



SELF LOVE SEBAGAI UPAYA MENGURANGI RASA INSECURE PADA SISWA/I KELAS X IPA SMA MUHAMMADIYAH 1 UNISMUH MAKASSAR

**A. Annisa Nurul Qalbi¹⁾ | Nurul Fitrah²⁾ | Novita Maulidya Jalal³⁾ | M. Ahkam Alwi⁴⁾ | Nur Akmal⁵⁾
| Ulil Hidayah Sulaeman⁶⁾ | Wahyudi Alengo⁷⁾**
Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar
Email: novitamaulidyajalal@unm.ac.id

Abstract : *One of the environments that have an influence on students is the school. Schools are expected to be able to provide the best experience for students in order to give students a comfortable feeling while at school. The purpose of this psychoeducational activity is to assist students in knowing, understanding, and applying to increase self-confidence by learning to love and accept themselves, and also to grow and maintain affection and love for themselves. The method used in this psychoeducation is the lecture and discussion method, and additional agendas such as filling out a journal prompt together are carried out so that students can see how much self-love they have before the material is done. The psychoeducation activity was carried out at SMA Muhammadiyah 1 Unismuh Makassar class X IPA and was attended by a number of 22 students. The main problem faced by class X science students is insecure or not believing in themselves. However, after being given a questionnaire at the end of the activity, the results of the evaluation were obtained. The results of the evaluation showed that the participants felt that the presenters and the material presented were very good and enjoyable. In addition, participants also stated the benefits of self-love psychoeducation in knowing, understanding, accepting, and growing a sense of self-love. become a method that helps participants to reduce their insecurity or lack of confidence in themselves.*

Abstrak: *Salah satu lingkungan yang memiliki pengaruh bagi siswa adalah sekolah. Sekolah diharapkan mampu memberikan pengalaman terbaik bagi siswa agar dapat memberikan perasaan nyaman pada siswa saat berada di sekolah. Tujuan dari kegiatan psikoedukasi ini yaitu untuk membantu siswa dalam mengetahui, memahami, dan menerapkan meningkatkan rasa percaya diri dengan belajar mencintai dan menerima diri, dan juga dapat menumbuhkan dan menjaga rasa sayang dan cinta terhadap dirinya. Metode yang digunakan dalam psikoedukasi ini ialah metode ceramah dan diskusi, serta dilakukan agenda tambahan seperti mengisi jurnal prompts bersama dilakukan agar siswa dapat melihat seberapa besar tingkat self love yang dimiliki sebelum materi dilakukan. Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 1 Unismuh Makassar kelas X IPA dan diikuti oleh sejumlah 22 siswa. Permasalahan utama yang dihadapi siswa kelas X IPA adalah insecure atau tidak percaya pada diri sendiri. Namun, setelah diberikan kuisisioner di akhir kegiatan, maka diperoleh hasil evaluasi. Hasil evaluasi tersebut menunjukkan bahwa partisipan merasa pemateri dan materi yang disampaikan sudah sangat baik dan menyenangkan. Selain itu, peserta juga menyatakan manfaat dari psikoedukasi self love dalam mengetahui, memahami, menerima, dan menumbuhkan rasa sayang pada dirinya sendiri. Psikoedukasi self love dengan demikian dapat menjadi salah satu metode yang membantu partisipan untuk mengurangi rasa insecure atau rasa tidak percaya diri pada diri mereka.*

Kata Kunci: psikoedukasi, siswa, self love, insecure.

A. PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* merupakan salah satu indikator dalam membangun perkembangan hidup yang lebih positif, kualitas hidup, fungsi sosial dalam upaya mempromosikan hubungan interpersonal, serta fungsi yang lebih optimal pada siswa di sekolah (Caffo et al., 2008). Seseorang yang merasakan sejahtera secara psikologis memberikan dampak perasaan puas dan bahagia dalam menjalani hidup, kesejahteraan psikologis yang meliputi aspek kepuasan hidup dan juga perasaan yang positif seperti rasa senang, gembira dan puas (Tian et al., 2015). Dengan demikian, kesejahteraan siswa memberikan perasaan puas dan bahagia dalam menjalani proses belajar.

