

## PENDAMPINGAN *SELF-IMAGERY BODY IDEAL* MELALUI *COUNSELING FITNESS (COUNSFIT)* PADA KOMUNITAS PEDULI ANAK AUTIS LAMPUNG (KOPALA)

Hadi Pranoto<sup>1)</sup> Al Um Aniswatun Khasanah<sup>2)</sup> Sangidatus Sholiha<sup>3)</sup>  
Universitas Muhammadiyah Metro, Indonesia  
e-mail: [hadipranoto21@gmail.com](mailto:hadipranoto21@gmail.com)

### ABSTRACT

The method is adapted to meet the needs of children with autism, who often experience body dysmorphia, motor limitations, and a lack of understanding regarding their own body perception. The approach is implemented gradually through physical counseling activities based on motor games, visualization of the ideal body using imagery techniques, and social engagement in community activities. The results show that 80% of participants experienced improvements in physical self-awareness and self-confidence. This program is expected to serve as an alternative integrative intervention that holistically supports the mental and physical health of children with autism.

**KEYWORDS :** *Self-Imagery, Autisme, Counseling Fitness, Body Ideal*

### ABSTRAK

Program pengabdian ini bertujuan untuk mendampingi dan meningkatkan citra tubuh ideal (*self-imagery body ideal*) pada anak-anak dengan autisme melalui pendekatan *Counseling Fitness (Counsfitt)*, sebuah metode integratif yang memadukan pendekatan fisik dan psikologis. Metode ini diadaptasi untuk memenuhi kebutuhan anak-anak dengan autisme yang sering mengalami dismorfia tubuh, keterbatasan motorik, dan kurangnya pemahaman mengenai persepsi tubuh mereka sendiri. Pendekatan dilakukan secara bertahap melalui kegiatan konseling fisik berbasis permainan motorik, visualisasi tubuh ideal melalui teknik *imagery*, dan pelibatan sosial dalam aktivitas komunitas. Hasil menunjukkan bahwa 80% peserta mengalami peningkatan dalam *self-awareness* fisik dan rasa percaya diri. Program ini diharapkan mampu menjadi alternatif intervensi integratif yang mendukung kesehatan mental dan fisik anak-anak dengan autisme secara holistik.

**KEYWORDS :** *Self-Imagery, Autisme, Counseling Fitness, Body Ideal*

Received: August, 04 2025	Revision: September, 22 2025	Published: October, 31 2025
------------------------------	---------------------------------	--------------------------------

## PENDAHULUAN

Tubuh bukan sekadar wadah biologis, melainkan lanskap psikologis yang memengaruhi cara individu berinteraksi dengan lingkungan sosial. Bagi anak-anak dengan autisme, pemahaman terhadap tubuh mereka sendiri sering kali terbatas, sehingga berpengaruh terhadap kepercayaan diri, keterampilan sosial, serta kemampuan mereka dalam mengelola emosi dan stres (Alderson et al., 2020; Drüsedau et al., 2023; Manor-Binyamini & Schreiber-Divon, 2019).

Komunitas Peduli Anak Autis Lampung (KOPALA) telah menjadi garda terdepan dalam memberikan layanan dukungan kepada anak-anak dengan autisme di Provinsi Lampung. Namun, sebagian besar intervensi masih berfokus pada aspek kognitif dan perilaku dasar, sementara aspek citra tubuh yang krusial dalam membentuk identitas diri sering kali terabaikan.

Konseling fitness (*Counseling Fitness (Counsfitt)*) yaitu: proses bantuan yang diberikan antara konselor (*personal counsfitt*) kepada klien/konseli untuk mengetaskan permasalahan secara pribadi terkait tentang *self imagery* gambaran diri berat badan yang ideal dan membuat klien menjadi berpikir lebih sadar untuk melakukan aktivitas fisik jasmani untuk lebih sehat dan lebih percaya diri dan mengembangkan diri secara optimal terkait dengan permasalahan khususnya fisik yang tidak sesuai keinginan. Tujuan dan Manfaat dengan adanya konseling fitness (Counsfitt) ini klien/konseli menjadi lebih termotivasi dan bersemangat untuk menjalani program fitness yang diberikan baik permasalahannya akan badan yang terlalu kurus (*thin*) maupun badan yang terlalu berlebih (gemuk) *over weight*. Sehat Fisik, Mental serta Pikiran. Azas sukarela, kerahasiaan, keterbukaan dalam proses pelaksanaan *Counseling Fitness*. (Ganjvar, 2025; Pranoto, 2020)

Program *Counseling Fitness (Counsfitt)* hadir sebagai pendekatan integratif berbasis fisik dan konseling untuk membentuk persepsi tubuh yang sehat (*body ideal*) pada anak-anak dengan autisme. *Counsfitt* mengombinasikan prinsip terapi perilaku, *physical counseling*, dan *guided imagery* untuk menanamkan konsep tubuh yang positif melalui gerak dan visualisasi (Guo et al., 2023; Warner & McNeill, 1988).

