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

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 2	EDISI Oktober 2026	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340

Diterbitkan oleh:
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

REALITA

JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING

Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Penasehat : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Penanggung Jawab : Ka. Program Studi Bimbingan dan Konseling

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. Muthmainah, 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) Admistrasi 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

Reviwers

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 Mantematika 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
Ginanjar 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
Dr. Rahmawati M, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
Dita Kurnia Sari, M.Pd	(SINTA ID: 6990169) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri 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
Dr. 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
Dr. 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
Dr. Khairul Huda, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

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
Web : 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* dengan *Submission* lansung di akun penulis yang telah dibuat melalui:
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/user/register

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

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

DAFTAR ISI **Halaman**

Juliana, Khairul Huda, Ichwanul Mustakim, dan Abdurrahman
Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Mindfulness* Terhadap Kecemasan Akademik Siswa MTs NW Sembalun 285-294

Wendy Putra Marjado, Abdurrahman dan Ichawanul Mustakim
Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan *Teknik Cognitive Restructuring* terhadap Fear of Missing Out (Fomo) pada Siswa 295-317

Novika Amalia, I Made Gunawan, dan Sarilah
Hubungan Antara Cyberbullying di Media Sosial dengan Kecemasan Sosial pada Siswa SMP Negeri 17 Mataram 318-324

Emmanuella Cristina Gunawan, Pascha Apriniancy Saragih, Laura Putri Hawini, Atrianna Damul, Jesika Tritety, Esterina, dan Romiaty
Pendidikan Inklusi dan BK dalam Pendidikan Inklusi 325-336

Aluh Hartati, Hariadi Ahmad, dan Baiq Sarlita Kartiani
Pengaruh Teknik Video Edukasi Terhadap Kesadaran Empati pada Siswa Smpn 24 Mataram 337-349

Destri Aghnia Qintarani, Hasna Camillia, Lusiana Sekar Noorrahma, Nurani Istiqomah, dan Muhammad Rezza Septian
Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial dan Identitas Diri Siswa Kelas VIII SMPN 16 Cimahi 350-358

M. Farid Ramdani, Muhammad Catur Aryo Puspito, Fauzan Zaeni Zacky, dan M. Reza Septian
Hubungan Narasi Kesuksesan di Media Sosial Terhadap Kesiapan Karier Remaja dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling 359-375

Redinda Raysyah Rahmika, Farida Herna Astuti, Ahmad Muzanni, dan Mujiburrahman
Pengaruh Pendekatan Kognitif Terapi Terhadap Emosi Negatif Siswa SMPN 11 Mataram 376-385

Dito Putra Abdullah, Pangestu Cahya Dwi Sandy Mangku Atmojo, Dede Muhtar, dan Muhammad Rezza Septian
Peran Keterampilan Komunikasi Interpersonal Guru BK terhadap Efektivitas Layanan Bimbingan dan Konseling di SMAN 1 Ngamprah 386-406

M. Zainuddin, Reza Zulaifi, Khairul Huda, dan Ahmad Zainul Irfan
Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Games untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Teman Sebaya Siswa SD Negeri 2 Pringgajurang 407-415

Ichwanul Mustakim, Fathir Haris, dan Ani Endriani
Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik dalam Mengubah Perilaku Negatif Menjadi Perilaku Positif pada Siswa SMPN 8 Satap Praya Barat 416-424

Desita Lia Monika, Intan Nur Aini, Nadya Ayu Maharani, Ditya Arum Pramesti, dan Ardityo Dharmawan
Makna Filosofis Siraman Sedudo dalam Membentuk Ketenangan Batin dan Kesadaran Sosial: Tinjauan Bimbingan dan Konseling 425-432

Saifuddin Akbar, Angelina, Calista Ramadhani Ersani, dan Ariqah Izdihar Masyithah
Relevansi Filosofi "Urip Mung Sawang Sinawang" dalam Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Insecurity pada Mahasiswa 433-440

Niastanti Gulo, dan Antonius Ian Bayu Setiawan
Peningkatan Kematangan Karier Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Play pada Peserta Didik SMA 441-451