Salah satu lingkungan yang memiliki pengaruh bagi siswa adalah sekolah. Sekolah merupakan lingkungan yang penting dalam proses perkembangan seseorang karena berfungsi pemilihan karir di masa mendatang (Papalia, Olds, dan Feldman, 2009). Sekolah yang memberikan lebih banyak dukungan, serta adanya stabilitas yang lebih besar dan kompleksitas yang lebih rendah dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa di masa transisi dari sekolah dasar memasuki sekolah menengah atau sekolah menengah atas (Santrock, 2007). Dengan demikian, sekolah diharapkan mampu memberikan pengalaman terbaik bagi siswa, oleh karena itu sekolah diharapkan memberikan kenyamanan pada siswa di sekolah (*school well-being*). *School well-being* merupakan siswa merasakan kenyamanan ketika berada di sekolah (A. Alwi et al., 2021; Jiang et al., 2016; Konu & Rimpela, 2002). *School well-being* memberikan dampak positif bagi siswa (M. A. Alwi & Fakhri, 2022), diantaranya lebih optimis (Ahkam & Arifin, 2017), dan harga diri yang tinggi (M. A. Alwi et al., 2020), serta hubungan interpersonal siswa (Ahkam, M. A., Suminar, D. R., & Nawangsari, 2020).

Namun demikian, berbagai fakta seputar ketidaksejahteraan dialami siswa menjelaskan bahwa masih terdapat sekolah yang belum mewujudkan konsep sekolah yang baik. Misalnya saja, permasalahan ketidakpercayaan diri atau yang sering disebut dengan *insecure* yang sering terjadi dikalangan siswa. Kejadian hidup siswa di masa lalu, pengalaman kegagalan atau penolakan baru-baru ini, kesepian, kecemasan sosial, perasaan negatif tentang diri, perfeksionisme, atau memiliki orang tua atau pasangan yang kritis semuanya dapat berkontribusi pada rasa tidak aman atau *insecurity*. *Insecure* atau *insecurity* merupakan penilaian siswa mengenai ketidaknyamanan yang bersumber dari dirinya disebabkan karena adalah rasa kurang percaya diri dan takut serta cemas (Atika, 2021). Penilaian ini dapat berdampak negatif terhadap akademik khususnya proses pembelajaran sehingga mempengaruhi emosional, sosial, dan fisik siswa di sekolah. Terjadinya hal tersebut di sekolah, tentu akan memberikan dampak yang negatif bagi perkembangan serta kesehatan mental dan psikologis siswa terutama dalam prestasi akademik yang menurun. Oleh karena itu, salah satu solusi untuk dapat mengatasi masalah tersebut dengan metode *self love* atau mencintai diri sendiri.

Self love adalah keadaan penghargaan untuk diri sendiri dan muncul dari tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual kita. *Self love* itu dinamis tumbuh melalui tindakan yang mendewasakan kita. *Self love* membuat kita mulai menerima dengan baik kekurangan maupun kelebihan kita, memiliki belas kasih untuk diri kita sendiri sebagai manusia yang berjuang untuk menemukan diri sendiri, lebih berpusat pada tujuan dan nilai hidup kita, dan mengharapkan pemenuhan hidup melalui usaha kita sendiri (Khoshaba, 2012). *Self love* merupakan kondisi ketika kita dapat menghargai diri sendiri dengan cara mengapresiasi diri, saat kita mampu mengambil keputusan dalam perkembangan spritual, fisik, dan juga psikologis (Khoshaba, 2012).

Hasil *need analysis* yang telah dilakukan kepada 22 siswa/i SMA Muhammadiyah 1 Unismuh Makassar melalui *Google Form*, kami menemukan bahwa dari beberapa keluhan yang ada, seperti *insecure* (tidak percaya pada diri), *body shaming*, dan depresi, keluhan yang paling banyak dialami para siswa ialah rasa *insecure* dengan persentase sebesar 68,4%.

