

## MENUMBUHKAN KASIH SAYANG DAN HUBUNGAN POSITIF DI SEKOLAH DAN LINGKUNGAN SEKITAR

Adelia Citra Erlansyah<sup>1</sup>, Nurul Janah<sup>2</sup>, Putri Fairuz<sup>3</sup>, Salsabilla Citra Dwi Rahmadani<sup>4</sup>,  
Zahwa Kania Putri<sup>5</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

[202310515015@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515015@mhs.ubharajaya.ac.id)

[202310515013@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515013@mhs.ubharajaya.ac.id)

[202310515017@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515017@mhs.ubharajaya.ac.id)

[202310515012@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515012@mhs.ubharajaya.ac.id)

[202310515046@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515046@mhs.ubharajaya.ac.id)

### Abstract

*This study aims to examine the role of compassion and positive social interactions in enhancing students' mental well-being within the school setting. The background highlights the importance of shaping adolescents into empathetic, supportive individuals who are emotionally resilient by fostering compassion both toward themselves (self-compassion) and others. The intervention took the form of a psychoeducational session for 8th and 9th grade students at SMPN 11 Tambun Selatan, utilizing pre-tests and post-tests to assess student understanding before and after the material was delivered. The results demonstrated a significant improvement in students' comprehension, including their conceptual understanding, awareness of psychological benefits, and the application of compassion and positive relationships in daily life. Students also showed greater awareness of the importance of mutual respect, emotional support, and healthy communication. The psychoeducation proved to be an effective approach for deepening students' understanding and shows potential as a mental health intervention model for adolescents in school environments. Overall, strengthening the values of compassion and healthy social relationships plays a crucial role in creating a supportive learning environment that fosters students' psychological development.*

**Keywords:** *compassion, positive social interaction, psychoeducation, mental health, adolescents*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana peran kasih sayang (compassion) dan interaksi sosial yang positif dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa di lingkungan sekolah. Latar belakang kajian ini menyoroti urgensi pembentukan karakter remaja yang penuh empati, memiliki sikap saling mendukung, serta mampu menghadapi tekanan emosional, melalui pengembangan nilai kasih terhadap diri sendiri (self-compassion) maupun kepada orang lain. Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi kepada siswa kelas 8 dan 9 di SMPN 11 Tambun Selatan, dengan menggunakan instrumen pre-test dan post-test untuk menilai pemahaman siswa sebelum dan setelah penyampaian materi. Hasil yang diperoleh menunjukkan peningkatan pemahaman siswa secara signifikan, baik dalam hal pemahaman konsep, pengaruh terhadap aspek psikologis, maupun implementasi nilai compassion dan hubungan positif dalam kehidupan sehari-hari. Siswa juga menunjukkan peningkatan kesadaran akan pentingnya sikap saling menghormati, memberi dukungan, dan menjalin komunikasi yang konstruktif. Program psikoedukasi ini terbukti memberikan dampak positif dalam memperkuat pemahaman siswa dan berpotensi menjadi strategi intervensi dalam mendukung kesehatan mental remaja di sekolah.

Dengan demikian, penguatan nilai kasih sayang dan hubungan sosial yang sehat memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang harmonis dan menunjang perkembangan psikologis siswa.

**Kata kunci:** kasih sayang, interaksi sosial positif, psikoedukasi, kesehatan mental, siswa remaja

## PENDAHULUAN

Di era modern ini, hubungan sosial yang sehat semakin dibutuhkan untuk menjaga keseimbangan emosional dan kesehatan mental individu, khususnya pada remaja. Lingkungan sekolah sebagai tempat siswa tumbuh dan berkembang memiliki peran besar dalam membentuk karakter dan kualitas interaksi sosial mereka. Salah satu konsep penting yang perlu ditanamkan sejak dini adalah *compassion* atau kasih sayang, yang tidak hanya mencakup rasa empati terhadap orang lain, tetapi juga terhadap diri sendiri (*self-compassion*).

Menurut Hidayati (2015), *self-compassion* berperan penting dalam membantu individu menerima dan memahami kondisi sulit yang mereka alami, tanpa menghakimi diri sendiri. Sikap ini membantu remaja membangun ketahanan emosional yang sehat. Selain itu, hubungan positif yang terbina di lingkungan sosial terbukti berkontribusi terhadap peningkatan kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis (Cherista et al., 2021).

Penelitian Nasution et al. (2024) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental, terutama pada kelompok yang rentan seperti penyandang disabilitas. Artinya, dalam konteks umum, membangun hubungan sosial yang sehat dan penuh kasih sayang dapat menjadi pelindung dari berbagai masalah psikologis.

Melalui psikoedukasi yang dilakukan di lingkungan sekolah, siswa dapat dibekali pemahaman tentang pentingnya *compassion*, baik dalam bentuk *self-compassion* maupun hubungan sosial yang suportif. Edukasi ini diharapkan mampu mendorong siswa menjadi pribadi yang lebih peduli, empatik, dan sehat secara emosional.

## METODE

Psikoedukasi dengan tema “Menumbuhkan *Compassion* dan Hubungan Positif di Sekolah dan Lingkungan Sekitar” dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2025 di SMPN 11 Tambun Selatan, dengan melibatkan peserta didik dari kelas VIII dan IX. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa terkait pentingnya nilai kasih sayang (*compassion*), *self-compassion*, serta pembentukan hubungan sosial yang sehat di lingkungan sekolah.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan rancangan pra-eksperimental tipe *one-group pretest-posttest design*. Desain ini memungkinkan pengukuran tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah intervensi diberikan, meskipun tanpa kelompok pembanding (kontrol). Meski tidak dapat memberikan kesimpulan kausal secara langsung, desain ini tetap efektif dalam memberikan gambaran perubahan pemahaman sebagai akibat dari pelaksanaan psikoedukasi (Arikunto, 2013).

Kegiatan berlangsung selama 90 menit dan difasilitasi oleh mahasiswa program studi Psikologi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Penyampaian materi dilakukan melalui pendekatan ceramah interaktif yang dikombinasikan dengan visualisasi media, narasi kontekstual, serta diskusi terbuka dan *ice breaking* untuk meningkatkan partisipasi aktif peserta. Interaksi dua arah melalui tanya jawab juga dimanfaatkan untuk mendalami pemahaman peserta secara reflektif.