Ghina Dhiya Zalfa, Warnanda Eka Saputri, Elya Anggun Wilujeng, Nadya Putri Salsabila, dan Pribadi Wahyu Santiko
Internalisasi Nilai Multikultural Sedekah Bumi di Dusun Sidolemu Sebagai Strategi Penguatan Karakter dalam Bimbingan dan Konseling 452-459

Faiza Salsabila, dan Ibrahim Alhakim
Profil Penyesuaian Sosial Siswa Kelas X pada Sekolah Berbasis Asrama .. 460-472

Dian Putri Permatasari
Kecenderungan Penggunaan Tiktok Berlebihan pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Proses Belajar 473-480

Sema Amalia, dan Shifa Sufya Aureliasari
Hubungan Komunikasi Keluarga dengan Kepekaan Sosial pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Semester 4 Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 481-488

Adila Putri, Rahma Wira Nita, dan Rici Kardo
Rancangan Program Konseling Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meminimalisir *Self-Harm* pada Peserta Didik di SMA Negeri 1 Sungai Rumbai 489-500

Rizka Nuruz Zahro, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Murid Kelas X TO 3 SMK Negeri 2 Kudus 501-515

Silviana Herawati, dan Wiryo Nuryono
Adiksi Binge-Watching, Stres Akademik, dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Menengah Atas: Scoping Review 516-535

Nofalina Luhung, dan Yasintha Sari Pratiwi
Dinamika Psikologis Resiliensi Mahasiswi Pasca-Kehilangan Orang Tercinta: Sebuah Studi Eksploratif Menggunakan Metode Storyboard 536-545

Nur Kholifah, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media Mind Mapping untuk Meningkatkan Perencanaan Karir Murid Kelas XI TKR 4 SMK N 2 Kudus 546-560

Paulinus Alfrio Sonjaya, Romia Hari Susanti, dan Imam Ariffudin
Bimbingan Kelompok Teknik Role-Playing dalam Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal 561-572

Fathul Majid, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Peningkatan *Self-Confidence* melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring pada Murid Kelas X Teknik Otomotif 4 SMK Negeri 2 Kudus 573-583

Monatia Malik, Hasrul, dan Wachyudi Eksan
Eksplorasi Dampak Perilaku Bullying terhadap Perkembangan Sosial-Emosional Siswa Sekolah Dasar di Kota Ternate 584-598

Nuraeni, dan Muhammad Iqbal
Pemetaan Disparitas Mutu Pendidikan Anak Usia Dini Berdasarkan Hasil Akreditasi antar Kabupaten/Kota di Nusa Tenggara Barat 599-612

Ni Nyoman Ayu Yuliantari, Lana Fauziah, Any Fatmawati, dan Amlul Maksud
Peningkatan Kesiapan Menghadapi Praktik Kerja Lapangan melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing pada Siswa Kelas XI Bisnis Ritel 2 SMK Negeri 2 Mataram 613-630

Nidaan Khofia M, Rizki Agustiani Zain, dan Hariadi Ahmad
Peningkatan Kemampuan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Konflik Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing pada Siswa SMKN 2 Mataram 631-640

Anggrisa Eka Nur Trianuri, Anggi Septya Amanda, Annas Nurul Jannah, Arung Tirta Dwita Putri, Aulianke Putri Brelian, dan Sardulo Gembong
Analisis Studi Literatur Penerapan Computational Thinking dalam Meningkatkan Kemampuan Problem Solving Peserta Didik 641-652

Zakky Abdul Ghafur Zatnika, Wisnu Kurniawan, Muhammad Misbahul Huda, dan Siti Arifah
Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Nomophobia Siswa SMA 653-659

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.20115

RELEVANSI FILOSOFI "URIP MUNG SAWANG SINAWANG" DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MENGATASI INSECURITY PADA MAHASISWA

Oleh:
Saifuddin Akbar*, Angelina, Calista Ramadhani Ersani, dan Ariqah Izdihar Masyithah
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
Email: 24010014093@mhs.unesa.ac.id, 24010014159@mhs.unesa.ac.id, 24010014024@mhs.unesa.ac.id, 24010014203@mhs.unesa.ac.id

*Coresponding Author
Info Artikel : Dikirim: 01-04-2026; Direview: 09-09-2026; Dipublis: 25-10-2026.
Cara Sitasi : Akbar. S., Angelina., Ersani. C. R., Masyithah. A. I. 2026. Relevansi Filosofi "Urip Mung Sawang Sinawang" Dalam Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Insecurity pada Mahasiswa. Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026.