Adapun hasil persentase dari keluhan lainnya yakni *body shaming* sebesar 13,9% ; *bullying* sebesar 12,5% ; trauma 2,6% ; dan depresi 2,6%. Selanjutnya, kami pun memfokuskan psikoedukasi yang kami lakukan dengan meningkatkan rasa mencintai pada diri sendiri (*self love*) untuk para siswa agar mengurangi rasa *insecure* yang semakin besar terhadap dirinya. Selain itu, psikoedukator juga berharap dengan psikoedukasi yang diberikan, nantinya akan membuat para siswa dapat mempertahankan keinginannya untuk terus mencintai diri sendiri secara *continue* sehingga lebih mengetahui cara yang harus dilakukan kedepannya jika rasa *insecure* kembali datang. Kami berharap tujuan dilakukan psikoedukasi agar siswa dapat lebih jujur terhadap perasaan yang dirasakannya, lebih tahu meningkatkan rasa percaya diri dengan belajar mencintai dan menerima diri, dan juga dapat menumbuhkan dan menjaga rasa sayang dan cinta terhadap dirinya.

B. METODE

Psyco-education atau *psychological education* disebut juga sebagai *personal and social education* serta dapat pula diartikan sebagai pendidikan pribadi dan sosial (Supratiknya, 2011). Sejalan dengan pengertian diatas di dalam pasal 70 Kode Etik Psikologi Indonesia, psikoedukasi dapat berbentuk pelatihan dan tanpa pelatihan (*non training*) (HIMPSI, 2010). Psikoedukasi yang dilakukan menggunakan metode non pelatihan atau biasa disebut dengan *non training*. Penjelasan mengenai *non training* dapat dilakukan secara spontan dengan cara ceramah dan pemberian penjelasan secara lisan, tidak langsung dalam bentuk penyebarluasan leaflet, pamflet, iklan layanan masyarakat ataupun bentuk-bentuk lain yang memberikan edukasi tentang suatu isue dan/atau masalah yang sedang berkembang di masyarakat, psikoedukasi tanpa pelatihan dapat dilakukan oleh psikolog dan/atau ilmuwan psikologi yang memahami metode psikoedukasi maupun masalah yang ada dalam suatu komunitas dan/atau masyarakat, tahapan psikoedukasi tanpa pelatihan yang harus dilakukan meliputi asesmen, perancangan program, implementasi program, monitoring dan evaluasi program, Psikolog dan/atau ilmuwan psikologi dalam melakukan psikoedukasi non training harus sesuai kaidah-kaidah ilmiah serta bukti empiris yang ada dan berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan, intervensi psikoedukasi *non training* dihentikan jika berdasarkan hasil monitoring dan evaluasi menunjukkan telah terjadi perubahan positif ke arah kesejahteraan masyarakat yang dapat dipertanggungjawabkan, jika terjadi dampak negatif sebagai akibat dari perlakuan tersebut, pelaksana psikoedukasi non training berkewajiban untuk mengembalikan ke keadaan semula

Metode yang digunakan dalam psikoedukasi ini ialah metode ceramah dan diskusi, serta dilakukan agenda tambahan seperti mengisi *jurnal prompts* bersama dilakukan agar siswa dapat melihat seberapa besar tingkat *self love* yang dimiliki sebelum materi dilakukan. Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 1 Unismuh Makassar kelas X IPA dan diikuti oleh sejumlah 22 siswa. Pada kegiatan psikoedukasi ini, pemateri menggunakan *slide power point* yang dipresentasikan menggunakan peralatan seperti laptop, LCD, Proyektor. Modul psikoedukasi ini disusun berdasarkan hasil *need analysis* yang telah dilakukan oleh fasilitator psikoedukasi. Berdasarkan *need analysis*, permasalahan utama yang dihadapi siswa kelas X IPA adalah *insecure* atau tidak percaya pada diri sendiri. Oleh jarena, kegiatan diadakan dalam bentuk psikoedukasi yang dapat membantu siswa memberikan pengetahuan dan keterampilan mengenai Evaluasi model Pembelajaran.

