

PENGEMBANGAN MEDIA PERMAINAN ULAR TANGGA “Self-Compassion Explorer” SEBAGAI ALAT BANTU DALAM MEMBERIKAN PEMAHAMAN SELF-COMPASSION

Najma Zakiyyah¹, Lenny Wahyuningsih², Alfiandi Warih Handoyo²
Universitas Sultan Agung Tirtayasa^{1,2,3}

Alamat e-mail: najmazkyyh10@gmail.com¹, lenny.wayuningsih@untirta.ac.id²,
alfiandywh@untirta.ac.id³

ABSTRACT

Stress is one of the psychological problems frequently experienced by adolescents due to academic, social, and developmental pressures, which may lead to anxiety and depression. One factor that can help reduce these conditions is self-compassion; however, students' understanding of this concept remains relatively low. Therefore, this study aims to develop and evaluate the feasibility of a snakes and ladders game-based learning media called “Self-Compassion Explorer” as a tool to improve students' understanding of self-compassion among eleventh-grade students at SMA Negeri 5 Kota Serang. This study employed a Research and Development (R&D) method using the 4D model, which consists of four stages: define, design, develop, and disseminate. The research subjects were eleventh-grade students selected using a simple random sampling technique. The research instruments included a self-compassion scale questionnaire as well as validation sheets from material experts, media experts, language experts, and practitioners. The results showed that the developed media was categorized as highly feasible based on expert evaluations, with a score of 95% from material and media experts, 91% from language experts, and 98% from practitioners. In addition, the product trial results reached 85.9% and received positive responses from students. Furthermore, there was an improvement in students' understanding of self-compassion after using the media. In conclusion, the “Self-Compassion Explorer” game media is considered effective and feasible to be used as a guidance and counseling tool to enhance students' understanding of self-compassion.

Keywords: self-compassion, game-based media, adolescents

ABSTRAK

Stres merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami remaja akibat tekanan akademik, sosial, dan perkembangan diri, yang dapat berdampak pada munculnya kecemasan hingga depresi. Salah satu faktor yang dapat membantu mengurangi kondisi tersebut adalah kemampuan self-compassion, namun pemahaman siswa terhadap konsep ini masih tergolong rendah. Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan serta menguji kelayakan media permainan ular tangga “Self-Compassion Explorer” sebagai alat bantu dalam memberikan

pemahaman self-compassion pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Kota Serang. Metode yang digunakan adalah Research and Development (R&D) dengan model 4D yang meliputi tahap define, design, develop, dan disseminate. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian berupa angket skala self-compassion serta lembar validasi ahli materi, media, bahasa, dan praktisi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media yang dikembangkan memperoleh kategori sangat layak berdasarkan penilaian para ahli uji kelayakan, dengan persentase penilaian ahli materi dan media sebesar 95%, ahli bahasa 91%, ahli praktisi 98%, serta hasil uji coba produk sebesar 85,9% serta mendapatkan respons positif dari siswa. Selain itu, terdapat peningkatan pemahaman self-compassion siswa setelah penggunaan media. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa media permainan "Self-Compassion Explorer" efektif dan layak digunakan sebagai alat bantu dalam layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan pemahaman self-compassion siswa.

Kata Kunci: self-compassion, media permainan, remaja

A. Pendahuluan

Self-compassion atau belas kasih diri menurut Neff (2023) merujuk kepada bagaimana cara seseorang memandang dan mendukung diri sendiri saat mengalami rasa sakit atau penderitaan akibat kesalahan pribadi, ketidakcukupan, atau tantangan hidup dari luar. Tinjauan ini membahas model teoretis mengenai *self-compassion* yang mencakup tiga unsur utama, yaitu: peningkatan kebaikan diri (*self-kindness*), kemanusiaan bersama (*common humanity*), dan kesadaran penuh (*mindfulness*), serta versus dengan pengurangan penghakiman diri (*self-judgment*), isolasi (*isolation*), dan overidentifik (*overidentification*). Konsep ini pertama kali dioperasionalisasikan oleh Neff pada tahun 2003 yang mendasarkannya pada prinsip-prinsip belas kasih terhadap orang lain, sebagaimana dipahami dalam filosofi Buddha. Menurut Barch (2003) dalam pandangan Buddha, *self-compassion* (belas kasih diri) tidak terbatas pada satu arah saja, melainkan bersifat multidireksional dan mampu berlaku

baik untuk orang lain maupun untuk diri sendiri (Neff, 2023).

