salah

satu metode yang dapat digunakan adalah teknik proyeksi masa depan dalam terapi Gestalt. Teknik ini membantu mahasiswa menjelajahi kekhawatiran dan harapan mereka terkait masa depan. Dengan membayangkan diri mereka di masa depan dan menghidupkan perasaan serta pikiran yang muncul, mahasiswa dapat memahami konsekuensi potensial dari pilihan mereka, termasuk penggunaan narkoba. Proyeksi masa depan memungkinkan mahasiswa untuk menjalin dialog dengan diri mereka sendiri, mengeksplorasi konflik internal, dan membangun tujuan yang lebih positif.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan konsep studi kasus untuk mendalami penerapan teknik proyeksi masa depan dalam membantu mahasiswa mengelola tuntutan ekspektasi orang terdekat serta mencegah penyalahgunaan narkotika. Pendekatan ini dipilih karena bisa memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman individu secara holistik (Sharp, 2003). Subjek penelitian terdiri dari mahasiswa yang sedang mengalami tekanan psikologis akibat ekspektasi dari orang-orang terdekat dan berisiko terhadap penyalahgunaan narkotika. Subjek dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, seperti adanya riwayat tekanan emosional dari lingkungan keluarga yang bisa mengakibatkan potensi penggunaan zat berbahaya (Costigliola, 2019).

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth interview), observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali pengalaman mengenai tuntutan ekspektasi dari orang-orang terdekat serta strategi coping yang selama ini digunakan. Observasi partisipatif dilakukan selama proses

konseling untuk mencatat interaksi antara konselor dan subjek, sedangkan dokumentasi berupa catatan konseling dan refleksi subjek terhadap proses penerapan teknik proyeksi masa depan (Xie et al., 2014).

Dalam pelaksanaannya, penelitian ini mematuhi prinsip-prinsip etika penelitian, seperti menjaga kerahasiaan data subjek, memperoleh persetujuan tertulis sebelum pelaksanaan, serta menghormati otonomi dan kenyamanan subjek selama proses penelitian berlangsung. Dengan metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam mengenai efektivitas teknik proyeksi masa depan dalam konteks konseling mahasiswa (APA Manual, 2013).

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara konseling dengan konseli pada tahap pengenalan (introduction) dan eksplorasi (investigation) mengungkapkan beberapa poin berikut: Konseli merasa tertekan oleh harapan dari orang tua, teman-teman, dan lingkungan sekitar, yang mengharuskannya untuk selalu membuktikan dirinya agar diterima. Konseli mengalami kelelahan emosional akibat tekanan tersebut dan merasa sulit merasa puas dengan pencapaiannya. Konseli memiliki ketakutan besar akan mengecewakan orang lain sehingga sering mengabaikan kebutuhannya sendiri demi memenuhi ekspektasi orang lain. Konseli kehilangan arah dalam hidupnya dan merasa kesulitan menikmati kehidupannya saat ini. Dalam sesi konseling, konseli menunjukkan kepribadian yang lembut dan sopan, meskipun di balik itu ia merasa tertekan dengan berbagai tuntutan yang dihadapinya. Konseli memiliki kesadaran bahwa ia cenderung mengorbankan dirinya sendiri untuk memenuhi ekspektasi orang lain dan

mulai menyadari bahwa hal tersebut tidak sehat bagi dirinya. Hubungan konseli dengan dirinya sendiri dan nilai spiritualitasnya menjadi fokus perhatian dalam sesi konseling.