Pengumpulan data dan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan psikoedukasi dilakukan melalui link *google forms* yang dibagikan. Evaluasi yang dilakukan pada kegiatan dilakukan pada tahap pelaksanaan yang meliputi evaluasi terkait minat dan antusiasme siswa yang dilakukan dengan mengobservasi keaktifan siswa selama pelaksanaan kegiatan. Evaluasi juga dilakukan terhadap kesesuaian pelaksanaan dengan susunan acara yang telah disusun

sebelumnya. Evaluasi selanjutnya dilakukan dengan mengukur kinerja penyelenggara psikoedukasi, evaluasi ini dilakukan melalui *google form* yang diisi oleh siswa. Data yang diperoleh dari tes ini akan dianalisis dengan metode deksriptif.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tujuan dari kegiatan psikoedukasi ini yaitu untuk membantu siswa dalam mengetahui, memahami, dan menerapkan meningkatkan rasa percaya diri dengan belajar mencintai dan menerima diri, dan juga dapat menumbuhkan dan menjaga rasa sayang dan cinta terhadap dirinya. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan materi berjudul “*Love Your Self and Say No To Insecure*”. Materi yang diberikan bertujuan agar siswa dapat lebih jujur terhadap perasaan yang dirasakannya, lebih tahu meningkatkan rasa percaya diri dengan belajar mencintai dan menerima diri, dan juga dapat menumbuhkan dan menjaga rasa sayang dan cinta terhadapdirinya. Diakhir penjelasan materi siswa mengisi *jurnal prompts* bersama dilakukan agar siswa dapat melihat seberapa besar tingkat *self love* yang dimilikinya.



Gambar 1. Pemberian Materi Psikoedukasi oleh Pemateri



Gambar 2. Pemberian *Jurnal Prompts*

Kegiatan psikoedukasi kepada siswa Kelas X IPA SMA Muhammadiyah 1 Unismuh Makassar yang dilaksanakan pada hari selasa, 02 Agustus 2022. Pengumpulan data dan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan psikoedukasi dilakukan melalui link *google forms* yang dibagikan. Evaluasi selanjutnya dilakukan melalui *google form* yang diisi oleh siswa. Berdasarkan hasil kinerja 22 siswa, rata-rata menjawab setuju bahwa pemateri memberikan materi dengan cukup baik dan mudah dipahami beberapa peserta bahkan menyarankan agar psikoedukasi dapat dilaksanakan secara lama agar terasa lebih menyenangkan dan agar materi yang disampaikan mudah untuk diserap dan dipahami. Berdasarkan hasil evaluasi materi rata-

rata menjawab bahwa materi yang disampaikan mudah dipahami dan juga materi yang disampaikan cukup menarik dan sangat dibutuhkan oleh anak seusia siswa. Siswa juga memberikan saran agar sesi tanya jawab lebih diperpanjang durasinya.

Pembahasan

Pada masa remaja salah satunya pada remaja di tingkat SMA terjadi banyak perubahan pada diri siswa, baik perubahan pada aspek fisik, psikologis, maupun sosial (Steinberg, 2002). Perubahan yang dialami siswa remaja tersebut adalah fase yang sulit untuk dilalui karena pada masa ini siswa perlu belajar mengatasi pubertas sekaligus transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah (Seidman, Allen, Aber, Mitchell, & Feinman dalam Rhodes, Roffman, Reddy, Fredriksen, 2004).

Berdasarkan hasil evaluasi, sebagian remaja di SMA Muhammadiyah 1 Unismuh Makassar memiliki citra tubuh yang kurang. Hasil analisis kebutuhan menunjukkan kebanyakan partisipan menjawab bahwa citra tubuh yang dimilikinya kurang memuaskan atau tidak sesuai dengan standar yang dimiliki orang banyak. Menurut Cash dalam (Damayanti & Susilawati, 2018), citra tubuh adalah evaluasi yang dilakukan individu terhadap ukuran tubuh, berat badan, serta faktor lain dari tubuh yang berhubungan penampilan fisik ataupun mengenai penampilan diri. Penilaian remaja terhadap diri remaja merupakan cerminan dari keberhargaan diri atau *self esteem*. Hal tersebut terjadi disebabkan remaja cenderung lebih mudah untuk menggeneralisasikan *self esteem* hanya berdasarkan penampilan fisik saja (Harter, dalam APA, 2002).