Abstrak. Fenomena *insecurity* menjadi permasalahan psikologis yang banyak dialami mahasiswa saat menghadapi tuntutan akademik, sosial, dan profesional. Perasaan ini kerap dipicu oleh perbandingan sosial, baik secara langsung maupun melalui media sosial, yang menurunkan kepercayaan diri dan meningkatkan kecemasan. Penelitian ini mengkaji relevansi filosofi Jawa *urip mung sawang sinawang* dalam konteks bimbingan dan konseling untuk memahami serta mengatasi insecurity. Pendekatan kualitatif digunakan melalui wawancara terhadap tiga mahasiswa Bimbingan dan Konseling, didukung kajian literatur. Analisis deskriptif menunjukkan insecurity muncul sebagai rendah diri, cemas, dan kebiasaan membandingkan diri. Pemahaman filosofi tersebut membantu mahasiswa menyadari bahwa kehidupan orang lain tidak selalu seperti yang tampak, sehingga mendorong cara pandang lebih realistis, mengurangi perbandingan sosial, dan meningkatkan penerimaan diri secara kontekstual.
Kata Kunci: Insecurity, Bimbingan dan Konseling, Sawang Sinawang, Mahasiswa

Abstract. *The phenomenon of insecurity has become a common psychological issue among university students as they face academic, social, and professional demands. This feeling is often triggered by social comparison, both in direct interactions and through social media, which can reduce self-confidence and increase anxiety. This study examines the relevance of the Javanese philosophy *urip mung sawang sinawang* within the context of guidance and counseling as an approach to understanding and addressing insecurity. A qualitative method was employed through interviews with three Guidance and Counseling students, supported by a review of relevant literature. Descriptive analysis shows that insecurity appears as low self-confidence, anxiety, and a tendency to compare oneself with others. Understanding this philosophy helps students realize that others' lives are not always as they appear, fostering a more realistic perspective, reducing social comparison, and improving self-acceptance in a contextual way.*
Keywords : *Insecurity, Guidance and Counseling, Sawang Sinawang, University Students*

PENDAHULUAN

Fenomena *insecurity* atau perasaan tidak aman secara psikologis saat ini menjadi salah satu permasalahan yang banyak dialami oleh mahasiswa. *Insecurity* ditandai dengan munculnya rasa tidak percaya diri, kecemasan terhadap penilaian orang lain, serta kecenderungan

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.20115

untuk meragukan kemampuan diri sendiri. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek pribadi, tetapi juga memengaruhi interaksi sosial dan perkembangan akademik individu. Dalam kajian psikologi, kondisi ini berkaitan dengan rendahnya penerimaan diri dan evaluasi diri yang negatif (Ghufron & Risnawita, 2017). Dalam konteks kehidupan mahasiswa, perasaan *insecure* seringkali muncul akibat tuntutan akademik yang tinggi, kompetisi antar teman sebaya, serta harapan untuk memiliki kompetensi tertentu, terutama pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang dipersiapkan sebagai calon konselor. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memahami teori, tetapi juga memiliki keterampilan komunikasi, empati, serta kesiapan profesional dalam membantu orang lain (Prayitno & Amti, 2015). Tuntutan tersebut dapat memicu munculnya perasaan tidak cukup mampu ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih unggul.