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data berupa lembar *pre-test* dan *post-test* dengan lima butir pertanyaan terbuka yang dirancang untuk mengevaluasi penguasaan konsep hubungan positif, *compassion*, pengaruhnya terhadap kesehatan mental, serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Data dianalisis secara deskriptif guna menilai adanya peningkatan pemahaman peserta sebagai indikator efektivitas psikoedukasi dalam mendukung penguatan kapasitas emosional dan sosial siswa di lingkungan sekolah.

## **PEMBAHASAN**

### **A. Teori Hubungan Sosial**

Hubungan sosial dapat dipahami sebagai jalur atau saluran yang menghubungkan individu-individu, di mana melalui saluran tersebut dapat mengalir berbagai hal, seperti barang, jasa, dan informasi. Interaksi antara dua orang mencerminkan harapan akan peran masing-masing dalam hubungan tersebut. Meskipun para pelaku interaksi mungkin tidak menyadarinya, perilaku yang ditunjukkan dalam interaksi sosial bersifat sistematis. Dengan terjalinnya hubungan sosial yang baik, pengembangan jaringan sosial akan menjadi lebih mudah (Hidayaturrahman et al., 2020).

### **B. Teori *Self Compassion* dan empati.**

Self-compassion adalah sikap kasih sayang terhadap diri sendiri yang memberikan dukungan emosional dan cinta yang diperlukan, serta meningkatkan harapan untuk mencapai kebahagiaan dan menghindari penderitaan. Sikap ini dapat membantu mencegah individu terjebak dalam kondisi yang lebih buruk saat menghadapi situasi yang tidak diinginkan. Meskipun ada kekhawatiran tentang dampak negatif self-compassion, seperti berkurangnya motivasi atau kecenderungan untuk memanjakan diri, sikap ini tetap penting dalam berbagai situasi, bukan hanya saat menghadapi masalah besar. Self-compassion membantu individu menyadari dan menerima keadaan yang sulit, serta memahami diri sendiri tanpa menghakimi kegagalan atau ketidakmampuan yang dialami (Hidayati, 2015).

Sedangkan Empati adalah kemampuan untuk memahami dan merasakan pengalaman orang lain seolah-olah kita berada di posisi mereka. Ini melibatkan kemampuan untuk melihat dari sudut pandang orang lain dan menyelaraskan diri meskipun keinginan kita mungkin berbeda. Empati berfungsi sebagai dorongan proaktif untuk mendekati orang lain dan beradaptasi dengan mereka, sehingga menciptakan keselarasan dan keharmonisan dalam hubungan. Jika kita mengharapkan simpati atau reaksi positif dari

orang lain, empati adalah cara yang efektif untuk mencapainya (Sumartono, 2023).

### **C. Manfaat Hubungan Positif dan *Self Compassion*.**

Hubungan positif dan sikap *compassion* (belas kasih) memberikan manfaat yang signifikan bagi individu maupun masyarakat secara luas. Penelitian menunjukkan bahwa kualitas hubungan sosial yang baik, contohnya dalam lingkungan seperti persahabatan yang mendalam dapat meningkatkan kebahagiaan individu. Remaja yang memiliki hubungan persahabatan yang berkualitas cenderung mengalami kebahagiaan yang lebih tinggi karena adanya dukungan emosional dan sosial yang mereka terima dari sahabat mereka (Cherista et al., 2021).

Selain itu, sikap *compassion* juga berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Self-compassion*, atau belas kasih terhadap diri sendiri, telah terbukti memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis individu. Penelitian pada perawat menunjukkan bahwa *self-compassion* berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mereka, yang mencakup penerimaan diri, relasi sosial yang positif, dan tujuan hidup yang bermakna (Nasution et al., 2024).

Secara keseluruhan, hubungan positif dan sikap *compassion* tidak hanya meningkatkan kesejahteraan individu tetapi juga memperkuat kohesi sosial dalam masyarakat. Dengan membina hubungan yang sehat dan mengembangkan sikap belas kasih, individu dapat berkontribusi pada terciptanya masyarakat yang lebih peduli, suportif, dan harmonis.

### **D. Dampak hubungan positif terhadap kesehatan mental**

Hubungan sosial yang positif, terutama dalam bentuk dukungan sosial, memiliki fungsi sebagai salah satu faktor kunci dalam meningkatkan kesehatan mental individu, seperti pada penelitian (Nasution et al., 2024) mengenai “Dampak Dukungan Sosial terhadap Kesehatan Mental Penyandang Disabilitas”. Penelitian tersebut menyoroti hubungan sosial dalam bentuk dukungan sosial dapat meningkatkan kesehatan mental individu. Bagi penyandang disabilitas di Indonesia, dukungan sosial yang kuat serta baik dari keluarga, teman, maupun komunitas berperan penting dalam mengurangi risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres. Hubungan yang positif memberikan rasa aman, dihargai, dan diterima, yang secara signifikan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

### **E. Contoh Tindakan *Compassion* dalam Kehidupan Sehari-hari**

Berikut contoh tindakan *compassion* dalam kehidupan sehari-hari yang menunjukkan pentingnya komunikasi efektif untuk membangun hubungan harmonis dan positif di masyarakat (Sangaswari et al., 2024).

#### **1. Menyelesaikan Konflik Secara Terbuka**

Saat terjadi perselisihan, penting untuk menyelesaikannya dengan komunikasi yang terbuka dan jujur. Diskusi yang saling menghargai dapat membantu mengatasi konflik dan memperkuat hubungan antar tetangga, menunjukkan

bahwa komunikasi yang baik lebih dari sekadar pertukaran informasi; ia juga membangun ikatan sosial yang kuat.

## 2. Menawarkan Bantuan

Menawarkan bantuan kepada tetangga yang membutuhkan, seperti membantu membawa belanjaan atau merawat anak, adalah tindakan sederhana yang menunjukkan *compassion*. Ini memperkuat rasa kebersamaan dan menciptakan suasana saling mendukung yang penting untuk hubungan yang sehat.