*Self-imagery* atau pencitraan diri merupakan proses mental di mana individu memvisualisasikan dirinya sendiri dalam bentuk fisik atau tindakan tertentu. Dalam konteks autisme, kemampuan ini sering kali tidak berkembang optimal karena keterbatasan komunikasi, pemrosesan sensorik yang berbeda, serta ketidaksesuaian persepsi tubuh dengan realitas fisik. (Jaqua, 2019)

Pendekatan ini didukung oleh penelitian Hamid & Saber (2020) yang menunjukkan bahwa terapi fisik berbasis perilaku dapat meningkatkan fungsi adaptif dan persepsi tubuh anak dengan autisme secara signifikan. Demikian pula, studi oleh Badi'ah (2021) membuktikan bahwa stimulasi fisik yang dikombinasikan dengan teknik kognitif dapat memicu perkembangan motorik dan emosional yang lebih baik.

Program ini merupakan bentuk inovasi dari penggabungan terapi fisik dengan konseling psikologis yang dikemas dalam kegiatan yang menyenangkan, fungsional, dan interaktif. Kegiatan ini dilakukan dalam lingkungan komunitas KOPALA yang inklusif, yang menjadikan proses intervensi tidak hanya sebagai terapi, tetapi juga sebagai bagian dari proses sosialisasi dan pemberdayaan.

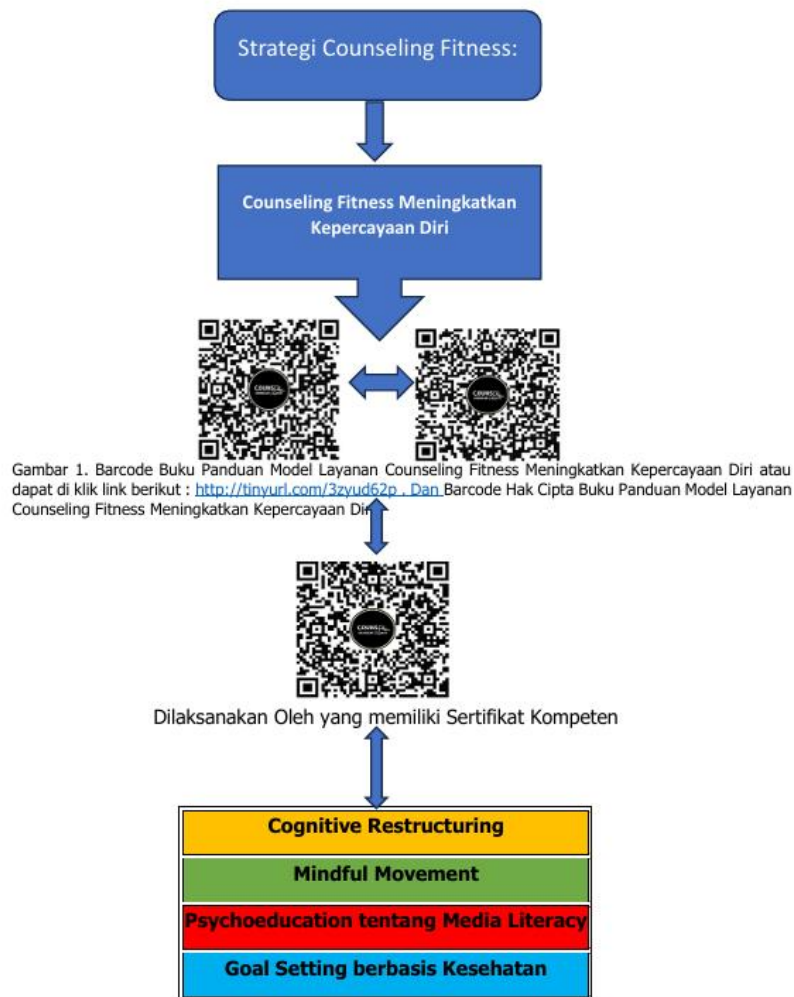
## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini dilaksanakan dalam lima tahap utama yang disesuaikan dengan kebutuhan komunitas KOPALA di Metro Lampung:

1. Asesmen Awal dan Observasi
  - a. Dilakukan identifikasi awal terkait persepsi tubuh anak-anak dengan autisme melalui observasi perilaku motorik dan wawancara dengan orang tua atau pendamping.
  - b. Alat asesmen termasuk skala persepsi diri visual dan penilaian kesadaran tubuh sederhana.
2. Pengenalan Konsep *Body Ideal* dan *Imagery*
  - a. Anak dikenalkan dengan konsep tubuh sehat dan kuat melalui gambar, cerita, dan boneka visual.
  - b. Dilakukan teknik *guided imagery* secara sederhana untuk memvisualisasikan tubuh mereka saat melakukan aktivitas tertentu seperti berlari, melompat, dan memanjat.
3. Sesi *Counseling Fitness* (Counsfitt)
  - a. Sesi dilakukan dua kali seminggu, masing-masing berdurasi 60 menit.
  - b. Aktivitas fisik mencakup:
    - 1) Permainan gerak seperti lompat ban, senam ekspresif, dan yoga anak.
    - 2) Konseling ringan selama sesi, di mana fasilitator membimbing anak untuk mengenali bagian tubuh yang digunakan dalam gerakan.
  - c. Penekanan pada pujian positif dan *positive reinforcement* untuk membangun persepsi tubuh yang positif.
4. Pelibatan Orang Tua dan Pendamping
  - a. Workshop untuk orang tua dan pendamping mengenai pentingnya persepsi tubuh yang sehat dan cara melatihnya di rumah.
  - b. Dibagikan panduan kartu kegiatan dan kalender latihan gerak sederhana yang bisa diulang di rumah.
5. Evaluasi dan Refleksi
  - a. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test terhadap kemampuan motorik dasar dan persepsi tubuh.
  - b. Dilengkapi dengan sesi diskusi reflektif dengan pendamping untuk mengukur perubahan perilaku dan keyakinan diri anak.
6. Dukungan Berkelanjutan

Membentuk grup pendukung yang terdiri dari orang tua dan pendamping untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, dan mencari solusi

bersama atas tantangan yang dihadapi. Grup ini akan berfungsi sebagai jaringan sosial yang kuat bagi keluarga yang terlibat dalam program. Menyediakan sesi konsultasi berkala dengan ahli terapi untuk memberikan dukungan tambahan, menjawab pertanyaan, dan membantu mengatasi masalah yang muncul selama pelaksanaan terapi.



Gambar 1. Bagan Gambaran IPTEKS *Self-Imagery Body Ideal* melalui *Counseling Fitness* untuk Anak AUTIS

### 1. Deskripsi Gambaran IPTEKS *Self-Imagery Body Ideal* melalui *Counseling Fitness* untuk Anak AUTIS:

Di era modern, standar kecantikan yang disebarluaskan melalui media sosial dan budaya populer seringkali menciptakan persepsi yang tidak realistis mengenai *body ideal*. Konsep *body ideal* yang menekankan pada tubuh langsing, berotot, atau bentuk tertentu dapat memicu ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*), kecemasan, bahkan gangguan psikologis seperti *body dysmorphic disorder* (Grogan, 2021).

Untuk membantu individu menghadapi tekanan ini, pendekatan *counseling fitness* dapat menjadi solusi yang efektif. *Counseling fitness* merupakan layanan bimbingan yang memadukan pendekatan psikologis dengan aktivitas fisik untuk membangun *self-imagery* yang sehat, meningkatkan penerimaan diri (*body acceptance*), serta menumbuhkan motivasi untuk menjalani gaya hidup sehat yang realistis (Neumark-Sztainer, 2005). Sejalan dengan pendapat Pranoto (2020) menjelaskan bahwa *Counseling Fitness* adalah proses bantuan yang diberikan antara konselor (*personal counsfit*) kepada klien/konseli untuk mengentaskan permasalahan secara pribadi terkait tentang *self imagery* gambaran diri berat badan yang ideal dan membuat klien menjadi berpikir lebih sadar untuk melakukan aktivitas fisik jasmani untuk lebih sehat dan lebih percaya diri dan mengembangkan diri secara optimal terkait dengan permasalahan fisik yang tidak sesuai keinginan.

