B-MIND: INTEGRASI *BODY MAP THERAPY* DAN *REFLECTIVE JOURNALING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF-REGULATION* PADA REMAJA DENGAN *SELF-INSECURITY*

Yuliati Hotifah[1], Moh Fuadudin[2], Sekar Elfa Riani[3], Nadiyah Muhimmah[4], Bella Prenita Putri[5], Farikha Nur Laila[6], Josef Ardin[7], Hendriati Pertiwi[8], Trisabella Febriana Maharani[9], Widya Multisari[10]
[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10]Pendidikan Profesi Guru Bimbingan dan Konseling
Universitas Negeri Malang
[1]yuliati.hotifah.fip@um.ac.id, [2]moh.fuadudin.2531127@students.um.ac.id,
[3]sekar.elfa.2531127@students.um.ac.id,
[4]nadiyah.muhimmah.2531127@students.um.ac.id,
[5]bella.prenita.2531127@students.um.ac.id, [6]farikha.nur.2531127@students.um.ac.id,
[7]josef.ardin.2531127@students.um.ac.id,
[8]hendriati.pertiwi.2531127@students.um.ac.id,
[9]trisabella.febriana.2531127@students.um.ac.id, [10]widya.multisari.fip@um.ac.id,

ABSTRACT

Adolescents experiencing self-insecurity may encounter difficulties in self-acceptance, emotional management, and maintaining behaviors aligned with personal goals. Developing self-regulation is therefore an important focus of school Guidance and Counseling services. This study aimed to analyze changes in self-regulation among adolescents experiencing self-insecurity following participation in B-MIND, a group guidance intervention integrating Body Map Therapy and Reflective Journaling. This study employed a quantitative quasi-experimental approach using a pretest–posttest control group design involving 33 students from a senior high school in Malang, Indonesia. The participants consisted of 18 students in the experimental group and 15 in the comparison group. The experimental group received B-MIND activities involving body experience mapping and reflective writing, while the comparison group participated in guided group discussions using the same core materials. Data were analyzed using descriptive statistics, paired-samples t-tests, independent-samples t-tests on change scores, and analysis of covariance (ANCOVA). The results showed that the mean self-regulation score in the experimental group increased from 68.06 (SD = 8.81) to 78.83 (SD = 7.00), with a statistically significant improvement, $t(17) = -5.066$, $p < 0.001$. The comparison group also demonstrated a significant increase from 72.93 (SD = 8.36) to 78.27 (SD = 7.71), $t(14) = -2.272$, $p = 0.039$. Although the experimental group showed a greater mean increase, ANCOVA revealed no statistically significant group effect after controlling for pretest scores, $F(1, 30) = 0.674$, $p = 0.418$, partial $\eta^2 = 0.022$. These findings indicate that self-regulation improved in both groups, but there is insufficient statistical evidence to establish the superiority of B-MIND over guided group discussion. B-MIND may be considered a potential alternative for group guidance activities, although further research involving larger samples, validated instruments, and follow-up assessments is needed to examine its benefits more rigorously.

*Keywords**:** B-MIND; body map therapy; reflective journaling; self-insecurity; self-regulation; group guidance.*