## 3. Menghargai Perbedaan

Menghargai perbedaan pendapat dan latar belakang dalam interaksi sosial adalah bentuk *compassion* yang krusial. Dengan memahami perspektif orang lain, kita dapat menciptakan suasana yang lebih inklusif dan harmonis, mendukung komunikasi yang efektif di lingkungan tetangga.

## 4. Membuat Kebiasaan Saling Menyapa

Kebiasaan menyapa tetangga saat bertemu dapat memperkuat rasa saling mengenal dan membangun hubungan yang lebih baik. Sapaan sederhana menciptakan atmosfer hangat dan mendukung komunikasi positif di lingkungan. Dengan menerapkan tindakan-tindakan *compassion* ini, kita dapat menciptakan suasana yang bersahabat dan kooperatif, serta membangun hubungan yang harmonis dalam masyarakat.

## HASIL

### Pelaksanaan Kegiatan Psikoedukasi

#### A. Waktu dan Tempat Kegiatan

Psikoedukasi ini dilakukan pada siswa dan siswi kelas 8 dan 9 Di SMPN 11 Tambun Selatan dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2025.

#### B. Rangkaian Kegiatan

##### I. Pembukaan

Kegiatan pertama yaitu kegiatan saat sesi pembukaan, di mana panitia memberikan sambutan kepada siswa-siswi SMP sebagai tanda dimulainya edukasi.

##### II. Perkenalan

Kegiatan kedua ini menunjukkan momen perkenalan antara fasilitator dengan para siswa, menciptakan suasana akrab sebelum kegiatan dimulai dan menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilakukan.

##### III. Pengisian Pre-test dan Post-test

Kegiatan ketiga yaitu Pengisian Pre test dan post test terlihat siswa-siswi sedang fokus mengisi lembar pre-test sebelum materi diberikan, serta post-test di akhir kegiatan untuk mengukur pemahaman mereka.

##### IV. Pemaparan Materi

Kegiatan kepat Pemaparan materi pemateri sedang menyampaikan materi edukasi kepada siswa-siswi dengan bantuan media visual agar para siswa menambah pemahaman dari pemaparan edukasi tersebut dengan materi kasih sayang (*compassion*) dan hubungan positif dan setelah pemaparan selesai pemateri memberikan soal post test yang dimana tujuannya untuk mengetahui pemahaman siswa setelah dilakukannya presentasi tersebut dan soal tersebut sama persis sama soal pre test.

V. Ice Breaking

Kegiatan kelima yaitu ice breaking berlangsung meriah, seperti terlihat dalam foto ini, untuk mencairkan suasana dan meningkatkan antusiasme siswa.

VI. Penutupan

Kegiatan keenam penutupan acara, di mana panitia dan peserta berkumpul bersama, ditandai dengan ucapan terima kasih dan sesi foto bersama.

**C. Hasil Test Pre test dan Post Test dan Evaluasi**

Nama Lengkap	Pre Test	Post Test
Ria Santika Marbun	1. Hubungan positif adalah hubungan yg rukun dan saling percaya satu sama lain seperti menghargai pendapat, saling menghormati juga 2. Hubungannya adalah memiliki hati / Perasaan yg tidak gampang menyimpan dendam / amarah, tidak memiliki rasa trauma dll 3. Saya merasa dihargai begitu juga saya akan memperlakukan teman/ guru saya dgn baik dan sopan menghargai menghormati 4. Bisa dibilang penting tergantung cara manusia membuat hubungan positif masing 5. -dihargai saat berbicara tidak dipotong Jika belum selesai -Saling/ Selalu mendengarkan dgn baik Setiap saja punya cerita -Saling menolong atau diberi saran yg bagus	1. Hubungan yang positif adalah hubungan yang sehat 2. Menjadi merasa lebih aman dan dihargai atau lebih percaya diri selalu merasa diterima dilingkungannya 3. Senang, merasa dipeluk dan dihargai 4. Penting untuk membangun hubungan yang positif 5. -merasa dipeluk -didengarkan saat berbicara/ curhat -memberi atau diberi nasehat yang baik -dihormati dan dihargai
Ana altafunisya	1) Hubungan Positif adalah hubungan yang Baik 2) Tidak depresi, mental pun jadi sehat. 3) Senang, Bahagia	1. Hubungan yang membuat mental kita sehat dan membuat kita menjadi lebih baik lagi

Nama Lengkap	Pre Test	Post Test
	<p>4) Ya, Karna setiap harus punya harapan yang optimis</p> <p>5.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diperhatikan</li> <li>- Di Perlakukan dengan baik.</li> </ul>	<p>2.Memberikan rasa aman, dihargai, dan dengan signifikan bisa membuat mental menjadi sehat</p> <p>3.Sudah pasti bahagia, senang</p> <p>4.Iya, harapan optimis bisa membuat pikiran menjadi tenang</p> <p>5.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-selalu diberi support dan</li> <li>-diperlakukan dengan baik</li> </ul>
Arini probo Anggoro	<p>1. hubungan baik antar individu, Saling membatu, menyayangi, antar Sesama in dividu tanpa ada rasa kebencian.</p> <p>2. Sangat baik, dikarenakan tidak mengganggu Aktivitas dan Juga tidak akan membuat orang Lain depresi, justru Sebaliknya Yaitu merasa disayang dan dihormati.</p> <p>3. Sangat Bahagia</p> <p>4. Sangat baka lah penting, karena jika kita terus menerus Pesimis kita akan Sulit dalam menjalani Suatu Hubungan.</p> <p>5.) Kasih Sayang adalah Individu yang Menyayangi orang. Orang terdekat nya tanpa terkecuali? Contoh :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ayah dan ibu menyayangi anak-anaknya</li> <li>-Guru yang tidak pilih kasih dan tidak marah-marah ataupun mengolok-ngolok anak muridnya</li> </ul>	<p>1.Hubungan baik antar individu</p> <p>2.Sangat baik dapat meningkatkan kepercayaan diri</p> <p>3.Sangat senang dan akan memberikan timbal balik</p> <p>4.Dapat menumbuhkan rasa percaya diri</p> <p>5.Merupakan sikap peduli yang muncul sebagai respon penderitaan orang lain</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-menenangkan teman yang sedih/ lagi menangis</li> <li>-mensupport teman dalam keadaan apapun</li> </ul>
Nagita Arinindya	<p>1.Hubungan yang positif adalah hubungan yang baik antar lingkungan bisa membangun hal positif</p> <p>2.Dampaknya membuat orang lain senang</p> <p>3.sangat bahagia dan merasa disayangi</p> <p>4.Sangat penting sekali</p> <p>5.Kasih sayang adalah rasa cinta yang ada di sekitar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-membantu teman</li> <li>-membuat aktivitas yang sangat positif</li> </ul>	<p>1.Hubungan positif adalah interaksi yang baik antar lingkungan</p> <p>2.Hubungan yang positif memberikan rasa aman dihargai dan diterima dan baik juga untuk kesehatan mental</p> <p>3.Sangat senang dan bisa membangun hubungan positif</p> <p>4.Harapannya selalu ada hubungan positif dilingkungan</p> <p>5.Kasih sayang merupakan sikap peduli yang muncul sebagai respons terhadap penderitaan orang lain</p>