Perkembangan teknologi dan media sosial turut memperkuat fenomena tersebut. Melalui media sosial, individu dengan mudah terpapar pada berbagai pencapaian, penampilan, dan kehidupan orang lain yang tampak ideal. Hal ini mendorong munculnya perbandingan sosial yang tidak sehat, di mana individu cenderung menilai dirinya lebih rendah dibandingkan orang lain. Padahal, apa yang ditampilkan di media sosial seringkali hanya merupakan bagian terbaik dari kehidupan seseorang, bukan gambaran utuh dari realitas yang sebenarnya (Nasrullah, 2015). Dalam perspektif bimbingan dan konseling, kondisi ini perlu mendapatkan perhatian karena dapat menghambat perkembangan individu secara optimal. Bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu individu memahami diri, menerima diri, serta mengembangkan potensi secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya bersifat teoretis, tetapi juga kontekstual dan dekat dengan kehidupan individu.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah melalui integrasi nilai-nilai kearifan lokal. Filosofi Jawa urip mung sawang sinawang merupakan salah satu bentuk kearifan lokal yang mengandung makna bahwa kehidupan seringkali hanya dipersepsikan dari apa yang tampak di permukaan. Apa yang terlihat baik pada orang lain belum tentu mencerminkan kondisi sebenarnya, begitu pula sebaliknya (Endraswara, 2018). Filosofi ini mengajarkan individu untuk tidak mudah membandingkan diri, serta menumbuhkan sikap realistis dan rasa syukur terhadap diri sendiri. Dalam konteks bimbingan dan konseling, filosofi ini memiliki potensi untuk membantu individu dalam mengubah cara pandang yang negatif menjadi lebih adaptif. Pemahaman terhadap sawang sinawang dapat mendorong individu untuk lebih fokus pada proses diri, mengurangi kecenderungan perbandingan sosial, serta meningkatkan penerimaan diri. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana relevansi filosofi urip mung sawang sinawang dalam bimbingan dan konseling untuk mengatasi perasaan insecurity pada mahasiswa, khususnya mahasiswa Bimbingan dan Konseling.

KAJIAN PUSTAKA

Kajian pustaka dalam penelitian ini menguraikan landasan teori yang berkaitan dengan variabel utama yaitu insecurity, bimbingan dan konseling, serta filosofi urip mung sawang sinawang. Insecurity merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa tidak percaya diri, kecemasan, serta kecenderungan meragukan kemampuan diri sendiri. Menurut Ghufron dan Risnawita (2017), insecurity berkaitan

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.20115

dengan rendahnya self-esteem dan evaluasi diri yang negatif sehingga individu merasa tidak mampu memenuhi tuntutan yang dihadapi. Pada mahasiswa, kondisi ini sering muncul karena adanya tekanan akademik, tuntutan sosial, serta harapan untuk memiliki kompetensi tertentu. Selain itu, teori social comparison yang dikemukakan oleh Festinger (1954) menjelaskan bahwa individu cenderung menilai dirinya dengan membandingkan diri dengan orang lain, terutama kepada individu yang dianggap lebih unggul, sehingga memicu perasaan rendah diri dan tidak aman.

Bimbingan dan konseling merupakan proses bantuan yang diberikan kepada individu agar mampu memahami diri, menerima diri, serta mengembangkan potensi secara optimal. Prayitno dan Amti (2015) menyatakan bahwa bimbingan dan konseling bertujuan membantu individu mencapai kemandirian dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Yusuf dan Nurihsan (2014) menambahkan bahwa layanan bimbingan dan konseling perlu mempertimbangkan aspek budaya dan konteks kehidupan individu agar lebih efektif. Dalam menangani insecurity, konselor berperan membantu individu mengubah cara pandang yang negatif menjadi lebih realistis serta mengembangkan penerimaan diri. Pendekatan yang digunakan tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga perlu disesuaikan dengan pengalaman dan lingkungan individu.

Filosofi urip mung sawang sinawang merupakan salah satu bentuk kearifan lokal yang mengandung makna bahwa kehidupan seringkali hanya dilihat dari apa yang tampak di permukaan. Menurut Endraswara (2018), filosofi ini mengajarkan bahwa apa yang terlihat baik pada orang lain belum tentu mencerminkan kondisi yang sebenarnya, sehingga individu tidak perlu membandingkan diri secara berlebihan. Dalam perspektif psikologi, konsep ini sejalan dengan restrukturisasi kognitif yang dikemukakan oleh Corey (2013), yaitu proses mengubah pola pikir yang tidak rasional menjadi lebih adaptif dan realistis. Individu yang mengalami insecurity cenderung memiliki distorsi kognitif seperti membesar-besarkan kelebihan orang lain dan meremehkan diri sendiri, sehingga pemahaman terhadap filosofi ini dapat membantu mengurangi kecenderungan tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa insecurity pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal seperti perbandingan sosial dan penggunaan media sosial, serta berdampak pada kondisi psikologis individu. Bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu individu mengatasi permasalahan tersebut melalui pendekatan yang komprehensif. Integrasi filosofi urip mung sawang sinawang sebagai kearifan lokal dapat menjadi alternatif pendekatan yang relevan untuk membantu individu mengembangkan cara pandang yang lebih realistis, mengurangi perbandingan sosial, serta meningkatkan penerimaan diri secara lebih kontekstual.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan ini digunakan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa terkait perasaan insecurity serta bagaimana mereka memaknai filosofi urip mung sawang sinawang dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti untuk menggali makna, persepsi, dan pengalaman individu secara lebih komprehensif (Yusuf & Nurihsan, 2014). Subjek dalam penelitian ini adalah tiga mahasiswa