Berdasarkan konseling yang telah dilaksanakan, konseli adalah seorang mahasiswi semester 1 yang mengalami tekanan emosional akibat tuntutan ekspektasi dari orang tua, teman-teman, dan lingkungan sekitar. Konseli menunjukkan beberapa indikasi permasalahan psikologis berikut: (1) Konseli merasa perlu membuktikan dirinya agar diterima oleh orang-orang di sekitarnya. Hal ini mencerminkan kebutuhan akan validasi eksternal yang tinggi, yang membuatnya sering mengabaikan kebutuhan pribadi. (2) Perasaan lelah secara emosional serta kesulitan menikmati kehidupan saat ini menunjukkan bahwa konseli mengalami konflik internal. Ia merasa terjebak antara memenuhi harapan orang lain dan merespons kebutuhan dirinya sendiri. (3) Ketakutan akan mengecewakan menjadi penghalang bagi Konseli untuk menetapkan batasan diri, seperti belajar mengatakan "tidak." Akibatnya, ia cenderung mengorbankan kesejahteraan pribadinya. (4) Perasaan kehilangan arah yang dialami Konseli dapat menjadi indikator awal bahwa ia sedang mengalami krisis identitas, yang umum terjadi pada individu dalam masa transisi seperti mahasiswa baru. (5) Konseli merasa bahwa kebutuhannya sendiri sering terpinggirkan. Hal ini menciptakan ketidakseimbangan yang berdampak pada kesehatan emosionalnya.

Diagnosa ini menegaskan bahwa tekanan dari ekspektasi orang lain menjadi pemicu utama konflik emosional pada Konseli, yang apabila tidak dikelola dengan baik, berpotensi menimbulkan masalah lebih serius seperti penyalahgunaan zat sebagai bentuk pelarian dari stres.

Dalam tahap penafsiran (interpretation) dilakukan prognosis penanganan terhadap masalah yang dialami oleh konseli melalui konseling perorangan dengan pendekatan Gestalt Therapy berbasis teknik Proyeksi Masa Depan. (a) Konseli dibantu untuk memahami pola pikir dan emosi yang menjadi penyebab tekanan dalam kehidupannya, khususnya yang berasal dari ekspektasi orang lain. (b) Konseli diarahkan untuk membayangkan situasi masa depan, baik yang diharapkan maupun yang ditakutkan, guna mengenali harapan, ketakutan, serta tanggung jawabnya secara lebih mendalam. (c) Konseli dilatih untuk menerima dirinya sebagai individu yang unik, sehingga mampu menyeimbangkan antara kebutuhan pribadi dan tanggung jawab sosial. (d) Konseli dibimbing untuk mulai menyusun langkah awal dalam mengelola tuntutan ekspektasi, seperti belajar mengatakan "tidak" dan mengelola waktu dengan lebih sehat. (e) Konseli dimotivasi untuk terus mengevaluasi dan memperbaiki strategi pengelolaan dirinya secara bertahap melalui pendampingan berkelanjutan.

Berikut adalah penjabaran rinci mengenai proses konseling individual yang menggunakan pendekatan Gestalt Therapy dengan teknik Proyeksi Masa Depan pada tahap intervensi (intervention): Pertama, Peningkatan Kesadaran Diri (Awareness Enhancement). Konselor memulai sesi dengan membantu konseli mengenali pola pikir dan perasaan yang selama ini membuatnya tertekan. Teknik ini dilakukan dengan meminta konseli mengidentifikasi situasi-situasi yang memicu stres dan tekanan emosional dari ekspektasi orang lain. Konselor juga mendorong konseli untuk mengungkapkan perasaan dan pemikirannya secara spontan tanpa rasa takut dihakimi.

Kedua, Penggunaan Teknik Proyeksi Masa Depan. Konselor meminta konseli untuk membayangkan dua skenario masa depan: pertama, situasi yang diharapkan dan kedua, situasi yang ditakutkan. Dalam proses ini, konseli diajak untuk memvisualisasikan secara mendalam bagaimana ia akan merasakan, berpikir, dan bertindak dalam kedua skenario tersebut. Konselor menggunakan pertanyaan eksploratif untuk membantu konseli memahami harapan, ketakutan, serta tanggung jawab yang melekat pada masing-masing skenario.