Nama Lengkap	Pre Test	Post Test
		seperti menawarkan bantuan dan menghargai perbedaan
Fattan al-jabbar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hubungan yang baik dan tidak ada pertengkaran</li> <li>2. Memiliki kesehatan yang baik dan tidak ada trauma dalam masalah hidupnya</li> <li>3. Sangat senang, karena memiliki teman yang banyak</li> <li>4. Sangat penting seperti berbicara dengan sopan dan tolong menolong</li> <li>5. Saling tolong menolong</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hubungan yang baik</li> <li>2. Memiliki mental yang baik</li> <li>3. Senang, karena memiliki teman dan guru yang memperlakukan saya dengan baik</li> <li>4. Ya, karena kita harus berpikir positif dari pikiran yang negatif</li> <li>5. Memberikan kasih sayang dan perlakuan yang baik <ul style="list-style-type: none"> <li>-perlakuan yang baik</li> <li>-saling tolong menolong</li> <li>-tidak pelit</li> <li>-bicara sopan</li> </ul> </li> </ol>
Muhammad Rizki	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hubungan yang dijalani dengan penuh kasih sayang</li> <li>2. Dampaknya hidup jadi lebih bersemangat</li> <li>3. Terharu dan tidak menyangka</li> <li>4. Penting, karna kalau tidak mempunyai harapan hidup menjadi tidak bersemangat</li> <li>5. <ul style="list-style-type: none"> <li>-menyangi kedua orang tua</li> <li>-menguport teman/menyemangati ketika teman sedang sedih</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hubungan saling menjalin-jalin</li> <li>2. menjadi lebih percaya diri</li> <li>3. Senang</li> <li>4. Penting, karena agar mental menjadi lebih sehat dan menjadi percaya diri</li> <li>5. <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sayang kepada orang tua</li> <li>-saling support</li> </ul> </li> </ol>
Dirza Tamafebriyan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. menurut saya hubungan positif adalah hubungan yang baik</li> <li>2. Untuk membuat mental lebih baik dan tentram</li> <li>3. Senang</li> <li>4. Ya, Untuk membuat orang lain senang</li> <li>5. <ul style="list-style-type: none"> <li>-Saling mensupport</li> <li>-Saling membantu</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hubungan positif adalah hubungan yang baik dan sehat</li> <li>2. Membantu mental menjadi lebih senang</li> <li>3. Merasa lebih damai dan kasih sayang</li> <li>4. Harapannya adalah agar semua orang bisa memiliki hubungan positif</li> <li>5. <ul style="list-style-type: none"> <li>-saling mendukung</li> <li>-saling tolong menolong</li> </ul> </li> </ol>
Riska Aulia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberi kasih sayang sesama teman</li> <li>2. <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tidak memilih-milih teman</li> <li>-Jika ada teman yang kekurangan dirangkul</li> </ul> </li> <li>3. Senang, Bahagia</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Terlibat dalam berbagai kegiatan sosial</li> <li>2. cerita jika ada masalah untuk mengurangi beban</li> <li>3. Senang merasa dihargai</li> <li>4. Melakukan aktivitas yang sesuai dengan minat pribadi hubungan</li> </ol>

Nama Lengkap	Pre Test	Post Test
	<p>4.Ya, agar kita lebih percaya diri itu penting agar kita selalu berfikir positif</p> <p>5.Kasih sayang adalah salah satu perilaku positif</p> <p>Contoh:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-melindungi teman dari mara bahaya</li> <li>-selalu membantu teman</li> </ul>	<p>positif tidak untuk orang lain untuk diri sendiri juga bisa</p> <p>5. menawarkan bantuan dan menghargai perbedaan</p>
Muhammad Aufarana	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Hubungan yang saling membantu satu sama lain, saling menyayangi dan mengikuti jalan yang benar</li> <li>2.Membuat hati lebih tenang</li> <li>3.Sangat bahagia</li> <li>4.ya, untuk membuat orang lain senang</li> <li>5. pelukan dan saling mendukung</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Hubungan yang sehat, hubungan yang saling mendukung, hubungan yang benar</li> <li>2.Membuat mental lebih baik, lebih sehat dan membuat lebih percaya diri</li> <li>3.Sangat bahagia</li> <li>4.Ya, membuat hubungan lebih damai dan bahagia</li> <li>5. <ul style="list-style-type: none"> <li>-menasihati teman dengan baik</li> <li>-mendengarkan teman curhat</li> </ul> </li> </ol>
Natasya Dwi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Yang saya ketahui hubungan positif adalah hubungan yang ditandai dengan rasa saling menghormati, percaya, dan mendukung</li> <li>2.Menurut saya dari dampak hubungan baik adalah menjalani rasa sayang dan tenang</li> <li>3.Perasaan saya sangat senang, karena dihargai oleh teman dan guru</li> <li>4.Iya itu penting, karena kita memiliki harapan pada sesuatu</li> <li>5.-menghormati</li> <li>-menghargai</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Hubungan positif adalah hubungan yang dibangun atas dasar saling menghargai, saling mendukung, dan memiliki komunikasi yang baik dalam hubungan positif, setiap individu merasa aman, diterima, dan dihargai apa adanya</li> <li>2.Hubungan yang baik dapat memberikan rasa nyaman, mengurangi stress, meningkatkan rasa percaya diri</li> <li>3.Saya merasa sangat senang, dihargai dan diterima</li> <li>4.Ya, memiliki harapan yang optimis sangat penting</li> <li>5. <ul style="list-style-type: none"> <li>-membantu teman</li> <li>-menolong orang tua</li> </ul> </li> </ol>
Clara Cantika	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Hubungan positif adalah hubungan yang baik dan sehat</li> <li>2.Dampak hubungan yang baik terhadap mental adalah membuat perasaan menjadi lebih tenang</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Hubungan positif adalah hubungan yang baik,sehat, dan aman</li> <li>2.Dampak hubungan baik terhadap kesehatan mental adalah</li> </ol>