ABSTRAK

Remaja dengan pengalaman self-insecurity dapat menghadapi kesulitan dalam penerimaan diri, pengelolaan emosi, dan mempertahankan perilaku yang selaras dengan tujuan pribadi. Oleh karena itu, pengembangan self-regulation menjadi salah satu fokus penting dalam layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Penelitian ini bertujuan menganalisis perubahan self-regulation pada remaja dengan pengalaman self-insecurity setelah mengikuti B-MIND, yaitu intervensi bimbingan kelompok yang mengintegrasikan Body Map Therapy dan Reflective Journaling. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi-experimental melalui desain pretest–posttest control group yang melibatkan 33 peserta didik dari salah satu SMA di Kota Malang, Indonesia. Peserta terdiri atas 18 siswa kelompok eksperimen dan 15 siswa kelompok pembanding. Kelompok eksperimen mengikuti kegiatan B-MIND melalui pemetaan pengalaman tubuh dan refleksi tertulis, sedangkan kelompok pembanding mengikuti diskusi kelompok terpandu dengan materi inti yang sama. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji paired-samples t-test, independent-samples t-test terhadap skor perubahan, dan analisis kovarians (ANCOVA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor rata-rata self-regulation kelompok eksperimen meningkat dari 68,06 (SD = 8,81) menjadi 78,83 (SD = 7,00), dengan peningkatan yang signifikan secara statistik, $t(17) = -5{,}066$, $p < 0{,}001$. Kelompok pembanding juga mengalami peningkatan signifikan dari 72,93 (SD = 8,36) menjadi 78,27 (SD = 7,71), $t(14) = -2{,}272$, $p = 0{,}039$. Meskipun kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan rata-rata yang lebih besar, hasil ANCOVA menunjukkan bahwa efek kelompok setelah mengendalikan skor pretest tidak signifikan secara statistik, $F(1, 30) = 0{,}674$, $p = 0{,}418$, partial $\eta^2 = 0{,}022$. Temuan ini menunjukkan adanya peningkatan self-regulation pada kedua kelompok, tetapi belum terdapat bukti statistik yang cukup untuk menyatakan bahwa B-MIND lebih unggul dibandingkan diskusi kelompok terpandu. B-MIND dapat dipertimbangkan sebagai alternatif kegiatan bimbingan kelompok, meskipun penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar, instrumen teruji, dan pengukuran tindak lanjut masih diperlukan untuk menguji manfaatnya secara lebih mendalam.

Kata Kunci**:** B-MIND; *body map therapy*; *reflective journaling*; *self-insecurity*; *self-regulation*; bimbingan kelompok.

A. Pendahuluan

Remaja berada pada tahap perkembangan ketika pembentukan identitas, penerimaan terhadap karakteristik diri, dan kebutuhan memperoleh pengakuan dari lingkungan sosial menjadi bagian penting dari pengalaman sehari-hari (Fauzan & Harahap, 2025). Pada tahap ini, penilaian terhadap diri dapat dipengaruhi oleh interaksi dengan teman sebaya, pengalaman di sekolah, serta paparan terhadap representasi kehidupan dan penampilan orang lain melalui media social (Rangkuti & Wirtati, 2026). Perbandingan sosial yang berulang, terutama dengan gambaran ideal yang sulit dicapai, dapat berkaitan dengan meningkatnya kekhawatiran

terhadap penampilan dan menurunnya evaluasi positif terhadap diri, hal ini disebut *self-insecurity* (Putri et al., 2023).

Meskipun demikian, *self-insecurity* tidak dapat dipandang sebagai kondisi yang seragam pada seluruh remaja karena pengalaman tersebut dapat dipengaruhi oleh konteks keluarga, hubungan sosial, kondisi ekonomi, karakteristik individu, serta cara seseorang menafsirkan pengalaman yang dihadapinya dan seberapa kuat dalam penerimaan diri (Bonfanti et al., 2025).

Dalam konteks pendidikan, persoalan penerimaan diri perlu diperhatikan karena pengalaman emosional dan penilaian negatif terhadap diri dapat berhubungan dengan cara peserta didik menetapkan tujuan, mempertahankan usaha, serta mengevaluasi pencapaiannya (Astuti & Hastanti, 2021). Salah satu kemampuan yang relevan untuk dikembangkan adalah *self-regulation*, yakni proses mengarahkan dan memantau pikiran, emosi, motivasi, serta tindakan agar tetap mendukung tujuan yang ingin dicapai (Laili, 2026).

Regulasi diri / *self-regulation* bukan hanya berkaitan dengan kemampuan menahan dorongan sesaat, melainkan juga mencakup perencanaan, pemantauan perilaku, penyesuaian strategi, dan evaluasi terhadap hasil Tindakan (Harahap, 2023). Penelitian terdahulu mengenai intervensi regulasi diri pada remaja awal menunjukkan bahwa efek intervensi secara keseluruhan cenderung kecil, dengan hasil yang berbeda menurut pendekatan dan jenis luaran yang ditargetkan (Nur et al., 2025). Tinjauan intervensi regulasi emosi pada lingkup sekolah juga memperlihatkan variasi dalam kerangka teoretis, teknik, dan hasil program (Sofa, 2025). Karakteristik yang muncul dalam lingkungan subjek sangat berpengaruh terhadap hasil intervensi yang dilakukan (Fuadudin et al., 2026). Temuan tersebut menunjukkan bahwa intervensi bagi remaja perlu dirancang dengan tujuan yang spesifik dan dievaluasi menggunakan indikator yang sesuai, bukan hanya diasumsikan efektif karena memiliki dasar teoretis yang relevan.