Damayanti dan Susilawati (2018) menyatakan bahwa ketidakpuasan pada remaja perempuan terhadap citra tubuh berdampak pada harga diri yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja lain yang memiliki citra tubuh yang positif, citra tubuh negatif menyebabkan remaja kurang menghargai diri sendiri dan cenderung sulit untuk mencintai diri sendiri. Penerimaan diri menjadi faktor yang dapat menyebabkan meningkatnya *self esteem* atau kepercayaan diri pada remaja, dengan memberikan materi *self love*, fasilitator berharap dapat mengurangi rasa *insecure* atau citra tubuh yang negatif terhadap remaja di SMA Muhammadiyah 1 Unismuh Makassar.

Apabila siswa SMA mengembangkan penilaian yang negatif mengenai diri siswa tersebut dalam usahanya membentuk identitas diri, dapat terjadi gejolak emosi dalam diri mereka. Selain itu, karakteristik siswa SMA sebagai remaja yang mulai menekankan pentingnya hubungan dengan teman-teman sebaya, dapat menjadi suatu tantangan dalam menghadapi tuntutan-tuntutan dari sekitarnya sehingga dapat menimbulkan permasalahan sosial (Way dalam Rhodes dkk, 2004).

Terjadinya berbagai perubahan pada masa remaja ini juga seringkali berdampak pada menurunnya rasa keberhargaan diri (*self-esteem*) pada diri remaja (Rhodes dkk, 2004) yang menyebabkan *insecure*. Para siswa remaja cenderung menjadikan harga diri sebagai bentuk penilaian, perasaan atau pandangan terhadap dirinya atau hal-hal yang berkaitan dengan dirinya yang diekspresikan pada dimensi keberartian, kekuatan, kemampuan, dan kebijakan. Seringkali remaja merasakan *useless* atau *insecure* dengan teman-teman atau lingkungan sekitar.

Pemberian materi Psikoedukasi *self love* pada partisipan terbukti berpengaruh terhadap persepsi mereka terhadap *self-love* yang dimana hasil pretest dan posttest menunjukkan perbedaan hasil yang cukup berbeda yang dimana skor dari *posttest* lebih tinggi dibandingkan dengan hasil dari *pretest*, dengan hasil ini fasilitator berharap materi yang disampaikan dapat berdampak positif dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari sehingga citra tubuh yang dibangun menjadi lebih positif, serta rasa *insecure* dapat menurun secara kontinum dan permanen.

Hal-hal yang mempengaruhinya terbentuknya self love positif pada diri peserta psikoedukasi dalam hal ini adalah siswa SMA Muhammadiyah 1 Unismuh Makassar antara lain: Pertama, pengetahuan siswa yang diperoleh terkait diri mereka sendiri, dimana siswa dilatih untuk lebih mampu mengenali siapa dirinya, apa potensi yang dia miliki, keadaan fisiknya, sehingga siswa dapat lebih yakin dan percaya diri untuk lebih mampu melakukan sesuatu atas kehendak dan kesadaran dari diri siswa sendiri, tidak mudah merasa rendah diri atau kurang percaya diri, dan membuat siswa merasa setara dengan orang lain. Kedua, siswa merasa lebih bersyukur dikarenakan dalam psikoedukasi para siswa diminta untuk mengingat kembali hal-hal baik yang telah ia peroleh selama ini, serta untuk mengapresiasi upaya yang telah siswa lakukan selama ini untuk kemajuan dirinya sendiri sehingga menambah kepercayaan diri mereka.

Pentingnya memiliki sikap menghargai diri salah satunya dapat dilakukan dengan mulai menerapkan *self love* atau cinta pada diri sendiri. Mungkin banyak dari kita masih awam dengan konsep *self love* ini. Kebanyakan orang menganggap *self love* hanya sebatas kepercayaan diri. Padahal, *self love* merupakan kondisi dimana seseorang mampu menerima dan menghargai semua hal yang terkait dengan diri kita sendiri baik fisik, pikiran, dan hati. *Self love* sangat penting untuk kehidupan remaja, baik dalam segi psikososial, kultural, dan mental remaja. Permasalahan tentang perubahan fisik dan sebagainya pun membuat remaja memiliki self love yang rendah.