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.20115

Program Studi Bimbingan dan Konseling yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu berdasarkan kriteria tertentu, seperti pernah mengalami perasaan insecure dan bersedia menjadi informan penelitian. Responden dalam penelitian ini terdiri dari dua mahasiswa semester 4 dan satu mahasiswa semester 2, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran pengalaman yang beragam dalam konteks perkembangan akademik dan sosial mahasiswa.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur. Wawancara dilakukan secara langsung dengan menggunakan pedoman pertanyaan yang telah disusun sebelumnya, namun tetap memberikan ruang bagi responden untuk mengembangkan jawaban sesuai dengan pengalaman mereka. Wawancara ini bertujuan untuk menggali informasi terkait bentuk insecurity yang dialami, faktor penyebab, dampak yang dirasakan, serta pemahaman responden terhadap filosofi sawang sinawang. Selain itu, penelitian ini juga didukung oleh kajian literatur dari berbagai sumber ilmiah sebagai landasan teoritis, khususnya yang berkaitan dengan konsep insecurity, bimbingan dan konseling, serta kearifan lokal.

Teknik analisis data dilakukan melalui analisis deskriptif kualitatif yang meliputi tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilah data yang relevan dengan fokus penelitian, kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif, dan diakhiri dengan penarikan kesimpulan berdasarkan pola yang ditemukan (Sugiyono, 2017). Untuk menjaga keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi, yaitu dengan membandingkan hasil wawancara dengan kajian literatur yang relevan sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap tiga mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, diperoleh berbagai temuan terkait pengalaman insecurity, faktor penyebab, dampak yang dirasakan, serta pemaknaan terhadap filosofi urip mung sawang sinawang. Responden dalam penelitian ini terdiri dari R1 (semester 4), R2 (semester 2), dan R3 (semester 4).

Pengalaman Insecurity pada Mahasiswa BK. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden pernah mengalami perasaan insecure dalam berbagai aspek kehidupan. Perasaan tersebut umumnya berkaitan dengan kemampuan akademik, keterampilan konseling, kepercayaan diri dalam berkomunikasi, serta kesiapan diri dalam menjalani peran sebagai calon konselor. Responden 1 (semester 4) mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa kurang percaya diri dalam kemampuan akademik dan praktik konseling, terutama ketika membandingkan dirinya dengan teman yang dianggap lebih unggul. “Saya pernah merasa insecure, terutama dalam kemampuan akademik dan praktik konseling… apalagi kalau lihat teman lebih aktif atau lebih paham saat praktikum.” Sementara itu, Responden 2 (semester 2) lebih menyoroti aspek kepercayaan diri dalam komunikasi dan penampilan, khususnya ketika berada dalam situasi yang menuntut interaksi sosial. “Saya sering merasa insecure dalam hal penampilan dan cara berkomunikasi… apalagi kalau harus presentasi atau bicara di depan banyak orang.” Adapun Responden 3 (semester 4) mengaitkan perasaan insecure dengan kesiapan diri dalam menghadapi tuntutan sebagai calon konselor. “Saya pernah

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.20115

merasa insecure terkait kesiapan menjadi konselor, terutama saat melihat teman yang lebih siap atau percaya diri saat praktik." Temuan ini menunjukkan bahwa insecurity pada mahasiswa BK tidak hanya bersifat umum, tetapi juga berkaitan dengan tuntutan kompetensi akademik dan profesional yang harus dimiliki.