Hasil asesmen awal dan wawancara dengan konselor di sekolah target, sebagaimana didokumentasikan dalam laporan kegiatan, menunjukkan adanya

peserta didik yang cenderung membandingkan penampilan dan pencapaian diri dengan orang lain, mengalami kesulitan menerima kekurangan diri, serta merasa khawatir terhadap penilaian lingkungan. Laporan juga mencatat bahwa pengalaman yang berkaitan dengan *self-insecurity* memiliki latar belakang beragam, termasuk kondisi keluarga, penampilan fisik, dan keterbatasan ekonomi. Temuan awal tersebut diperlakukan sebagai identifikasi kebutuhan di lingkungan sekolah, bukan sebagai diagnosis psikologis maupun estimasi prevalensi *self-insecurity* pada seluruh peserta didik.

Kebutuhan untuk merancang dukungan yang sesuai dengan konteks sekolah sejalan dengan temuan penelitian bahwa pengalaman sosial remaja dan respons teman sebaya berkaitan dengan proses regulasi emosi, sedangkan kajian intervensi sekolah menunjukkan pentingnya program yang dapat diterapkan secara terstruktur dalam lingkungan Pendidikan (Gowasa, 2025). Oleh sebab itu, layanan yang dikembangkan perlu memberikan ruang aman bagi peserta didik untuk mengenali pengalaman pribadi, membangun strategi menghadapi tekanan, dan mengevaluasi respons diri secara reflektif (Boangmanalu, 2026).

Salah satu kerangka untuk memahami *self-regulation* adalah model siklis yang dikembangkan Zimmerman (2000), yang mencakup tiga fase yaitu fase *forethought, performance and volitional control,* serta *self-reflection.* Dalam fase *forethought*, individu menganalisis tugas, menetapkan tujuan, memilih strategi, dan membangun keyakinan motivasional sebelum bertindak. Fase *performance and volitional control* berkaitan dengan penerapan strategi, pemantauan diri, dan upaya mempertahankan perhatian selama tindakan berlangsung. Selanjutnya, fase *self-reflection* mencakup evaluasi hasil dan respons terhadap pengalaman yang dapat memengaruhi siklus regulasi diri berikutnya. Kerangka tersebut digunakan dalam penelitian ini untuk menyusun rangkaian kegiatan yang mengajak peserta mengenali pengalaman *self-insecurity*, menetapkan tujuan yang realistis, mengidentifikasi hambatan, dan merefleksikan perkembangan diri (Fahmawati, 2023).

B-MIND dikembangkan sebagai intervensi bimbingan kelompok yang menggabungkan *Body Map Therapy* dan *Reflective Journaling*. Dalam program ini, *Body Map Therapy* digunakan sebagai kegiatan pemetaan visual untuk membantu peserta mengidentifikasi sensasi tubuh dan pengalaman emosional yang dirasakan ketika menghadapi situasi yang berkaitan dengan self-insecurity. Sementara itu, *Reflective Journaling* digunakan untuk membantu peserta menuangkan pengalaman tersebut ke dalam tulisan, mengidentifikasi tujuan, menyusun strategi, serta menilai kembali respons yang telah dilakukan. Penggabungan kedua aktivitas tersebut dimaksudkan untuk menghubungkan pengenalan pengalaman tubuh dengan refleksi kognitif dan perencanaan tindakan.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan mengembangkan intervensi bimbingan kelompok yang membantu remaja mengenali pengalaman negatif terhadap diri dan meningkatkan *self-regulation*. Penelitian Andriana dan Murti (2024) menunjukkan keterkaitan regulasi emosi dengan penerimaan diri pada remaja yang mengalami *body shaming* (Priskila Rossi Andriana, 2025). Sedangkan Zuraida (2023) melaporkan peningkatan regulasi diri melalui kegiatan *journaling* (Zuraida et al., 2023). Temuan tersebut menjadi landasan untuk mengintegrasikan *Body Map Therapy* dan *Reflective Journaling* dalam B-MIND sebagai pendekatan yang menghubungkan pengenalan pengalaman tubuh dengan refleksi diri dan perencanaan tindakan. Namun, kontribusi integrasi kedua teknik tersebut masih perlu diuji secara empiris dalam layanan bimbingan kelompok.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis perubahan *self-regulation* pada remaja dengan *self-insecurity* setelah mengikuti intervensi B-MIND serta membandingkannya dengan kelompok diskusi. Analisis dilakukan melalui pengukuran sebelum dan sesudah intervensi serta pengujian perbedaan antarkelompok dengan mempertimbangkan skor awal. Penelitian ini difokuskan pada perubahan *self-regulation* sebagai luaran utama, bukan penurunan *self-insecurity* yang tidak diukur secara langsung.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *quasi eksperimen* dengan *control group design pretest–posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok pembanding (Creswell et al., 2022). Penelitian dilaksanakan di salah satu SMAN di Kota Malang dengan melibatkan 33 remaja yang memiliki pengalaman berkaitan dengan *self-insecurity*, terdiri atas 18 peserta kelompok eksperimen dan 15 peserta kelompok pembanding. Instrumen utama berupa skala *self-regulation* sebanyak 16 butir dengan empat pilihan respons yang disusun berdasarkan tiga fase regulasi diri Zimmerman, yaitu *forethought, performance and volitional control,* dan *self-reflection*. Asesmen awal dan wawancara dengan konselor sekolah digunakan untuk mengidentifikasi kebutuhan peserta.