Teori *self-compassion* yang dikembangkan oleh Neff (2003) menjelaskan bahwa sikap welas asih terhadap diri sendiri terdiri dari tiga elemen utama, yaitu: *self-kindness* atau bersikap lembut pada diri sendiri alih-alih terus-menerus menyalahkan diri; *common humanity*, yakni kesadaran bahwa kesulitan dan kegagalan merupakan bagian alami dari pengalaman manusia; serta *mindfulness*, yaitu kemampuan untuk mengamati emosi secara seimbang tanpa larut berlebihan. Berdasarkan studi awalnya Neff (2003) membuktikan bahwa semakin tinggi rasa *self-compassion*, semakin rendah tingkat tekanan psikologisnya seperti stres, cemas, atau depresi. Analisis statistik menunjukkan korelasi negatif yang kuat ($r = -0.59$), artinya individu yang mampu bersikap baik pada diri sendiri, maka cenderung lebih kuat untuk menghadapi masalah. Angka ($p < 0.01$) mengonfirmasi bahwa hasil ini sangat signifikan. Neff dan McGehee (2010) mengatakan bahwa dampak *self-*

compassion mungkin lebih kuat dirasakan oleh remaja dibandingkan orang dewasa, karena pengaruh neuroplastisitas yang masih aktif dalam masa perkembangan tersebut. Pada jurnal Marsh, Chan, & MacBeth (2018) menjelaskan tentang masa remaja sendiri merupakan periode yang rentan terhadap tekanan emosional dan mental, di mana stres yang dialami berkaitan erat dengan peningkatan risiko kecemasan, depresi, bahkan pikiran untuk bunuh diri. Kondisi ini tidak hanya menghambat perkembangan psikososial, tetapi juga sering kali disertai dengan gangguan lain yang lebih serius seperti depresi dan kecenderungan bunuh diri.

Menurut WHO (2024) remaja termasuk dalam kelompok yang cukup rentan mengalami tekanan psikologis. Hal ini tidak lepas dari tuntutan akademik yang tinggi, dinamika sosial, serta proses pencarian jati diri yang mereka alami. Berdasarkan data dari WHO (2024) sekitar 20,9% remaja dilaporkan membutuhkan dukungan berupa layanan kesehatan mental atau konseling. Kemenkes RI (2024) menyatakan bahwa remaja yang sehat tidak hanya ditandai dengan kondisi fisik yang baik, tetapi juga memiliki kestabilan emosi, perkembangan psikososial yang positif, serta mampu bertahan dalam situasi krisis. Remaja juga perlu dibekali dengan keterampilan membuat keputusan yang bijak dan bertanggung jawab atas tindakan mereka.

Berdasarkan penelitian Marsh, Chan, & MacBeth (2018) menganalisis 20 studi lintas-seksional dengan total 6.588 remaja berusia 10 hingga 19 tahun menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan kondisi tekanan psikologis. Hasil kajian ini menemukan bahwa remaja yang

memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung mengalami gejala stres, kecemasan, dan depresi yang lebih rendah. Maka dengan kata lain, sikap penuh kasih terhadap diri sendiri berperan sebagai pelindung terhadap gangguan psikologis. Menariknya, efek positif ini ditemukan konsisten di berbagai latar budaya, meskipun tampak lebih kuat pada remaja perempuan dibandingkan laki-laki. Salah satu temuan penting dari studi ini adalah bahwa dua komponen utama *self-compassion* yaitu kemampuan mengurangi kritik terhadap diri sendiri dan meningkatkan kesadaran diri atau *mindfulness* yang memiliki peran besar dalam menjaga keseimbangan emosional remaja. Remaja yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi biasanya tidak mudah terjebak dalam pola pikir ekstrem, seperti merasa gagal total, karena mereka memiliki kesadaran bahwa kegagalan adalah hal yang wajar dan dialami semua orang (Neff & McGehee, 2010). Hal ini diperkuat oleh temuan Marsh, Chan, & MacBeth (2018) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat mengurangi gejala depresi hingga 21%, dengan komponen *self-kindness* menunjukkan pengaruh paling besar ($\beta = -0,34$; $p < 0,001$).

Meskipun pendekatan *self-compassion* telah terbukti efektif dalam meredakan gejala stres dan depresi pada remaja (Marsh, Chan, & MacBeth, 2018), implementasi di sekolah masih perlu banyak mendapat perhatian. Salah satu tantangan utamanya adalah kurangnya media yang sesuai dengan karakteristik remaja masa kini yang serba digital. Namun, tidak semua sekolah memiliki akses internet dan perangkat digital yang memadai, sehingga pembelajaran daring menjadi kurang efektif. Banyak siswa merasa jenuh dan kehilangan motivasi belajar

karena materi disampaikan secara monoton. Pada situasi ini, diperlukan media pembelajaran alternatif yang tidak bergantung pada teknologi seperti permainan berbasis gamifikasi (Agatha, Calvin, & Zulkarnain, 2021).

Salah satu media pembelajaran alternatif berupa ular tangga seperti hasil dari penelitian Prakasiwi, et al., (2025) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta secara bermakna setelah mengikuti sesi edukasi. Tingkat kepuasan peserta mencapai 93,75%, yang mengindikasikan bahwa pendekatan edukasi berbasis permainan dinilai sangat menarik dan memberikan manfaat nyata. Program MINDSTEP (Ular Tangga Kesehatan Mental) terbukti efektif sebagai media edukasi interaktif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja, sehingga berpotensi menjadi acuan bahwa permainan ular tangga dapat membantu pengembangan *self-compassion* dan kesehatan mental remaja serta dapat diterapkan di berbagai institusi pendidikan sebagai upaya promotif dan preventif. sehingga dalam penelitian ini penulis tertarik untuk melakukan studi langsung dan memantau apa yang terjadi yang mana judul penelitian penulis yaitu "Pengembangan Media Permainan Ular Tangga "Self-Compassion Explorer" Sebagai Alat Bantu dalam Memberikan Pemahaman Self-Compassion".

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yaitu menggunakan pendekatan Research and Development (R&D) yang bertujuan untuk mengembangkan serta menguji kelayakan media permainan ular tangga "*Self-Compassion Explorer*" sebagai alat bantu dalam memberikan pemahaman *self-compassion* pada

siswa. Pendekatan R&D merupakan metode yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu serta menguji efektivitasnya (Sugiyono, 2019). Model pengembangan yang digunakan adalah model 4D yang terdiri dari empat tahap, yaitu define, design, develop, dan disseminate (Thiagarajan dalam Waruwu, 2024). Pada tahap define dilakukan analisis kebutuhan melalui wawancara dengan guru bimbingan dan konseling serta penyebaran angket awal untuk mengetahui tingkat pemahaman *self-compassion* siswa. Selain itu dilakukan analisis karakteristik siswa, analisis tugas, dan analisis konsep yang mengacu pada teori *self-compassion* yang meliputi *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Kristin Neff, 2003).

Tahap design meliputi penyusunan instrumen penelitian, pemilihan media pembelajaran, serta perancangan awal produk berupa permainan ular tangga yang dilengkapi dengan kartu afirmasi, pertanyaan, skenario, dan tantangan sebagai bentuk implementasi pembelajaran berbasis permainan.