Faktor Penyebab Munculnya Insecurity. Berdasarkan data yang diperoleh, faktor utama yang memicu munculnya perasaan insecure adalah kecenderungan melakukan perbandingan sosial, baik secara langsung maupun melalui media sosial. Responden 1 mengungkapkan bahwa ia sering membandingkan dirinya dengan teman dalam hal kemampuan akademik dan keterampilan konseling. "Saya sering membandingkan diri dalam hal kemampuan memahami materi dan keterampilan konseling." Selain itu, media sosial juga menjadi faktor yang cukup berpengaruh, terutama dalam membentuk standar ideal yang tidak realistis. "Media sosial juga berpengaruh, apalagi kalau lihat teman posting kegiatan produktif atau prestasi." (R1) "Banyak standar ideal di media sosial, jadi kadang bikin minder." (R2) Namun, Responden 3 menyatakan bahwa perbandingan lebih sering terjadi secara langsung di lingkungan akademik dibandingkan melalui media sosial. "Media sosial tidak terlalu berpengaruh, lebih ke perbandingan langsung di lingkungan kampus." Hal ini menunjukkan bahwa perbandingan sosial menjadi faktor dominan dalam memunculkan perasaan insecurity pada mahasiswa.

Dampak Insecurity terhadap Mahasiswa. Perasaan insecure yang dialami responden memberikan dampak psikologis yang cukup beragam. Dampak yang paling dominan adalah munculnya kecemasan, overthinking, serta menurunnya kepercayaan diri. "Dampaknya saya jadi cemas dan overthinking." (R1). "Saya jadi kurang percaya diri dan kadang menghindari situasi tertentu." (R2). Selain itu, terdapat pula perasaan tertinggal dibandingkan dengan orang lain. "Setelah membandingkan, saya merasa tertinggal." (R3). Namun demikian, beberapa responden juga menunjukkan bahwa perasaan insecure dapat menjadi motivasi untuk berkembang. "Kadang juga jadi motivasi untuk belajar lebih giat." (R1). Temuan ini menunjukkan bahwa insecurity tidak hanya berdampak negatif, tetapi juga dapat berfungsi sebagai pendorong untuk meningkatkan kemampuan diri.

Pemahaman dan Pemaknaan Filosofi Urip Mung Sawang Sinawang. Seluruh responden memberikan tanggapan positif terhadap filosofi urip mung sawang sinawang dan menganggapnya relevan dengan pengalaman yang mereka alami. "Menurut saya filosofi itu sangat relate, karena kita sering hanya melihat sisi luar orang lain." (R1). "Tidak semua yang terlihat itu nyata, jadi membuka pikiran." (R2). "Kita sering hanya melihat hasil orang lain, bukan prosesnya." (R3). Setelah memahami filosofi tersebut, responden mengungkapkan adanya perubahan cara pandang terhadap diri sendiri dan orang lain. Perubahan tersebut ditandai dengan berkurangnya kecenderungan membandingkan diri serta meningkatnya kesadaran akan pentingnya fokus pada proses diri. "Saya jadi lebih mencoba fokus ke perkembangan diri sendiri." (R1). "Saya jadi lebih sadar bahwa orang lain juga punya kekurangan." (R2). "Saya jadi lebih menghargai proses diri sendiri." (R3). Temuan ini menunjukkan bahwa filosofi sawang sinawang memiliki peran dalam membantu individu mengembangkan cara pandang yang lebih realistis, adaptif, serta mendorong penerimaan diri.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.20115