Intervensi kelompok eksperimen diberikan melalui B-MIND yang mengintegrasikan *Body Map Therapy* dan *Reflective Journaling*, sedangkan kelompok pembanding mengikuti diskusi kelompok terpandu dengan materi inti yang sama. Rangkaian kegiatan mencakup pengenalan pengalaman diri, penetapan tujuan, identifikasi hambatan, pengembangan strategi, dan refleksi diri. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, *paired-samples t-test*, *independent-samples t-test* terhadap skor perubahan, serta ANCOVA untuk membandingkan skor pascaintervensi dengan mengendalikan skor awal. Analisis dilakukan untuk mengidentifikasi perubahan *self-regulation* pada masing-masing kelompok

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata *self-regulation* pada kelompok B-MIND dari 68,06 (SD = 8,81) menjadi 78,83 (SD = 7,00), dengan peningkatan sebesar 10,77 poin. Kelompok diskusi terpandu juga mengalami peningkatan dari 72,93 (SD = 8,36) menjadi 78,27 (SD = 7,71), sebesar 5,34 poin.

Tabel 1 Pretest, Postest dan *N-Gain* B-Mind

Kelas Eksperimen					
N	*Pretest*		*Postest*		*N-Gain*
18	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	s	Score
	68,06	8,81	78,83	7,00	10,78

Kelas Kontrol					
N	*Pretest*		*Postest*		*N-Gain*
15	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	s	Score
	72,93	8,36	78,27	7,71	5,33

Uji *paired-samples t-test* menunjukkan bahwa peningkatan pada kelompok B-MIND signifikan secara statistik, $t(17) = -5{,}066$, $p < 0{,}001$, demikian pula pada kelompok pembanding, $t(14) = -2{,}272$, $p = 0{,}039$.

Tabel 2 Hasil Paired Samples t-test

Kelompok	Mean Pretest	Mean Postest	t	df	Sig.(2-tailed)
Ekperimen	68,06	78,83	-5,07	17	<0,001
Kontrol	72,93	78,27	-2,28	14	0,0039

Temuan ini memberikan gambaran positif mengenai perkembangan *self-regulation* peserta setelah mengikuti kegiatan, khususnya pada kelompok yang memperoleh intervensi B-MIND. Perbandingan skor perubahan menunjukkan kecenderungan peningkatan yang lebih besar pada kelompok B-MIND dibandingkan kelompok diskusi terpandu, meskipun perbedaannya belum signifikan secara statistik,

Hasil ANCOVA menunjukkan bahwa skor pretest memiliki hubungan yang signifikan dengan skor posttest, dengan nilai $F(1,30) = 4{,}558$ dan $p = 0{,}041$. Namun, pengaruh kelompok terhadap skor posttest setelah mengendalikan skor awal tidak signifikan secara statistik, dengan nilai $F(1,30) = 0{,}674$, $p = 0{,}418$, dan partial eta squared = 0,022.