## **2. Gambaran Visual Konsep Self-Imagery Body Ideal**

Berikut penjelasan rinci dari gambar yang telah dihasilkan, yang menggambarkan strategi utama dalam pengembangan *self-imagery body ideal* melalui layanan *counseling fitness*:

- a. Cermin Diri dan Citra Tubuh Positif
  - 1) Bagian pertama dalam gambar memperlihatkan seseorang yang sedang bercermin dengan ekspresi wajah yang positif. Ini melambangkan proses penerimaan diri (*body acceptance*), yaitu bagaimana seseorang mulai menerima dan menghargai tubuhnya, terlepas dari standar sosial yang tidak realistis.
  - 2) Citra tubuh positif berpengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis dan harga diri. Individu yang mampu menerima bentuk tubuhnya cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan lebih termotivasi untuk menjalani gaya hidup sehat (Cash & Smolak, 2011).
  - 3) Penerapan dalam *Counseling Fitness*:
    - a) Konselor membantu klien untuk mengeksplorasi perasaan mereka terhadap tubuh dan membimbing mereka agar lebih fokus pada fungsi tubuh daripada penampilan.
    - b) Contohnya, klien diajak untuk bersyukur terhadap kemampuan tubuh mereka, seperti kekuatan kaki untuk berjalan atau kemampuan tangan untuk beraktivitas.
- b. Sesi Konseling dengan Pendekatan Psikologis
  - 1) Bagian gambar ini menampilkan seorang konselor yang berdiskusi dengan klien dalam suasana nyaman. Ilustrasi ini menunjukkan pentingnya sesi konseling untuk memahami pola pikir dan perasaan klien terhadap *body ideal*.
  - 2) Sesi konseling bertujuan untuk:

- a) Mengidentifikasi pola pikir negatif terkait citra tubuh.
  - b) Membangun *self-awareness* tentang persepsi diri yang lebih realistis dan positif.
  - c) Menggali faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi persepsi klien terhadap *body ideal*.
- c. Penerapan dalam *Counseling Fitness*:
- 1) Konselor menggunakan pendekatan *cognitive restructuring* untuk membantu klien memodifikasi pemikiran yang tidak rasional, seperti keyakinan "saya harus kurus untuk diterima secara sosial" menjadi "kesehatan dan kenyamanan tubuh saya lebih penting dari penilaian orang lain" (Cooper et al., 2003).
  - 2) Selain itu, konselor juga dapat membantu klien dalam menyusun strategi menghadapi tekanan sosial dan media yang sering menampilkan standar kecantikan yang tidak realistis.
- d. Aktivitas Kebugaran yang *Mindful*
- 1) Bagian ini menggambarkan seseorang yang sedang melakukan aktivitas fisik seperti yoga dan jogging dengan penuh kesadaran (*mindful*). Aktivitas ini mencerminkan pendekatan *mindful movement*, di mana klien diajak untuk lebih peka terhadap gerakan tubuh dan perasaan yang muncul saat berolahraga.
  - 2) *Mindful movement* bertujuan untuk:
    - a) Membantu individu merasakan setiap gerakan tubuh dengan penuh kesadaran.
    - b) Meningkatkan koneksi antara tubuh dan pikiran.
    - c) Menumbuhkan rasa syukur terhadap tubuh.
  - 3) Penerapan dalam *Counseling Fitness*:
    - a) Konselor merekomendasikan aktivitas yang tidak berorientasi pada penampilan, melainkan pada perasaan nyaman dan sehat, seperti yoga, pilates, atau berjalan santai di alam.
    - b) Saat melakukan aktivitas, klien diajak untuk memperhatikan sensasi tubuh, seperti bagaimana otot bergerak, bagaimana napas diatur, dan bagaimana tubuh merasa rileks.
    - c) Pendekatan ini membantu mengurangi stres, meningkatkan citra tubuh positif, dan membangun hubungan yang lebih baik dengan tubuh sendiri (Lattimore, 2020).
- e. Penetapan Tujuan (*Goal Setting*) yang Realistis dan Sehat
- 1) Ilustrasi ini menggambarkan elemen penetapan tujuan kebugaran yang realistis, ditandai dengan diagram, catatan progres, dan kutipan motivasi. Penetapan tujuan yang sehat penting untuk menjaga motivasi dan mencegah rasa frustrasi akibat ekspektasi yang tidak realistis.

2) Penerapan dalam *Counseling Fitness*:

- a) Klien diajak menetapkan SMART Goals (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound*). Misalnya, daripada menetapkan target "harus menurunkan 10 kg dalam satu bulan", klien lebih disarankan untuk fokus pada tujuan seperti "berolahraga selama 30 menit, tiga kali seminggu."
- b) Konselor juga mendorong klien untuk fokus pada *non-scale victories* (kemenangan kecil selain berat badan), seperti peningkatan stamina, kekuatan otot, atau kualitas tidur yang lebih baik.
- c) Selain itu, progres klien dimonitor bukan hanya dari perubahan fisik, tetapi juga dari perasaan nyaman dan penerimaan diri yang semakin baik (Deci & Ryan, 2000).