Tahap develop dilakukan melalui validasi oleh ahli materi, ahli media, ahli bahasa, serta praktisi bimbingan dan konseling guna menilai kelayakan produk. Media kemudian direvisi berdasarkan masukan para ahli sebelum dilakukan uji coba terbatas kepada siswa untuk mengetahui respons dan tingkat keterpahaman mereka. Tahap disseminate dilakukan dengan penyempurnaan produk akhir serta rencana penyebarluasan media melalui institusi pendidikan dan publikasi ilmiah (Waruwu, 2024). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 5 Kota Serang tahun ajaran 2025/2026 sebanyak 571 siswa. Sampel penelitian berjumlah 235 siswa yang

ditentukan menggunakan teknik simple random sampling dengan perhitungan rumus Slovin (Sugiyono, 2019). Instrumen yang digunakan berupa angket skala self-compassion yang diadaptasi dari Self-Compassion Scale (SCS) (Neff, 2003) serta lembar validasi ahli. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif untuk menilai tingkat kelayakan media serta peningkatan pemahaman siswa berdasarkan hasil pre-test dan post-test.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Media permainan Ular Tangga Self-Compassion Explorer telah melalui tahap uji kelayakan yang bertujuan untuk melakukan perbaikan agar produk yang dikembangkan dapat digunakan secara optimal dan layak untuk diuji cobakan. Uji kelayakan produk dilakukan oleh beberapa ahli yang mencakup aspek materi dan media, bahasa, serta praktisi bimbingan dan konseling. Kelayakan dari aspek materi dan media diuji oleh Bapak Alfiandy Warih Handoyo, M.Pd selaku dosen Bimbingan dan Konseling. Kelayakan dari aspek bahasa diuji oleh Bapak Muhammad Rinzat Iriansyah, S.S., M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Bahasa Indonesia. Sementara itu, kelayakan dari aspek praktisi diuji oleh Ibu Fajri Tri Puji Chasanah, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 5 Kota Serang.

Hasil uji kelayakan menunjukkan bahwa media permainan Ular Tangga Self-Compassion Explorer yang dikembangkan telah mencapai kriteria "sangat layak" dari seluruh aspek penilaian. Hasil uji kelayakan dari aspek materi dan media memperoleh persentase sebesar 95%, aspek bahasa sebesar 91%, serta aspek praktisi sebesar 98%. Secara

kualitatif, para ahli menyatakan bahwa media yang dikembangkan memiliki desain yang menarik, materi yang sesuai dengan kebutuhan siswa, serta penggunaan bahasa yang mudah dipahami. Selain itu, terdapat beberapa saran dan masukan yang diberikan oleh para ahli sesuai dengan bidang keahliannya yang kemudian digunakan sebagai dasar dalam melakukan penyempurnaan produk. Berdasarkan hasil tersebut, media permainan Ular Tangga Self-Compassion Explorer diharapkan dapat menjadi salah satu inovasi dalam layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam membantu meningkatkan pemahaman self-compassion pada siswa. Media ini dirancang dengan tampilan yang menarik, dilengkapi dengan unsur permainan, pertanyaan reflektif, serta aktivitas yang mendorong siswa untuk memahami dan menerapkan konsep self-compassion dalam kehidupan sehari-hari.

tabel 1 Uji Kelayakan Media

No	Jenis Uji	Skor (X)	Skor Maks (Xi)	Persentase	Kategori
1	Uji Materi & Media	67	70	95%	Sangat Layak
2	Uji Bahasa	32	35	91%	Sangat Layak
3	Uji Praktisi	59	60	98%	Sangat Layak
Total Rata-rata		158	165	94,1%	Sangat Layak

sumber: penulis, 2026

Secara keseluruhan, ketiga aspek tersebut menunjukkan bahwa media permainan Ular Tangga Self-Compassion Explorer yang dikembangkan memiliki tingkat

kelayakan yang tinggi. Maka dengan demikian, media ini dapat dinyatakan sangat layak untuk digunakan sebagai alat bantu dalam memberikan pemahaman *self-compassion* kepada siswa serta dapat diimplementasikan dalam kegiatan layanan bimbingan dan konseling.