Tabel 3 Hasil Uji ANCOVA

Sumber Variasi	F	Sig.	Partial Eta Squared
Pretest	4,558	0,041	0,132
Kelompok	0,674	0,418	0,022

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat peningkatan skor setelah pelaksanaan intervensi, peningkatan tersebut belum menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, B-MIND dapat dipandang sebagai alternatif kegiatan bimbingan kelompok yang menjanjikan untuk mendukung pengembangan self-regulation remaja, tetapi efektivitasnya belum dapat disimpulkan secara statistik. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan jumlah peserta yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih memadai, serta pengukuran tindak lanjut untuk memperoleh bukti empiris yang lebih kuat mengenai potensi intervensi B-MIND.

Pembahasan

Perubahan *self-regulation* pada kelompok B-MIND

Peningkatan skor pada kelompok B-MIND menunjukkan

adanya perubahan self-regulation setelah pelaksanaan program. Body Map Therapy membantu peserta mengenali pengalaman tubuh yang berkaitan dengan emosi, sedangkan Reflective Journaling memberikan ruang untuk menuliskan tujuan, hambatan, dan evaluasi diri. Kedua aktivitas tersebut sejalan dengan proses pengembangan regulasi diri melalui pengenalan pengalaman, perencanaan, dan refleksi (Utari et al., n.d.). Namun, penelitian ini belum dapat memastikan kontribusi masing-masing komponen terhadap perubahan skor. Temuan ini sejalan dengan penelitian expressive writing yang menunjukkan efek rata-rata kecil terhadap gejala psikologis (Ruini & Mortara, 2022) (Zahara et al., n.d.), serta penelitian journaling pada remaja yang melaporkan perubahan regulasi diri (Hasibuan, 2026). Dengan demikian, peningkatan tersebut merupakan indikasi awal yang masih memerlukan pengujian lebih lanjut.

Perubahan *self-regulation* pada kelompok kontrol / diskusi terpandu

Peningkatan skor pada kelompok diskusi terpandu menunjukkan bahwa perubahan juga terjadi pada peserta yang tidak menggunakan lembar Body Map dan Reflective Journaling. Diskusi kelompok memberikan kesempatan kepada peserta untuk berbagi pengalaman, mendengarkan perspektif teman sebaya, dan mempertimbangkan strategi menghadapi situasi menantang. Interaksi tersebut dapat mendukung perkembangan regulasi emosi melalui dukungan sosial dan proses belajar Bersama (Nurrochmah et al., 2025). Oleh karena itu, peningkatan pada kelompok pembanding merupakan temuan penting yang menunjukkan bahwa diskusi terpandu juga berpotensi menjadi kegiatan pendukung pengembangan regulasi diri dalam layanan BK (Candyanta & Wardani, 2026).

Analisis perubahan pada kedua kelompok setelah intervensi

Peningkatan skor pada kedua kelompok menunjukkan bahwa kegiatan yang melibatkan refleksi dan pembahasan mengenai pengalaman diri berpotensi mendukung pengembangan self-regulation (Tung et al., 2026). Mengingat kedua kelompok memperoleh materi inti yang sama, perubahan tersebut mungkin berkaitan dengan

pemahaman materi, interaksi kelompok, dan kesempatan melakukan refleksi. Namun, hasil ANCOVA menunjukkan bahwa perbedaan antarkelompok belum signifikan secara statistik (p = 0,418). Dengan demikian, belum terdapat bukti bahwa B-MIND memberikan manfaat tambahan dibandingkan diskusi terpandu. Penelitian selanjutnya perlu menguji kontribusi khusus Body Map Therapy dan Reflective Journaling terhadap hasil intervensi.

Implikasi hasil penelitian bagi pengembangan B-MIND serta Layanan Bimbingan dan Konseling

Peningkatan skor pada kelompok B-MIND memberikan dasar untuk mengembangkan program ini sebagai alternatif aktivitas bimbingan kelompok. Meskipun perbedaan antarkelompok belum signifikan, rancangan B-MIND tetap memiliki potensi untuk dikembangkan dan diuji melalui penelitian lanjutan. Evaluasi berikutnya perlu memperhatikan kualitas pelaksanaan, karakteristik peserta, serta kontribusi setiap komponen intervensi agar manfaat program dapat diketahui secara lebih terukur.