Gambar 2. Barcode Buku Panduan *Self-Imagery Body Ideal* melalui *Counseling Fitness* untuk Anak AUTIS



Gambar 3. Video Tutorial gerakan *full body Self-Imagery Body Ideal* melalui *Counseling Fitness* untuk Anak AUTIS

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Program berjalan selama 2 bulan dan melibatkan 15 anak dengan autisme usia 7–12 tahun. Berikut adalah temuan utama dari pelaksanaan program:

### 1. Peningkatan *Self-Awareness* Tubuh

Dari hasil observasi *post-test*, 80% anak menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap bagian tubuh dan fungsinya. Anak-anak mulai menyebutkan bagian tubuh yang digunakan saat bergerak, seperti “kaki untuk lompat” atau “tangan untuk lempar bola.” Hal ini menunjukkan bahwa *guided body talk* yang dilakukan selama aktivitas Counsfit membantu anak menginternalisasi konsep tubuh.

### 2. *Respons Emosional* yang Lebih Positif

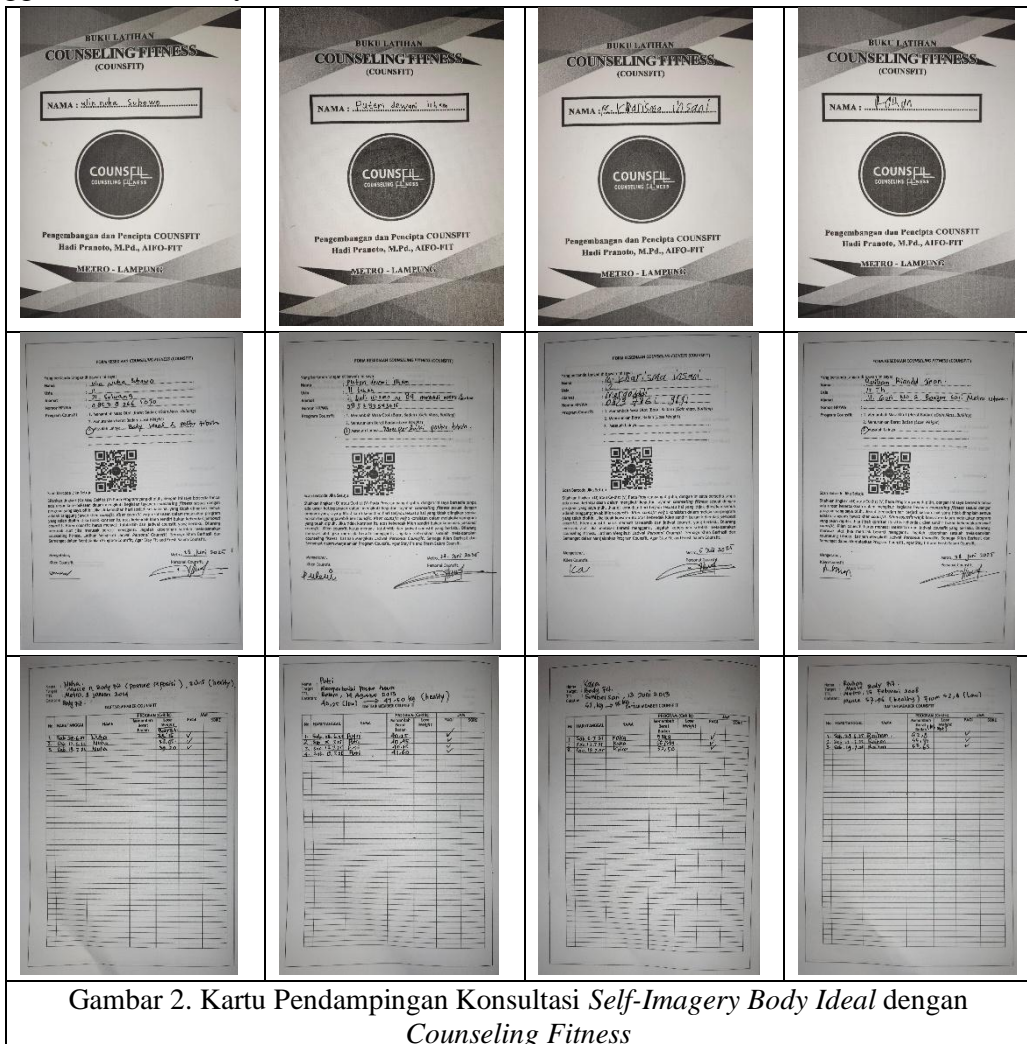
Anak-anak menjadi lebih ekspresif secara emosional. Mereka menunjukkan antusiasme saat sesi fisik dimulai, bahkan beberapa anak secara spontan memimpin gerakan. Ini mencerminkan peningkatan rasa percaya diri dan keterlibatan sosial yang sebelumnya kurang terlihat.