D. KESIMPULAN

Pada kegiatan psikoedukasi ini dapat berjalan cukup lancar. Fasilitator membagikan analisis kebutuhan dengan menggunakan media *google form*, kemudian setelah mendapatkan hasil dari analisis data, menyusun rencana kegiatan serta modul psikoedukasi, psikoedukasi dilaksanakan secara langsung, penulis dapat melihat antusiasme dari partisipan sehingga kegiatan berjalan menyenangkan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa partisipan merasa pameri dan materi yang disampaikan sudah sangat baik dan menyenangkan. Materi *self love* dapat menjadi salah satu metode yang membantu partisipan untuk mengurangi rasa *insecure* atau rasa tidak percaya diri pada diri mereka. Berdasarkan hasil psikoedukasi, maka disarankan pihak selanjutnya agar dapat memberikan psikoedukasi yang dikombinasikan dengan pelatihan sehingga bentuk perubahan sikap dan perilaku peserta dapat dilihat secara langsung

DAFTAR PUSTAKA

- Ahkam, M. A., Suminar, D. R., & Nawangsari, N. F. (2020). Kesejahteraan di sekolah bagi siswa sma: konsep dan faktor yang berpengaruh. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 5(2), 143–151. <https://doi.org/10.26858/talenta.v5i2.11738>
- Ahkam, M. A., & Arifin, N. A. I. (2017). Optimisme dan School Well-Being pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 3(1), 7. <https://doi.org/10.26858/talenta.v3i1.13182>
- Alwi, A., Suminar, D. R., & Nawangsari, N. F. (2021). Development and Validation of a Indonesian translate Brief Adolescents Subjective Wellbeing in School Scale. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 10(1), 91–103. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v10i1.18480>
- Alwi, M. A., & Fakhri, N. (2022). School well-being di Indonesia : Telaah Literatur. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(3).
- Alwi, M. A., Suminar, D. R., & Nawangsari, N. A. F. (2020). Support Related to Schools and

- School Well-Being: Self Esteem as Mediator. *International Journal of Pedagogy and Teacher Education*, 4(2), 119–125. <https://doi.org/10.20961/ijpte.v4i2.42869>
- Atika, D. A. (2021, July 13). *Dosen Psikologi UNAIR Bagikan Tips Atasi Insecure*. <https://news.unair.ac.id/2021/07/13/dosen-psikologi-unair-bagikan-tips-atasi-insecure/>
- Caffo, E., Belaise, C., & Forresi, B. (2008). Promoting resilience and psychological well-being in vulnerable life stages. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 77(6), 331–336. <https://doi.org/10.1159/000151386>
- Damayanti, A. A. M., & Susilawati, L. K. P. A. (2018). Peran Citra Tubuh dan Penerimaan diri Terhadap Self Esteem pada Remaja di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 424–433.
- HIMPSI. (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia*.
- Jiang, H., Sun, P., Liu, Y., & Pan, M. (2016). Gratitude and late adolescents' school well-being: The mediating role of materialism. *Social Indicators Research*, 127(3), 1363–1376. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-1007-5>
- Khoshaba, D. (2012). *A seven-step prescription for self love*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/get-hardy/201203/seven-step-prescription-self-love>.
- Konu, A., & Rimpela, M. (2002). Well-being in schools: a conceptual model. *Health Promotion International*, 17(1), 79–87. <https://doi.org/10.1093/heapro/17.1.79>
- Rhodes, J., Roffman, J., Reddy, R., Fredriksen, K. (2004). Changes in self-esteem during the middle school years: a latent growth curve study of individual and contextual influences. *Journal of School Psychology* 42 (2004) 243–261
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (Kesebelas (ed.)). Erlangga,.
- Supratiknya, A. (2011). Merancang Program dan Modul. In *Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma* (Edisi Revi). Universitas Sanata Darma. [https://repository.usd.ac.id/12880/1/2011 Merancang Program dan Modul Psikoedukasi Edisi Revisi.pdf](https://repository.usd.ac.id/12880/1/2011%20Merancang%20Program%20dan%20Modul%20Psikoedukasi%20Edisi%20Revisi.pdf)
- Tian, L., Zhao, J., & Huebner, E. S. (2015). School-related social support and subjective well-being in school among adolescents: The role of self-system factors. *Journal of Adolescence*, 45, 138–148. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.09.003>