PEMBAHASAN

Insecurity dalam Konteks Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa insecurity yang dialami mahasiswa BK berkaitan dengan kemampuan akademik, keterampilan konseling, kepercayaan diri dalam berkomunikasi, serta kesiapan profesional. Temuan ini sejalan dengan pendapat bahwa insecurity muncul ketika individu memiliki evaluasi diri yang negatif dan merasa tidak mampu memenuhi tuntutan yang ada (Ghufron & Risnawita, 2017). Mahasiswa BK memiliki tuntutan yang tidak hanya bersifat akademik, tetapi juga keterampilan interpersonal seperti empati, komunikasi, dan kemampuan membantu orang lain. Hal ini membuat mahasiswa lebih rentan melakukan evaluasi diri secara berlebihan. Sebagaimana dijelaskan oleh Prayitno dan Amti (2015), konselor dituntut memiliki kesiapan pribadi dan profesional, sehingga individu yang belum merasa siap cenderung mengalami keraguan terhadap dirinya. Selain itu, rendahnya penerimaan diri juga menjadi salah satu faktor yang memperkuat munculnya insecurity. Individu yang belum mampu menerima dirinya secara utuh cenderung lebih mudah merasa kurang dan tidak percaya diri (Hurlock, 2011).

Perbandingan Sosial sebagai Pemicu Utama Insecurity. Temuan penelitian menunjukkan bahwa perbandingan sosial menjadi faktor utama yang memicu munculnya perasaan insecurity. Hal ini sejalan dengan teori social comparison yang dikemukakan oleh Festinger (1954), yang menyatakan bahwa individu cenderung menilai dirinya dengan membandingkan diri dengan orang lain. Dalam konteks mahasiswa, perbandingan yang terjadi cenderung bersifat upward comparison, yaitu membandingkan diri dengan individu yang dianggap lebih baik, sehingga memunculkan perasaan kurang dan tidak percaya diri. Media sosial memperkuat fenomena ini karena individu hanya melihat sisi terbaik dari kehidupan orang lain. Nasrullah (2015) menjelaskan bahwa media sosial merupakan ruang representasi diri yang seringkali tidak mencerminkan realitas secara utuh. Hal ini didukung oleh temuan penelitian yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan perbandingan sosial (Fardouly et al., 2015). Dengan demikian, perbandingan sosial yang tidak realistis menjadi salah satu faktor dominan dalam berkembangnya perasaan insecurity pada mahasiswa.

Dampak Insecurity terhadap Kondisi Psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa insecurity berdampak pada munculnya kecemasan, overthinking, rendahnya kepercayaan diri, serta kecenderungan menghindari situasi tertentu. Hal ini sejalan dengan pendapat bahwa insecurity berkaitan erat dengan rendahnya self-esteem dan kesejahteraan psikologis individu (Ghufron & Risnawita, 2017). Menurut Santrock (2012), individu yang memiliki konsep diri negatif cenderung lebih mudah mengalami kecemasan dan keraguan dalam menghadapi tuntutan lingkungan. Hal ini juga dapat berdampak pada interaksi sosial serta performa akademik. Namun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa insecurity dapat menjadi motivasi untuk berkembang. Dalam hal ini, individu yang mampu mengelola perasaan tersebut dengan baik dapat menjadikannya sebagai dorongan untuk meningkatkan kemampuan diri. Hal ini menunjukkan bahwa peran bimbingan dan konseling sangat penting dalam membantu individu mengarahkan perasaan tersebut ke arah yang konstruktif.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.20115

Filosofi Urip Mung Sawang Sinawang sebagai Kerangka Kognitif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa filosofi urip mung sawang sinawang memiliki relevansi yang kuat dalam membantu mahasiswa memahami dan mengatasi perasaan insecurity. Filosofi ini memberikan pemahaman bahwa apa yang terlihat dari kehidupan orang lain belum tentu mencerminkan kenyataan yang sebenarnya. Dalam perspektif psikologi, hal ini sejalan dengan konsep restrukturisasi kognitif, yaitu proses mengubah pola pikir yang tidak rasional menjadi lebih realistis (Corey, 2013). Individu yang mengalami insecurity cenderung memiliki distorsi kognitif, seperti membesar-besarkan kelebihan orang lain dan meremehkan diri sendiri. Filosofi sawang sinawang membantu individu untuk: (a) menyadari keterbatasan persepsi, (b) melihat realitas secara lebih objektif, (c) mengurangi kecenderungan perbandingan sosial. Endraswara (2018) menjelaskan bahwa falsafah hidup Jawa mengandung nilai-nilai reflektif yang dapat membantu individu memahami kehidupan secara lebih bijaksana. Dengan demikian, filosofi ini dapat berfungsi sebagai pendekatan kultural dalam membantu individu membangun cara pandang yang lebih adaptif.