Ketiga, Ekspresi dan Penyaluran Emosi. Konseli dilatih untuk mengekspresikan emosi yang muncul selama membayangkan skenario masa depan. Dalam tahap ini, konselor memastikan bahwa konseli dapat menyalurkan emosinya dengan cara yang sehat, misalnya melalui diskusi terbuka, refleksi mendalam, atau teknik pernapasan untuk mengelola perasaan cemas atau takut yang intens.

Keempat, Penyusunan Langkah Awal untuk Perubahan. Setelah mendapatkan kesadaran baru dari proses visualisasi, konselor membantu konseli menyusun langkah konkret untuk mengatasi tekanan dari ekspektasi orang lain. Langkah ini mencakup tindakan sederhana seperti belajar mengatakan "tidak" dengan tegas, mengatur waktu secara lebih efektif, dan mengalokasikan ruang bagi kebutuhan pribadi. Konselor juga memberikan penguatan positif atas inisiatif kecil yang telah konseli rencanakan.

Pada tahap ini, penilaian yang dilakukan mencakup penilaian hasil dan penilaian proses. Konselor melakukan penilaian proses melalui observasi selama sesi konseling berlangsung dan wawancara mendalam dengan konseli. Penilaian ini bertujuan untuk mengevaluasi keterlibatan konseli dalam proses konseling, respons emosional, dan

perkembangan kesadaran dirinya terhadap permasalahan yang dihadapi.

Penilaian hasil dilakukan melalui wawancara konseling dengan format UCA (Understanding, Comfort, Action), di mana konselor mengukur sejauh mana konseli memahami akar permasalahan (Understanding), merasa lebih nyaman dengan dirinya sendiri (Comfort), serta mampu merencanakan dan menerapkan tindakan konkret untuk mengelola ekspektasi orang lain dan memenuhi kebutuhan pribadinya (Action). Selain itu, konselor menggunakan lembar evaluasi konseling untuk menilai pencapaian PERPOSTUR (Peningkatan Respons Positif terhadap Situasi yang Rumit) dan AKURS (Adaptasi Kebutuhan dan Upaya Realistis Sosial). Penilaian ini membantu konselor dalam memastikan bahwa tujuan konseling dapat tercapai dengan pendekatan yang sistematis dan terukur.

Terkait dengan penerapan teknik Proyeksi Masa Depan dengan pendekatan Gestalt Therapy, kondisi konseli dapat dideskripsikan sebagai berikut: Pada tahap joining and rapport-building, konselor memulai dengan membangun hubungan hangat dan nyaman dengan konseli. Konselor menciptakan suasana yang aman dan menerima, dengan mengajak konseli untuk berbicara santai tentang pengalaman sehari-hari. Pendekatan ini bertujuan untuk mengurangi ketegangan konseli sekaligus membuka ruang untuk berbagi secara mendalam. Konselor juga menjelaskan struktur sesi secara singkat untuk memberikan kejelasan tentang proses yang akan dilalui.

Ketika memasuki tahap Peningkatan Kesadaran Diri, konselor mengajak konseli untuk mengenali pola pikir dan perasaan yang sering muncul ketika ia merasa tertekan oleh ekspektasi orang lain. Konselor menggunakan pertanyaan eksploratif seperti, "Apa yang biasanya Anda pikirkan ketika merasa

tidak cukup baik di mata orang lain?” atau “Bagaimana Anda menggambarkan perasaan Anda dalam situasi tersebut?” Pada tahap ini, konseli mulai menyadari bahwa ia sering mengabaikan kebutuhannya sendiri demi memenuhi harapan orang lain.