### 3. Peningkatan Interaksi Sosial

Melalui permainan fisik kelompok, anak-anak mulai menunjukkan inisiatif dalam berinteraksi. Intervensi fisik yang dipadukan dengan konseling ternyata mampu mereduksi kecemasan sosial.

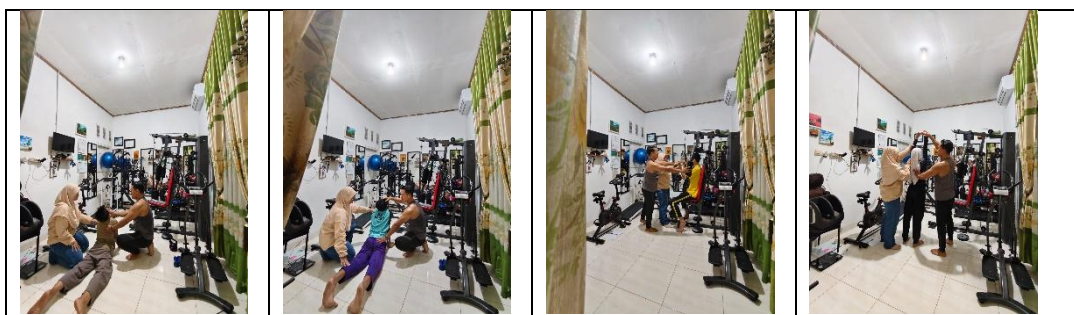
### 4. Umpan Balik Orang Tua

Sebanyak 15 dari 30 orang tua menyatakan bahwa anak mereka lebih aktif di rumah, memiliki postur tubuh yang lebih tegap, dan lebih percaya diri dalam melakukan kegiatan seperti menari atau mengikuti senam pagi. Berikut hasil dari layanan konseling menggunakan kartu layanan konsultasi:



Gambar 2. Kartu Pendampingan Konsultasi *Self-Imagery Body Ideal* dengan *Counseling Fitness*

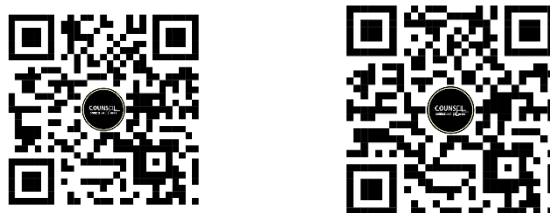
**Catatan:** “*Buku identitas latihan Counseling Fitness dipublikasikan atas seizin klien sehingga kerahasiannya tetap dijaga, ini dipublikasi bertujuan untuk memotivasi klien lain*”.



Gambar 3. Kegiatan Pendampingan *Self-Imagery Body Ideal* dengan *Counseling Fitness*

### 3. Seminar dan Lokakarya

Mengadakan seminar dan lokakarya untuk mengenalkan konsep layanan *Counseling Fitness* untuk mengetahui *Self-Imagery Body Ideal* yang dialami oleh setiap klien penyandang anak Autis beserta orang tua, termasuk manfaat dan cara penerapannya. Materi yang disampaikan meliputi teori dan praktek, teknik-teknik, olahraga, video tutorial Gerakan *full body*, buku panduan dan pengaplikasian gerakan-gerakan olahraga oleh *Counseling Fitness* serta pendampingan intens *Self-Imagery Body Ideal* dengan *Counseling Fitness*. Seminar ini juga bertujuan untuk membangun kesadaran dan dukungan komunitas terhadap pentingnya intervensi terapi layanan *Counseling Fitness* dalam meningkatkan *Self Imagery Body Ideal* pada anak-anak autisme. Hasil dari pelaksanaannya disajikan dalam bentuk link dan barcode sebagai berikut: Scan Barcode Untuk Melihat Reels Pelaksanaan Pendampingan pengabdian *Self Imagery Body Ideal* pada anak-anak autisme.