Nama Lengkap	Pre Test	Post Test
	<p>3.Perasaanku ketika teman atau guru yang memperlakukanku dengan baik aku akan merasa sangat senang</p> <p>4.Ya, memiliki harapan yang optimis penting dalam membangun hubungan yang positif, karna setiap manusia yang memiliki harapan optimis akan lebih percaya dalam membentuk hubungan yang baik, sehat dan positif</p> <p>5. -membantu teman saat sedang kesulitan -saling menghargai dan menghormati satu sama lain.</p>	<p>membangun perasaan yang lebih percaya diri, hati yang sehat</p> <p>3.Perasaanku saat ada teman atau guru yang memperlakukanku dengan penuh kasih sayang adalah lebih ceria dan senang hati</p> <p>4.Ya, memiliki harapan yang optimis penting dlama membangun hubungan positif karena menciptakan hubungan yang saling percaya, tentram dan damai</p> <p>5. -memberi nasihat yang baik terhadap teman -mendengarkan teman saat curhat</p>
Raisya Arum	<p>1.Hubungan positif adalah dimana kita berpikir bahwa seseorang menilai kita dengan baik</p> <p>2.dampak dari hubungan baik terhadap mental, membuat perasaan yang damai dan tentram untuk hati</p> <p>3.Perasaanku saat ada yang memperlakukan dengan kaish syang pastinya sangat senang karna aku merasa selalu merhagai</p> <p>4.Harapan yang optimis adalah ketika ada teman menangis bersedia untuk memeluk dan menenangi dan mensupport teman</p> <p>5. -tidak pilih kasih -dipeluk saat nangis dengan orang tua</p>	<p>1.Hubungan positif adalah hubungan yang baik, ramah, tidak pecah belah</p> <p>2.Dampaknya adalah tidak membuat seseorang depresi, merasa dihargai, dan diperlakukan dengan baik</p> <p>3.Perasaannya pasti lebih baik, senang, bahagia, dan merasa dihargai</p> <p>4.Iya, harapan optimis membuat mental menjadi sehat dan selalu berpikiran positif</p> <p>5. -diberikan support dari keluarga dan teman -dipeluk saat nangis</p>
Faqih Ilman	<p>1.Hubungan yang positif</p> <p>2.Kesehatan mental jadi bagus</p> <p>3.Senang</p> <p>4.Sangat penting, karna dapat membuat orang lain bahagia</p> <p>5.Kasih sayang memberikan rasa sayang kepada orang lain contoh berpelukan dan saling mensupport</p>	<p>1.Hubungan yang positif</p> <p>2.Mental menajdi sehat</p> <p>3.Senang</p> <p>4.Sangat penting karena membuat mental sehat</p> <p>5.Rasa kasih sayang yang kita berikan ke orang lain contohnya berpelukan dan saling mensupport</p>
Muhammad Azam	<p>1.Mengikutin belajar</p> <p>2.Hubungan yang baik dan damai</p> <p>3.Sangat bahagia banget</p>	<p>1.Hubungan yang sehat, hubungan saling mendukung, hubungan yang saling menolong</p>

Nama Lengkap	Pre Test	Post Test
	<p>4.Karna manusia memiliki sikap optimis bisa membentuk hubungan yang baik</p> <p>5. -dikasih hadiah sama orang tua pas ulang tahun -dikasih nilai gede sama ibu-bapak guru</p>	<p>2.Hubungan yang baik dapat memberikan rasa nyaman, mengurangi stress, meningkatkan percaya diri</p> <p>3.Senang, ceria, dan sangat bahagia</p> <p>4.Iya, memiliki harapan yang optimis sangat penting</p> <p>5.Membantu teman</p>
Rheina Andriani	<p>1.Komunikasi yang baik dan saling mengerti</p> <p>2. -tidak tertekan oleh apapun -slalu happy</p> <p>3.Senang sekali</p> <p>4.Iya, selalu bersama saat suka dan duka</p> <p>5.Rasa yang kita berikan untuk orang yang kita sayang Contohnya: memperlakukannya dengan baik dan berbicara dengan penuh kasih sayang</p>	<p>1.Hubungan yang baik</p> <p>2.Membuat mental sehat</p> <p>3.Senang sekali</p> <p>4.Iya, mempererat hubungan</p> <p>5.Rasa peduli kepada orang lain Contohnya mendengarkan dia cerita dan mendukung selalu pendapat dia</p>
An Najml	<p>1.Hubungan positif yaitu hubungan yang baik dan mengarah ke hal-hal yang mendukung, saling percaya dan tidak memaksa hal-hal yang tidak baik</p> <p>2.Dampaknya menjadi lebih sehat bagi mental, ceria dan juga bahagia</p> <p>3.Peraannya jadi lebih senang, merasa dikasih sayang</p> <p>4.Harapannya harus saling percaya, saling memaafkan, mejadi lebih baik</p> <p>5. -saling support antar hubungan -saling menasihati kalo ada yang salah</p>	<p>1.Hubungan positif adalah saling peduli dan hubungan yang baik</p> <p>2.Dampaknya mental kita menjadi lebih sehat</p> <p>3.Bahagia</p> <p>4.Harapannya selalu memberi dukungan</p> <p>5. -support teman ketika ada masalah -menawarkan bantuan</p>
Fildzah Azzahra	<p>1.Hubungan yang saling sayang, ketika ada masalah diselesaikan dengan baik-baik</p> <p>2.Selalu bahagia</p> <p>3.Senang sekali</p> <p>4.Penting, karena kita bisa mencapai harapan dengan bersama-sama</p> <p>5.Dipeluk orang tua/sahabat, memuji orang terdekat (teman,ibu)</p>	<p>1.Saling peduli satu sama lain ketika ada masalah diselesaikan dengan terbuka</p> <p>2.Tidak depresi, selalu merasa bahagia, mempunyai tempat untuk bercerita</p> <p>3.Senang, karena terasa dihargai</p> <p>4.Penting</p> <p>5.</p>