Selanjutnya, pada tahap Proyeksi Masa Depan, konselor meminta konseli untuk membayangkan dua skenario masa depan: situasi yang diharapkan dan situasi yang ditakutkan. Dalam proses ini, konseli membayangkan bagaimana dirinya merespons tekanan dari orang-orang di sekitarnya di kedua skenario tersebut. Ketika membayangkan situasi yang ditakutkan, konseli menyadari bahwa perasaan takut mengecewakan orang lain membuatnya kehilangan keseimbangan dalam hidup. Sedangkan saat membayangkan situasi yang diharapkan, konseli merasa lebih rileks dan mampu membayangkan hidup yang lebih terorganisir dan seimbang.

Pada tahap Ekspresi dan Penyaluran Emosi, konselor membantu konseli untuk mengungkapkan perasaan yang muncul selama proses visualisasi. Konseli mengakui bahwa ia merasa lelah secara emosional, namun belum berani untuk mengungkapkan batasannya kepada orang-orang di sekitarnya. Konselor menggunakan teknik katarsis dengan mendorong konseli untuk menyalurkan emosinya secara sehat, seperti berbicara

jujur tentang kebutuhannya atau mengambil waktu untuk diri sendiri.

Dalam tahap Penyusunan Langkah Awal untuk Perubahan, konseli mulai menyusun langkah-langkah kecil untuk mengelola ekspektasi yang selama ini membebani. Salah satu langkah yang direncanakan konseli adalah belajar mengatakan “tidak” saat merasa terbebani dan mengatur waktu lebih baik untuk kebutuhan pribadi. Konselor memberikan penguatan positif terhadap langkah ini dan menyemangati konseli untuk melanjutkan usahanya.

Pada tahap evaluasi, konselor mengajak konseli untuk merefleksikan pengalaman selama sesi konseling dan menyusun rencana jangka panjang untuk terus menjaga keseimbangan antara kebutuhan pribadinya dan ekspektasi lingkungan. Konseli merasa lebih optimis dan percaya diri untuk menerapkan perubahan kecil tersebut dalam kehidupannya sehari-hari. Konselor juga menyampaikan pentingnya evaluasi berkala untuk memantau progres yang telah dicapai.

Pendekatan ini menunjukkan bahwa teknik Proyeksi Masa Depan dalam konseling Gestalt dapat membantu konseli memahami tekanan emosional yang dihadapinya, mengekspresikan perasaannya dengan lebih baik, dan mengambil langkah-langkah realistis untuk mencapai keseimbangan hidup.

*Tabel 1. Perbandingan Kondisi Konseli Sebelum dan Sesudah Konseling*

Aspek	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling
<b>Understanding</b>	Konseli merasa harus selalu memenuhi ekspektasi orang lain sehingga cenderung mengabaikan kebutuhannya sendiri.	Konseli menyadari pentingnya kebutuhan pribadinya dan mulai belajar menyeimbangkan kebutuhan dengan ekspektasi.
<b>Comfort</b>	Konseli merasa tertekan, lelah emosional, dan khawatir mengecewakan orang lain.	Konseli merasa lebih tenang setelah menyadari bahwa ia tidak harus selalu memenuhi semua ekspektasi orang lain.
<b>Action</b>	Konseli tidak mampu menolak permintaan orang lain meskipun dirinya merasa terbebani.	Konseli mulai belajar berkata "tidak" dan memberikan ruang untuk dirinya sendiri melalui pengelolaan waktu.

**KESIMPULAN**

Teknik proyeksi masa depan dalam terapi Gestalt merupakan pendekatan yang cukup efektif untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan ekspektasi dari lingkungan sosial dan individu terdekat. Teknik ini memungkinkan mahasiswa untuk membayangkan masa depan, harapan, ketakutan mereka, dan mengevaluasi konsekuensi potensial dari pilihan hidup mereka. Teknik tersebut juga relevan sebagai upaya pencegahan terhadap risiko penyalahgunaan narkoba. Dengan meningkatkan kesadaran diri melalui proyeksi masa depan, mahasiswa dapat mengembangkan identitas pribadi yang lebih kuat serta mengambil langkah yang lebih bertanggung jawab. Hal ini membantu mereka mengurangi tekanan emosional akibat tuntutan yang tidak realistis sekaligus membangun motivasi untuk mencapai tujuan yang lebih konstruktif.