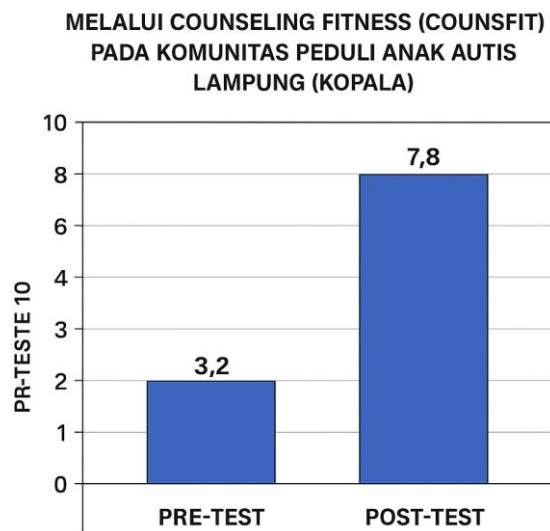
Gambar 4. Video Pendampingan *Self-Imagery Body Ideal* melalui *Counseling Fitness* untuk Anak AUTIS



Gambar 5. Video Pendampingan *Intens Self-Imagery Body Ideal* melalui *Counseling Fitness* untuk Anak AUTIS

#### 4. Pre-test dan Post-test

Untuk mengukur efektivitas program, dilakukan pre-test dan post-test terhadap perkembangan anak-anak dengan autisme yang terlibat dalam program. Tes ini mencakup penilaian terhadap aktivitas fisik full body yang sudah disajikan pada soal pre test dan post test, dan respons terhadap stimulus. Soal dan hasil dari pre test dan post test dapat disajikan sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Hasil Skor Pre Test dan Post Test

Gambar diagram batang di atas menggambarkan rata-rata skor pre-test dan post-test dari anak-anak autis yang mengikuti program COUNSFIT. Skor pre-test menunjukkan pemahaman awal anak dalam mengidentifikasi bagian tubuh dari gambar latihan fisik. Setelah program pendampingan dengan pendekatan *self-imagery* dan *counseling fitness*, terjadi peningkatan skor yang signifikan pada post-test dari 10 soal pre test dan post test adalah:

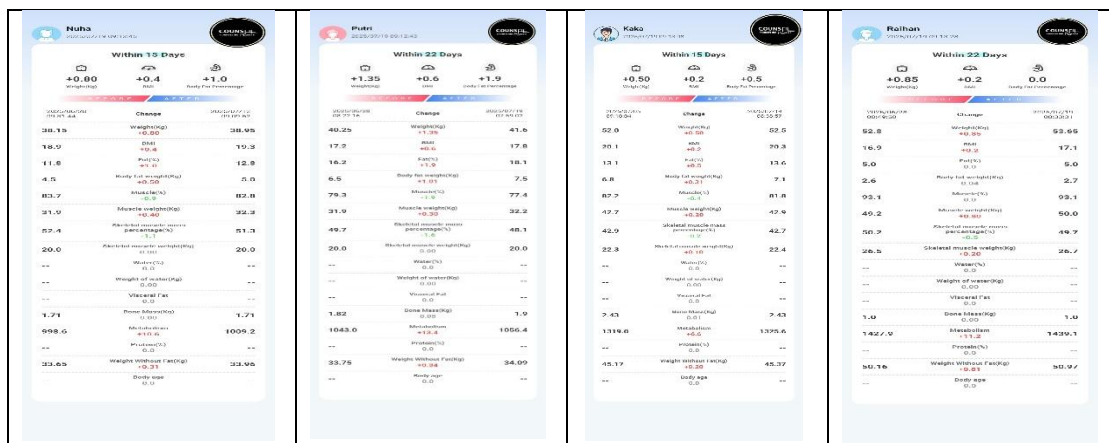
- a. Pre-test rata-rata: 3,2 / 10
- b. Post-test rata-rata: 7,8 / 10

Artinya, pendekatan ini efektif dalam:

- a. Meningkatkan pemahaman visual terhadap tubuh dan fungsi otot.
- b. Mendorong keterlibatan aktif dalam latihan ringan yang dipersonalisasi.
- c. Memfasilitasi komunikasi non-verbal melalui gerak dan visualisasi diri.

**Tabel 1. Komponen Pendukung *Counseling Fitness* (COUNSFIT)**

No	Aspek	Deskripsi
1	<i>Self-Imagery</i>	Teknik mental membayangkan tubuh ideal dan sehat untuk menumbuhkan motivasi anak-anak autisme dalam merawat tubuh.
2	Latihan Fisik Ringan	Gerakan menggunakan dumbbell yang disesuaikan dengan kemampuan sensorik dan motorik anak.
3	Bimbingan Konselor/ Personal <i>Counsfitt</i>	Pendekatan individual dan kelompok dengan konseling berbasis empati, visualisasi, dan simbol tubuh.
4	Pendekatan Komunitas (KOPALA)	Melibatkan relawan dan pendamping komunitas yang telah dilatih untuk mengenali kebutuhan khusus anak autisme.
5	Penggunaan Aplikasi OK OK Internasional	Aplikasi ini digunakan untuk memantau perkembangan <i>Body Ideal</i> klien sehingga <i>Self-Imagery</i> klien menjadi lebih baik lagi dan terpantau.