Nama Lengkap	Pre Test	Post Test
		-menghibur teman yang sedang sedih, memberi ruang bercerita untuk orang terdekat
Shafa Kirana	<p>1.Hubungan positif adalah hubungan yang baik, tidak saling menyakiti</p> <p>2.Berdampak positif, mental jadi stabil</p> <p>3.terharu, senang, bahagia</p> <p>4.Ya penting, berharap bisa menjadi tempat curhat teman</p> <p>5.Kasih sayang adalah sebuah perilaku</p> <p>Contoh:</p> <p>-mendapat support dari keluarga dan teman</p> <p>-selalu dipeluk oleh keluarga ketika sedang terpuruk</p>	<p>1.Hubungan yang baik, tidak toxic, hubungan yang sehat</p> <p>2.Merasa aman, merasa disayang, mental menjadi stabil</p> <p>3.Merasa senang, bahagia, dan merasa dipedulikan</p> <p>4.Ya penting, seperti harapan agar menjadi tempat curhat teman, harapan ingin menjalin hubungan yang positif</p> <p>5.Kasih sayang adalah perilaku baik dan peduli</p> <p>Contoh:</p> <p>-mendapatkan support dari keluarga dan teman</p> <p>-mandapat pelukan</p>
Chalisa Aninda	<p>1.Hubungan yang baik dan harmonis</p> <p>2.Mental menjadi tidak terganggu</p> <p>3.Senang</p> <p>4.ya, saya sangat ingin membangun hubungan yang baik tanpa ada keributan ataupun permusuhan dilingkungan saya</p> <p>5.Orang tua yang mau memberi support dan teman yang peduli</p>	<p>1.Hubungan baik yang bisa menjadi sumber kebahagiaan namun bisa juga menjadi penyebab dari suatu penderitaan</p> <p>2.Hubungan yang memberikan rasa aman, dihargai, dan diterima sehingga menjadi percaya diri</p> <p>3.Senang dan merasa dihargai</p> <p>4.Membangun hubungan yang baik, sehat dan terhindar dari pertengkaran</p> <p>5.</p> <p>-saling memberi support</p> <p>-saling memberi bantuan</p>
Alya Sari	<p>1.Hubungan yang baik</p> <p>2.Kita jadi lebih rileks dan tidak terlalu stress</p> <p>3.Menjadi senang dan semangat belajar</p> <p>4.Pentingnya memiliki harapan yang optimis agar hubungan terjalin lancar</p> <p>5.Kasih sayang adalah perasaan sayang kita ke orang tua ataupun teman</p>	<p>1.Hubungan yang baik dan sehat</p> <p>2.Menjadikan kita lebih baik dan tidak mudah stress</p> <p>3.Kita menjadi senang dan penuh semangat dalam belajar</p> <p>4.Penting, karena kalo memiliki harapan kita bisa berbahagia bersama-sama dan menjalin hubungan yang harmonis</p> <p>5.Compassion adalah perasaan yang penting didalam hubungan maupun dilingkungan sekitar</p>

Nama Lengkap	Pre Test	Post Test
	Contoh: membantu teman piket dan membantu ibu membersihkan rumah	Contoh: membantu teman yang sedang kesusahan dan menjadi tempat yang nyaman bagi teman-teman ataupun keluarga
Achmad Radovic	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hubungan positif yang saya ketahui adalah sebuah hubungan yang melakukan/menjalin secara baik, harmonis, dan dengan penuh kebahagiaan</li> <li>2. Iya, sangat baik karena hubungan yang baik bisa membuat mental merasa senang dan juga membuat mental menjadi sehat</li> <li>3. Bahagia dan senang karena semua teman dan guru saya juga seperti itu</li> <li>4. Iya, penting karena bisa membuat hubungan yang sangat positif</li> <li>5. Compassion -diperlakukan baik oleh teman</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hubungan positif adalah sebuah hubungan yang sehat, saling mendukung/ support</li> <li>2. Iya, karena hubungan yang baik akan membuat mental merasa baik</li> <li>3. Senang dan bahagia</li> <li>4. Iya penting, karena memiliki harapan yang optimis akan membuat hubungan yang sangat baik</li> <li>5. Compassion (kasih sayang) adalah tindakan yang membuat mental -mendengarkan teman saat bercerita merasa bahagia -mendukung teman saat lagi down</li> </ol>
Kejora Nawra	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menggunakan perilaku atau tindakan yang positif</li> <li>2. Hubungan menjadi lebih baik dan kesehatan mentalnya tidak terganggu</li> <li>3. Perasaan saya senang, terharu, dan bahagia</li> <li>4. Iya penting, karena harapan saya menghormati, saling menyayangi</li> <li>5. Contoh tindakan kasih sayang -saling support satu sama lain -saling menyemangati antar teman, keluarga, atau lingkungan sekitar</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hubungan positif adalah hubungan yang baik, aman dan damai</li> <li>2. Merasa tenang, merasa damai, dan merasa aman</li> <li>3. Bangga karena memperlakukan dengan penuh kasih sayang dengan teman, guru, atau lingkungan sekitar</li> <li>4. Iya penting, karena menumbuhkan kasih sayang, menghormati antar lain</li> <li>5. -saling menghargai satu sama lain -saling memberikan pendapat satu sama lain</li> </ol>
Naila Alqadiati	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menurutku hubungan positif adalah suatu perilaku yang menunjukkan kasih sayang, melakukan hal yang berdampak baik kepada keluarga, guru, dan teman.</li> <li>2. Dampak dari hubungan yang baik terhadap kesehatan mental ialah bisa memiliki pendorong diri ke hal-hal yang baik</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hubungan positif adalah hubungan yang menunjukkan kasih sayang</li> <li>2. -meningkatkan kepercayaan yang tinggi -menjaga mental seseorang</li> <li>3. Merasa lebih percaya diri terutama kepada seseorang tsb</li> <li>4. Iya, karena dapat merasa diri kita tidak sendiri</li> </ol>