Dukungan yang diberikan oleh lingkungan, seperti keluarga dan institusi pendidikan, memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa menyeimbangkan kebutuhan pribadi dan tanggung jawab sosial. Suasana yang mendukung dapat mendorong perkembangan pribadi yang sehat dan mengurangi potensi munculnya perilaku destruktif akibat tekanan emosional. Selain itu, terapi Gestalt akan membantu mahasiswa untuk meningkatkan kesadaran diri dan mengatasi kecemasan yang muncul akibat tekanan sosial atau akademik. Teknik ini mendorong mereka untuk lebih jujur terhadap kebutuhan pribadi dan mengurangi dampak negatif dari ekspektasi yang tidak realistis. Dengan demikian, mahasiswa dapat mengelola stres secara lebih sehat dan menghindari perilaku destruktif seperti penyalahgunaan narkoba (Ratnasari et al., 2018).

**DAFTAR PUSTAKA**

- Animasahun, R. (2013). Teaching Thinking: Using a Creativity Technique for the Eradication of Truancy among Students to Enhance the Success of Universal Basic Education in Nigeria. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 3(4), 560–573.  
<https://doi.org/10.9734/bjesbs/2013/4399>
- APA Manual. (2013). American Psychological Association 7th Edition. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Cavell, A. J. (1954). A rapid method for the determination of nitrogen, phosphorus and potassium in plant materials. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 5(4), 195–200.  
<https://doi.org/10.1002/jsfa.2740050407>
- Costigliola, F. C. (2019). Library of Congress Cataloging in Publication Data. *Awkward Dominion*, 381–382.  
<https://doi.org/10.7591/9781501721144-016>
- Fou, N. (n.d.). *C O M P R E H E N S I V E R E V I E W C auses an d c o r r e l a t e s o f a d o l e s c e n t d r u g a b u s e a n d i m p l i c a t i o n s f o r t r e a t m e n t C A T H E R I N E S P O O N E R. 1999.*
- Jones, A. (1992). Gestalt therapy: theory and practice. *Nursing Standard (Royal College of Nursing (Great Britain): 1987)*, 6(38), 31–34.  
<https://doi.org/10.7748/ns.6.38.31.s37>
- Nitsch-Berg, H. (2000). *Kreative Medien und die Suche nach Identität / 1. 011(562).*
- Ratnasari, D., Miskanik, & Rahmaniah,

- A. (2018). Use of Religious Counseling (Islami) to Improve Psychological Well Being on Students of SMK Nusantara Wisata Respati Jakarta. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 6–19. <https://doi.org/10.26539/teraputik.21165>
- Sharp, C. A. (2003). Qualitative Research and Evaluation Methods (3rd ed.). In *Evaluation Journal of Australasia* (Vol. 3, Issue 2, pp. 60–61). <https://doi.org/10.1177/1035719X0300300213>
- Tillett, R. (1984). Gestalt therapy in theory and in practice. *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science*, 145, 231–235. <https://doi.org/10.1192/bjp.145.3.231>
- Tramontana, J., Sharkey, A., & Hays, S. (2022). Future projection therapy: Techniques and case examples. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 65(1), 60–71. <https://doi.org/10.1080/00029157.2022.2061899>
- Xie, H., Li, Y., Xia, H., Xuan, C., & Wang, J. (2014). Transient electromagnetic topology method for complex wiring consisting of random and nonuniform transmission lines. In *Progress in Electromagnetics Research Symposium*.



**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.

**JURNAL  
REALITA**

**VOLUME  
10**

**NOMOR  
1**

**EDISI  
April 2025**

**P ISSN : 2503 - 1708  
E ISSN : 2722 - 7340**



*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)

ISSN 2722-7340