Selain itu, siswa juga diberi kesempatan untuk memberikan penilaian berupa kesan dan saran terhadap media permainan Ular Tangga “*Self-Compassion Explorer*” yang telah digunakan. Adapun hasil nilai *post-test* serta perbandingannya dengan nilai *pre-test* yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2 Perbandingan nilai pre-test dan post-test

Responden	Pre-Test	Post-Test	Gain	Persentase	Keterangan
CH	62	83	21	33,87 %	Meningkat
CUM	70	81	11	15,71 %	Meningkat
DY	72	86	14	19,44 %	Meningkat
DRSA	71	84	13	18,31 %	Meningkat
LKE	65	76	11	16,92 %	Meningkat
MZA	67	82	15	22,39 %	Meningkat
MS	73	78	5	6,85%	Meningkat
S	74	82	8	10,81 %	Meningkat
Rata-Rata Persentase Peningkatan				18,04%	

sumber: penulis. 2026

Berdasarkan pada tabel 2 dapat disimpulkan bahwa hasil uji coba terbatas pada 8 siswa menunjukkan adanya peningkatan skor *self-compassion* pada seluruh responden setelah diberikan layanan menggunakan

media permainan ular tangga *Self-Compassion Explorer*. Hal ini terlihat dari adanya kenaikan nilai *post-test* dibandingkan dengan *pre-test* pada setiap siswa, dengan rata-rata persentase peningkatan sebesar 18,04%, sehingga dapat dikatakan bahwa penggunaan media ini memberikan pengaruh yang cukup baik (kategori sedang) dalam meningkatkan *self-compassion* siswa. Namun hasil tersebut hanya dilakukan secara terbatas, maka harus tetap dilakukan uji coba dalam skala yang lebih luas agar dapat memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh serta menguji efektivitas produk secara lebih mendalam.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, tahap awal yang dilakukan oleh peneliti adalah studi pendahuluan atau *need assessment* untuk mengetahui kondisi awal pemahaman siswa terkait *self-compassion*. Studi pendahuluan dilakukan melalui wawancara tidak terstruktur dengan guru BK serta penyebaran instrumen kepada siswa kelas XI di SMA Negeri 5 Kota Serang. Hasil *need assessment* menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang memiliki pemahaman *self-compassion* pada kategori sedang dengan persentase sebesar 62% atau sebanyak 157 siswa. Selain itu, terdapat 96 siswa (38%) pada kategori sedang dan tidak terdapat siswa yang berada pada kategori rendah (0%). Temuan ini menunjukkan bahwa pemahaman *self-compassion* pada siswa belum sepenuhnya memahami konsep *self-compassion*. Melalui kondisi tersebut, peneliti kemudian mengembangkan sebuah media permainan berupa ular tangga “*Self-Compassion Explorer*” sebagai alternatif media dalam layanan bimbingan dan konseling.

Pengembangan media ini menggunakan model 4D yang terdiri dari tahap *define, design, develop*, dan

disseminate. Model ini dipilih karena langkah-langkahnya cukup sistematis dan mudah diikuti, sehingga membantu peneliti dalam menyusun dan mengembangkan produk secara bertahap. Pada tahap *define*, peneliti melakukan analisis awal, analisis peserta didik, analisis tugas, analisis konsep, serta analisis tujuan pembelajaran yang menjadi dasar dalam pengembangan media. Selanjutnya pada tahap *design*, peneliti mulai merancang bentuk media, menyusun instrumen, menentukan format permainan, hingga membuat desain awal produk.