Implikasi dalam Bimbingan dan Konseling. Dalam perspektif bimbingan dan konseling, temuan ini menunjukkan bahwa integrasi kearifan lokal memiliki potensi besar dalam membantu individu mengatasi permasalahan psikologis. Yusuf dan Nurihsan (2014) menyatakan bahwa bimbingan dan konseling bertujuan membantu individu mencapai perkembangan optimal melalui pemahaman dan penerimaan diri. Oleh karena itu, penggunaan pendekatan berbasis budaya dapat membuat proses konseling menjadi lebih kontekstual dan mudah dipahami oleh konseli. Filosofi sawang sinawang dapat dimanfaatkan sebagai: (a) media refleksi diri, (b) teknik untuk mengurangi distorsi kognitif, (c) sarana untuk meningkatkan self-acceptance. Dengan demikian, integrasi nilai budaya lokal dalam bimbingan dan konseling tidak hanya memperkaya pendekatan, tetapi juga meningkatkan efektivitas layanan dalam membantu individu mengatasi perasaan insecurity.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa perasaan insecurity merupakan fenomena yang dialami oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling dan berkaitan dengan tuntutan akademik, keterampilan konseling, kepercayaan diri, serta kesiapan profesional sebagai calon konselor. Perasaan tersebut dipicu terutama oleh kecenderungan melakukan perbandingan sosial, baik secara langsung di lingkungan kampus maupun melalui media sosial. Dampak dari insecurity yang dialami mahasiswa meliputi munculnya kecemasan, overthinking, menurunnya kepercayaan diri, serta kecenderungan menghindari situasi tertentu. Namun demikian, dalam beberapa kondisi, insecurity juga dapat menjadi motivasi bagi individu untuk mengembangkan diri ke arah yang lebih baik.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa filosofi urip mung sawang sinawang memiliki relevansi yang kuat dalam membantu mahasiswa memahami dan mengatasi perasaan insecurity. Filosofi ini memberikan pemahaman bahwa apa yang terlihat dari kehidupan orang lain belum tentu mencerminkan realitas yang sebenarnya, sehingga dapat mengurangi kecenderungan perbandingan sosial yang tidak sehat. Pemahaman terhadap filosofi tersebut mendorong perubahan cara pandang mahasiswa menjadi lebih

realistis, meningkatkan kesadaran diri, serta membantu individu dalam menerima dirinya secara lebih positif. Dengan demikian, filosofi sawang sinawang dapat dimanfaatkan sebagai pendekatan kultural dalam bimbingan dan konseling untuk membantu individu mengatasi perasaan insecurity secara lebih kontekstual dan bermakna.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu proses penelitian ini. Apresiasi khusus disampaikan kepada para narasumber yang telah bersedia meluangkan waktu dan berbagi pengalaman secara terbuka sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan dukungan selama proses penyusunan penelitian. Selain itu, terima kasih disampaikan kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling serta pihak-pihak lain yang turut memberikan dukungan moral maupun administratif. Semoga kebaikan dan bantuan yang diberikan mendapat balasan yang setimpal.

DAFTAR PUSTAKA

Corey, G. (2013). Theory and practice of counseling and psychotherapy (9th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.

Endraswara, S. (2018). Falsafah hidup Jawa. Yogyakarta: Cakrawala.

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact on body image and mood. Body Image, 13, 38–45. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. Human Relations, 7(2), 117–140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2017). Teori-teori psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Hurlock, E. B. (2011). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Erlangga.

Nasrullah, R. (2015). Media sosial: Perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi. Bandung: Simbiosa Rekatama Media.

Prayitno, & Amti, E. (2015). Dasar-dasar bimbingan dan konseling. Jakarta: Rineka Cipta.

Santrock, J. W. (2012). Life-span development (Perkembangan masa hidup). Jakarta: Erlangga.

Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2014). Landasan bimbingan dan konseling. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2025 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

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; web: 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), kajian teori (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, nomor telpon / WhatsApp aktif penaggung jawab artikel.

   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 500 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 11	NOMOR 2	EDISI Oktober 2026	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
Web : e-journal.undikma.ac.id

ISSN 2722-7340
9 772722 734013
9 772503 170009