Nama Lengkap	Pre Test	Post Test
	<p>3.Senang, dan merasa lebih pede untuk berinteraksi terhadap orang tersebut</p> <p>4.Ya aku memiliki harapana yang optimis untuk membangun hubungan positif karena itu demi kebaikan mental</p> <p>5.Tindakan kasih sayang</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-mensuport sesama</li> <li>-bicara dengan lembut agar tidak menyakiti hati</li> </ul>	<p>5.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-support teman ketika teman bersedih</li> <li>-berbicara dengan lembut agar tidak menyakiti hati</li> </ul>
Vallery. A	<p>1.Hubungan positif itu hubungan yang baik sehingga bisa membawa kita kejalan yang benar</p> <p>2.mental menjadi baik dan sehat, mental jadi tidak terganggu karna adanya hubungan baik atau positif</p> <p>3.Saya akan merasa sangan tenang dan penuh dengan perasaan yang positif</p> <p>4.Membangun hubungan positif itu baik buat siapapun, semua orang atau makhluk hidup berhak membangun hubungan positif</p> <p>5.Compassion (kasih sayang) itu adalah salah satu sikap yang positif terhadap orang lain, dengan compassion orang lain bisa lebih percaya diri, contohnya: kasih sayang ibu dan ayah terhadap anak-anaknya, kasih sayang gruru terhadap siswa-siswinya, kaish sayang teman dengan teman lainnya</p>	<p>1.Hubungan yang baik buat diri kita maupun orang lain</p> <p>2.Mental jadi lebih sehat dan baik</p> <p>3.Merasa senang, percaya diri, dan hati merasa lebih baik</p> <p>4.Tentu saja saya memiliki harapan itu, karena membangun hubungan positif itu penting untuk siapapun</p> <p>5.Compassion (kasih sayang) itu rasa yang nyaman dan baik/ positif dan itu penting. Semua makhluk hidup berhak mendapatkan kasih sayang ibu,ayah,guru,teman, atau siapapun. Karena kasih syang kita jadi lebih percaya diri</p>
Rahma Salsabilla	<p>1.Hubungan yang mendukung kedua pihak merasa slaing diuntungkan</p> <p>2.Membuat kita rileks dalam menjalin hubungan</p> <p>3.Merasa senang dan disayangi</p> <p>4.Ya, melihat pandangan masa depan yang cerah</p> <p>5.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-menghargai perbedaan</li> <li>-saling membantu satu sama lain</li> </ul>	<p>1.Hubungan yang mendukung dan menguntungkan kedua belah pihak</p> <p>2.Meningkatkan rasa sayang</p> <p>3.Merasa disayangi</p> <p>4.Melihat masa depan dengan penuh keyakinan</p> <p>5.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-menghargai perbedaan</li> <li>-menawarkan bantuan</li> </ul>

Nama Lengkap	Pre Test	Post Test
Julia Tazarani	1. Menurut saya, hubungan positif adalah bersosialisasi dengan orang yang positif yang ada disekitar saya tanpa membedakan- membedakannya 2. Mempunyai hubungan yang baik dengan semua orang tanpa menyalahkan yang ada disekitar saya 3. Saya senang sekali mempunyai guru dan teman memperlakukan saya dengan penuh kasih sayang 4. Mempunyai harapan yang baik dengan apa yang kita bangun 5. Peduli sesama teman, adik, kakak dan orang tua -mendengarkan ketika teman mau cerita -membantu orang tua	1. Hubungan yang saling peduli dan baik 2. Menjadi lebih kuat dan percaya diri 3. Sangat senang dan bahagia pastinya 4. Ya, saya mempunyai harapan yang optimis pada diri saya 5. Saling peduli sesama teman Contoh: -mendengarkan curhatan teman -memberi support kepada kedua orang tua
Nia Safitri	1. Hubungan yang baik dan komunikasi yang baik 2. Kesehatan yang baik 3. Senang dan bahagia 4. Sukses dan membahagiakan kedua orang tua 5. Kasih sayang kepada orang tua dan pasangan	1. Hubungan yang baik dan saling peduli 2. Menjadi lebih kuat dan percaya diri 3. Senang dan bahagia 4. Ya, saya ingin menjadi lebih optimis kepada diri saya 5. Kasih sayang terhadap teman dan orang tua
Syakira Hanifa	1. Hubungan yang positif suatu perilaku yang baik 2. Mental tidak akan rusak 3. Saya merasa bahwa banyak orang sayang kepada saya 4. Penting, dan harus yakin untuk kebaikan diri sendiri 5. Saya dipeluk kedua orang tua saya di sekeliling kita saya di support oleh kedua orang tua saya untuk menjadi ketos	1. Hubungan yang sehat, baik jauh dari orang yang toxic 2. Kesehatan mental akan jauh lebih baik 3. Saya menjadi lebih percaya diri karena saya berada dilingkungan yang positif 4. Penting, karena tidak merasa sendiri 5. -support ketika teman merasa sendiri -pelukan dari teman dan kedua orang tua

#### D. Analisis Perbandingan Pemahaman Siswa

Untuk menilai sejauh mana siswa memahami materi mengenai *compassion* dan hubungan positif, kegiatan ini dilengkapi dengan pemberian soal pre-test dan post-test.

Pre-test dilaksanakan sebelum materi disampaikan, sementara post-test diberikan setelah seluruh rangkaian penyampaian materi selesai. Kedua tes menggunakan lima pertanyaan terbuka yang sama, yang dirancang untuk mengukur pemahaman siswa secara konseptual, sikap mereka terhadap materi, serta kemampuan mereka dalam menerapkan nilai compassion dan hubungan sosial yang sehat dalam kehidupan sehari-hari.