Guru BK dapat menggunakan prosedur B-Mind melalui pemetaan tubuh sebagai media eksplorasi emosi, kemudian dilanjutkan dengan *reflective journaling* untuk menyusun tujuan dan strategi pengelolaan diri sesuai etika professional konselor.

B-MIND juga perlu ditempatkan sebagai kegiatan pengembangan diri, bukan pengganti konseling individual atau bantuan profesional ketika peserta membutuhkan penanganan lebih lanjut. Hal ini sejalan dengan penelitian mengenai dukungan teman sebaya, intervensi regulasi emosi berbasis sekolah, dan pengembangan keterampilan melalui kegiatan kelompok (Rahayuningsih, 2024).

Keterbatasan penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, ukuran sampel relatif kecil sehingga generalisasi hasil masih terbatas. Kedua, informasi mengenai validitas, reliabilitas, dan prosedur penskoran instrumen perlu diperjelas. Ketiga, belum terdapat pengukuran follow-up untuk mengetahui keberlanjutan perubahan self-regulation. Keempat, informasi pembagian kelompok belum cukup untuk memastikan alokasi acak sehingga kesimpulan sebab-akibat perlu dibatasi. Kelima, self-insecurity

merupakan konteks sasaran penelitian, tetapi belum diukur secara langsung sebagai luaran intervensi.

Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu melibatkan sampel lebih besar, memperjelas prosedur metodologis, dan menambahkan pengukuran lanjutan untuk memperoleh bukti yang lebih kuat mengenai manfaat B-MIND

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa program B-MIND mengalami peningkatan skor self-regulation sebesar 10,77 poin pada kelompok eksperimen, lebih tinggi dibandingkan kelompok diskusi terpandu sebesar 5,34 poin. Meskipun peningkatan pada kedua kelompok signifikan berdasarkan uji paired-samples t-test, hasil ANCOVA menunjukkan bahwa perbedaan antarkelompok tidak signifikan secara statistik ($F(1,30) = 0,674$; $p = 0,418$). Dengan demikian, B-MIND memiliki potensi sebagai alternatif kegiatan bimbingan kelompok untuk mendukung pengembangan self-regulation remaja, tetapi keunggulan intervensinya dibandingkan diskusi terpandu belum terbukti secara statistik. Penelitian selanjutnya perlu melibatkan sampel lebih besar dan pengukuran lanjutan untuk menguji potensi serta konsistensi hasil intervensi.

Konselor sekolah dapat mempertimbangkan B-MIND sebagai alternatif kegiatan bimbingan kelompok untuk memfasilitasi pengenalan emosi, refleksi diri, dan pengembangan strategi regulasi diri dengan tetap memperhatikan kesukarelaan, kerahasiaan, serta keamanan psikologis peserta. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel lebih besar, menggunakan instrumen yang teruji, memperjelas prosedur intervensi, serta menambahkan pengukuran follow-up. Selain itu, pengukuran self-insecurity secara langsung dan pengujian terpisah terhadap komponen Body Map Therapy dan Reflective Journaling diperlukan untuk mengetahui kontribusi masing-masing teknik terhadap perubahan yang dihasilkan.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, A. D., & Hastanti, I. P. (2021). *Konseling Realita Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Peserta Didik*. *7*, 93–106.

Boangmanalu, H. (2026). *Strategi Pengelolaan Ruang Bimbingan Konseling Dalam Peningkatan*

Layanan Peserta Didik Di Mas. *11*(3), 4953–4967.

Bonfanti, R. C., Melchiori, F., Teti, A., Albano, G., Rodgers, R., & Coco, G. Lo. (2025). *The association between social comparison in social media , body image concerns and eating disorder symptoms : A systematic review and St ´*. *52*(May 2024). https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101841

Candyanta, C., & Wardani, K. (2026). *Kelompok Psikoedukatif Daring untuk Kesehatan Mental Siswa: Strategi dan Tantangan dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. *4*(3), 99–113.

Creswell, J. W., Creswell, J. D., Angeles, L., Sage, C. A., & Weyant, E. (2022). Research Design : Qualitative , Quantitative , and Mixed Methods Approaches , 5th Edition. *Journal of Electronic Resources in Medical Libraries*, *19*(1–2), 54–55. https://doi.org/10.1080/15424065.2022.2046231

Fahmawati, Z. N. (2023). *Self-Regulated Learning to Reduce Academic Procrastination of Muhammadiyah Boarding School Students at SMP Muhammadiyah 5 Reinforcement Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Muhammadiyah Boarding School SMP Muhammadiyah 5 Tulangan*. *2*(1), 139–154.