Media permainan yang dikembangkan tidak hanya berisi materi, tetapi juga melibatkan siswa secara langsung melalui aktivitas permainan seperti membaca kartu, menjawab pertanyaan, serta melakukan refleksi diri. Isi dari permainan ini mengacu pada teori *self-compassion* dari Neff (2003) yang meliputi *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Maka dengan begitu, siswa tidak hanya memahami konsep secara teori, tetapi juga bisa mengaitkannya dengan pengalaman yang mereka alami sehari-hari. Hasil uji kelayakan menunjukkan bahwa media permainan ular tangga "*Self-Compassion Explorer*" berada pada kategori sangat layak. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian ahli materi dan media sebesar 95%, ahli bahasa sebesar 91%, serta praktisi sebesar 98%. Selain penilaian dalam bentuk angka, para ahli juga memberikan beberapa saran perbaikan, seperti perbaikan diksi, penyesuaian tampilan, serta penyempurnaan buku panduan. Saran tersebut kemudian digunakan sebagai dasar dalam melakukan revisi produk agar menjadi lebih baik dan siap untuk diuji coba kepada siswa.

Maka dapat disimpulkan bahwa media permainan ular tangga "*Self-*

Compassion Explorer" yang dikembangkan oleh peneliti sudah layak digunakan sebagai alat bantu dalam layanan bimbingan dan konseling khususnya dalam bimbingan kelompok. Media ini juga memiliki potensi untuk membantu memberikan pemahaman *self-compassion* pada siswa lebih mendalam. Namun, karena uji coba yang dilakukan masih terbatas, maka penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan uji coba dalam skala yang lebih luas agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif terkait efektivitas media yang dikembangkan.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, media permainan Ular Tangga *Self-Compassion Explorer* dinyatakan memiliki tingkat kelayakan yang sangat tinggi. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji kelayakan oleh para ahli yang memperoleh persentase sebesar 95% pada aspek materi dan media, 91% pada aspek bahasa, serta 98% pada aspek praktisi, dengan rata-rata keseluruhan sebesar 94,1% yang termasuk dalam kategori "sangat layak". Selain itu, hasil uji coba terbatas kepada siswa menunjukkan bahwa tingkat kelayakan produk mencapai 85,9% yang juga berada pada kategori "sangat layak". Dari segi efektivitas, penggunaan media ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman *self-compassion* pada siswa, yang ditunjukkan melalui hasil perbandingan pre-test dan post-test dengan rata-rata peningkatan sebesar 18,04%. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa media tidak hanya layak digunakan, tetapi juga mampu memberikan dampak positif dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa media permainan Ular Tangga *Self-Compassion Explorer* benar-benar layak dan efektif digunakan sebagai

alat bantu dalam layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam meningkatkan pemahaman self-compassion siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, & Ngalimun. (2019). *Psikologi Perkembangan (Konsep dasar pengembangan kreativitas anak)*. Yogyakarta: K-Media.
- Agatha, F., Calvin, L., & Zulkarnain, A. (2021). Implementasi Metode Gamification dalam Modul Belajar untuk Murid SDN Panongan 3. *Prosiding Seminar Nasional Desain Sosial (SNDS)*, 343–351.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Brach, T. (2003). *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha*. New York: Bantam Books.
- Dreisoerner, A., Junker, N. M., & van Dick, R. (2021). The relationship among the components of self-compassion. *Journal of Happiness Studies*, 22, 21–47.
- Goetz, J., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351–374.
- Gunawan, L. A. (2021). Product design of card game with the theme of mental health for teenagers. *Visual Communication Design Journal*, 6(1), 53–69.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148–156.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Istiqlal, A. (2018). Manfaat media pembelajaran dalam proses belajar. *Jurnal Kepemimpinan dan Pengurusan Sekolah*, 3(2), 139–144.
- Kemenkes RI. (2024). *Laporan Survei Kesehatan Mental Pelajar SMA*. Jakarta.
- Marsh, I. C., Chan, S. W., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents. *Mindfulness*, 1011–1027.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience. *Self and Identity*, 9(3), 225–240.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193–218.
- Prakasiwi, S. I., et al. (2025). Program edukasi kesehatan mental untuk remaja. *Indonesian Journal of Community Empowerment*, 7(2), 207.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Waruwu, M. (2024). Metode penelitian dan pengembangan (R&D). *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(2).
- WHO. (2024). *Mental health of adolescents*. Geneva: World Health Organization.