### **Hasil Pre-test**

Dari hasil pre-test, terlihat bahwa sebagian besar siswa masih memiliki pemahaman yang sederhana dan cenderung umum mengenai konsep hubungan positif dan compassion. Beberapa pola jawaban yang muncul antara lain:

- Hubungan positif dipahami secara terbatas sebagai “hubungan yang baik” atau “tidak ada pertengkaran”.
- Compassion diartikan secara sempit, seperti “menyayangi teman atau orang tua”.
- Penjelasan tentang dampak hubungan positif terhadap kesehatan mental masih minim dan belum mendalam.
- Contoh tindakan kasih sayang yang diberikan siswa cenderung bersifat fisik dan langsung, seperti memberi pelukan atau bantuan sederhana.

Namun, beberapa siswa sudah mulai menunjukkan pemikiran yang mengarah pada empati, seperti pentingnya bersikap baik terhadap orang lain, menghindari tindakan menyakiti, serta saling menghargai satu sama lain.

### **Hasil Post-test**

Setelah penyampaian materi, hasil post-test memperlihatkan peningkatan yang cukup signifikan dalam pemahaman siswa. Jawaban mereka menjadi lebih terstruktur, reflektif, dan menunjukkan pemahaman yang lebih dalam. Perubahan positif yang terlihat meliputi:

- Definisi hubungan positif berkembang mencakup unsur saling menghargai, saling mendukung, serta pentingnya komunikasi yang sehat.
- Siswa mulai menyebutkan dampak hubungan positif terhadap kesehatan mental secara spesifik, seperti meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi tekanan emosional, dan menciptakan rasa aman.
- Konsep compassion dipahami tidak hanya sebagai bentuk kasih sayang, melainkan juga sebagai tindakan aktif berupa empati, kepedulian, dan dukungan emosional terhadap orang lain.
- Contoh tindakan compassion yang diberikan menjadi lebih bervariasi dan kompleks, seperti mendengarkan teman yang sedang bercerita, memberi nasihat dengan cara yang baik, menghargai keberagaman pendapat, hingga menjadi tempat yang nyaman dan aman bagi orang lain.

Sebagai contoh, jawaban dari siswa seperti Ria Santika Marbun dan Nagita Arinindya menunjukkan perkembangan yang mencolok. Jika pada awalnya mereka hanya

memberikan jawaban umum, pada post-test mereka mampu mengaitkan konsep compassion dengan aspek psikologis seperti perasaan dihargai, pentingnya empati dalam komunikasi, serta kontribusinya dalam membangun hubungan yang harmonis dan aman secara emosional.

### **Kesimpulan**

Melalui kegiatan psikoedukasi yang mengusung tema “*Menumbuhkan Compassion dan Hubungan Positif di Sekolah dan Lingkungan Sekitar*”, dapat disimpulkan bahwa program ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan pemahaman siswa mengenai arti penting kasih sayang (*compassion*) dan hubungan sosial yang sehat. Selama proses edukasi yang mencakup penyampaian materi, diskusi interaktif, ice breaking, serta pelaksanaan pre-test dan post-test, terlihat adanya perkembangan pemikiran dan pemahaman siswa secara menyeluruh. Sebelum mendapatkan materi, sebagian besar siswa hanya memaknai hubungan positif secara sederhana, yakni sebagai hubungan yang harmonis tanpa konflik, dan memahami compassion sebatas pada bentuk kasih sayang terhadap orang terdekat. Namun, setelah materi disampaikan, mereka mulai mengerti bahwa hubungan yang positif mencakup nilai-nilai seperti saling menghargai, memberikan dukungan emosional, dan menjalin komunikasi yang sehat. Compassion pun dipahami lebih jauh sebagai bentuk empati aktif, yang tercermin dalam kepedulian terhadap sesama, kesediaan mendengarkan, serta menciptakan rasa aman bagi orang lain di sekitarnya.

### **LAMPIRAN**

#### **Dokumentasi**





### Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta
- Cherista, M., Lana, D., Komang, D., & Indrawati, R. (2021). Peranan kualitas persahabatan dan kecerdasan emosional pada kebahagiaan remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 95–108. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p010>
- Hidayati, D. S. (2015). SELF COMPASSION DAN LONELINESS (Vol. 03, Issue 01).
- Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion dan Loneliness.
- Hidayaturrahman, M., Yahya, M., Wisman, Y., & Goa, L. (2020). Teori Sosial Empirik Untuk Penulisan Karya Tulis Ilmiah Skripsi Tesis dan Disertasi. <https://www.researchgate.net/publication/341276119>
- Lana, M. C. D., & Indrawati, K. R. (2021). Peranan kualitas persahabatan dan kecerdasan emosional pada kebahagiaan remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 95-108.
- Nasution, H., Rahmadi, M. A., Mawar, L., & Sari, M. (2024). DAMPAK DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL PENYANDANG DISABILITAS. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2). <https://jurnal.uniraya.ac.id/index.php/Counseling>
- Rahmadi, M. A., Nasution, H., Mawar, L., & Sari, M. (2024). DAMPAK DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL PENYANDANG DISABILITAS. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 56-70.
- Sangaswari, G. O., Syaifullah, H. I., Ibrahim, M. D. M., Sumarni, N., Dwiyantri, S. K., & Rakhman, A. (2024). Peran Keterampilan Sosial Membentuk Hubungan yang Sehat Dalam Mempengaruhi Interaksi Sosial di Lingkungan Sosial. *Jurnal Bisnis Dan Komunikasi Digital*, 1(3), 10. <https://doi.org/10.47134/jbkd.v1i3.2695>
- Sumartono. (2023). *Komunikasi kasih Sayang*. Elex Media Komputindo. [https://www.google.co.id/books/edition/Komunikasi\\_Kasih\\_Sayang/qGL9kopln\\_UC?hl=id&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/edition/Komunikasi_Kasih_Sayang/qGL9kopln_UC?hl=id&gbpv=0)