Gambar 7. Penggunaan aplikasi OK OK Internasional dalam *Progress* Pendampingan *Self-Imagery Body Ideal* dengan *Counseling Fitness*

**SIMPULAN**

Program pendampingan *Self-Imagery Body Ideal* melalui *Counseling Fitness* (*Counsfitt*) terbukti memberikan dampak positif terhadap persepsi tubuh, emosi, dan keterampilan sosial anak-anak dengan autisme di komunitas KOPALA di Metro Lampung. Kombinasi antara aktivitas fisik yang menyenangkan dan konseling ringan ternyata menjadi jembatan efektif dalam membentuk *self-imagery* yang sehat pada kelompok ini.

Selain itu, pelibatan aktif orang tua dan pendamping dalam setiap tahapan memperkuat keberlanjutan program. Mereka tidak hanya menjadi pelaksana, tetapi juga

bagian dari sistem pendukung emosional anak. Dengan pendekatan ini, diharapkan muncul model intervensi baru yang lebih holistik, yang tidak hanya memfokuskan pada perilaku maladaptif, tetapi juga memperkuat konsep diri, penerimaan tubuh, dan kemampuan adaptasi sosial anak-anak dengan autisme mereka.

## DAFTAR RUJUKAN

- Alderson, H., Kaner, E., Brown, R., Howel, D., McColl, E., Smart, D., Copello, A., Fouweather, T., McGovern, R., & Brown, H. (2020). Behaviour change interventions to reduce risky substance use and improve mental health in children in care: The SOLID three-arm feasibility RCT. *Public Health Research*, 8(13), 1–162.
- Badi'ah, A., Mendri, N. K., Palestin, B., & Nugroho, H. S. W. (2021). The effect of applied behavior analysis on the gross motor development of autistic children. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(T4), 55–59.
- Cooper, Z., Fairburn, C. G., & Hawker, D. M. (2003). *Cognitive-behavioral treatment of obesity: A clinician's guide*. Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2003-07132-000>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Drüsedau, L. L., Götz, A., Kleine Büning, L., Conzelmann, A., Renner, T. J., & Barth, G. M. (2023). Tübinger Training for Autism Spectrum Disorders (TüTASS): A structured group intervention on self-perception and social skills of children with autism spectrum disorder (ASD). *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 273(7), 1599–1613. <https://doi.org/10.1007/s00406-022-01537-y>
- Ganjvar, M. (2025). From concept to practice: Integrating ethical spirituality into philosophical counseling training. *Journal of Medical Ethics and History of Medicine*. <https://publish.kne-publishing.com/index.php/jmehm/article/view/19421>
- Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge. <https://api.taylorfrancis.com/content/books/mono/download?identifierName=doi&identifierValue=10.4324/9781003100041&type=googlepdf>
- Guo, Z., Chheang, V., Li, J., Barner, K. E., Bhat, A., & Barmaki, R. L. (2023). Social Visual Behavior Analytics for Autism Therapy of Children Based on Automated Mutual Gaze Detection. *Proceedings of the 8th ACM/IEEE International*

*Conference on Connected Health: Applications, Systems and Engineering Technologies*, 11–21. <https://doi.org/10.1145/3580252.3586976>

- Hamid, A., & Saber, A. (2020). The effectiveness of a behavioral therapy program in social casework in the development of adaptive behavior among autistic children. *Egyptian Journal of Social Work*, 9(1), 147–168.
- Jaqua, K. (2019). Classical Conditioning in Autism Interventions: Creating Effective Pairings. *Journal of Behavioral Therapy in Special Needs*, 7(2).
- Lattimore, P. (2020). Mindfulness-based emotional eating awareness training: Taking the emotional out of eating. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25(3), 649–657.
- Manor-Binyamini, I., & Schreiber-Divon, M. (2019). Repetitive behaviors: Listening to the voice of people with high-functioning autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 64, 23–30.
- Neumark-Sztainer, D. (2005). *I'm, like, SO fat!: Helping your teen make healthy choices about eating and exercise in a weight-obsessed world*. Guilford Press.
- Pranoto, H. (2020). *Konseling Olahraga Counseling Fitness*. Metro. Lembaga Penelitian UM Metro. <https://repository.ummetro.ac.id/files/artikel/52eb2f508f60849b60291b4e727d2820.pdf>
- Warner, L., & McNeill, M. E. (1988). Mental imagery and its potential for physical therapy. *Physical Therapy*, 68(4), 516–521.