Fauzan, J., & Harahap, H. (2025). *Peran Instagram dalam Pembentukan Identitas Remaja di Era Digital*. *6*(3), 1625–1656.

Fuadudin, M., Hidayah, N., Rahman, D. H., & Nawi, A. M. (2026). *Adaptation and Preliminary Psychometric Evaluation of the Indonesian Academic Anxiety Scale for Boarding School High School Students*. *8*(1), 186–203.

Gowasa, H. (2025). *Dinamika konseling kelompok dalam pengembangan kompetensi sosial remaja*. *6*(1), 62–76.

Harahap, D. P. (2023). *Meningkatkan Self Regulated Learning pada Siswa Melalui Strategi Belajar Berdasar Regulasi Diri*. *05*(03), 7056–7068.

Hasibuan, U. M. (2026). *PRODIKMAS Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Pelatihan Expressive Writing Berbasis Jurnal Kreatif (Bullet Journaling) Pendahuluan*. *11*, 12–17.

Laili, N. (2026). *PENGEMBANGAN SELF-REGULATION MELALUI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER TAHFIDZ AL-QUR'AN DI SEKOLAH DASAR KALIANAN KRUCIL PROBOLINGGO*. *10*(2), 1170–1185. https://doi.org/10.35931/am.v10i2.6477

Nur, M., Mannesa, H. I. S., Dedikasi, I., & Nur, M. (2025). *Peningkatan Regulasi Diri Melalui Journaling : Studi Pada Remaja Perempuan*. *8*(2), 16–30.

Nurrochmah, A., Cahyani, M., Wulandari, N., Maulana, S., & Nurlatipah, E. (2025). *Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Regulasi Emosi Siswa Kelas V Melalui Bimbingan Klasikal Dengan Cooperative Learning*. *3*(1), 207–214.

Priskila Rossi Andriana, H. A. S. M. (2025). *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Yang Mengalami*. *9*(2), 1157–1166.

Putri, F., Firlly, A., Suhardi, R., & Napitupulu, R. (2023). *Self love untuk mengurangi insecurity terhadap negative body image*

perception. *xx*, 14–19.

Rahayuningsih, T. (2024). *Analisis Perkembangan Sosial Emosional Siswa Kelas 2 SD Negeri 4 Jono dalam Berinteraksi dengan Teman Sebaya*. *1*(3), 19–26. https://doi.org/10.70277/jgsd.v1i3.3

Rangkuti, R. H., & Wirtati, I. (2026). *Pembentukan Fear of Missing Out (FoMO) melalui Media Sosial pada Siswa SMP Negeri 1 Tanjung Morawa*. *7*(2).

Ruini, C., & Mortara, C. C. (2022). Writing Technique Across Psychotherapies — From Traditional Expressive Writing to New Positive Psychology Interventions : A Narrative Review. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, *52*(1), 23–34. https://doi.org/10.1007/s10879-021-09520-9

Sofa, R. M. (2025). *PENGARUH INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE TERHADAP REGULASI EMOSI SISWA : TINJAUAN LITERATUR*. *5*(4), 4801–4810.

Tung, K. Y., Wibawanta, B., & Cendana, W. (2026). *Dari Personalized Learning menuju Self-Regulated Learning : Model Konseptual Refleksi dan Internalisasi Nilai Berbasis Narasi Tokoh Alkitab [From Personalized Learning to Self-Regulated Learning : A Conceptual Model of Reflection and Internalization of Values based on Biblical Characters]*.

Utari, D., Rohimah, E., Tiara, S. K., Awaliah, N., & Maesaroh, S. (n.d.). *untuk mengembangkan self-regulated learning siswa sd*. 954–962.

Zahara, A., Islam, P., Deviza, A., Islam, P., Maharani, P., & Islam, P. (n.d.). *EFEKTIVITAS TEKNIK EXPRESSIVE WRITING DALAM*. 398–414.

Zuraida, D. J., Fajri, N., & Hasna, A. (2023). *PENERAPAN METODE JOURNALING UNTUK MENINGKATKAN REGULASI DIRI SISWA DENGAN BORDERLINE INTELLECTUAL FUNCTIONING*. *20*(12), 123–132.