



Psikoedukasi *Self Boundaries* Sebagai Upaya Peningkatan Batasan Diri Pada Siswa SMA X Makassar

Andi Fauziah Nurazisah¹, Regina Dwi Nursakna², Andi Ismahliana Milanisti³, Ahmad Ridfah⁴

¹²³⁴ Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

^{1*}Andinchan6@gmail.com, ^{2*}reginadwi345@gmail.com, ^{3*}andimila2104@gmail.com, ^{4*}ahmad.ridfah@unm.ac.id

Abstrak

Program ini bertujuan untuk mengukur perubahan pemahaman dan penerapan *self boundaries* pada remaja melalui program psikoedukasi. *Self boundaries* merujuk pada kemampuan individu untuk menetapkan batasan yang sehat dalam hubungan sosial mereka. Untuk melihat perubahan pemahaman siswa terhadap *self boundaries* dilakukan *pre* dan *post test* kepada 25 siswa. Dengan menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test*, program ini mengukur perubahan dalam tingkat pemahaman remaja mengenai batasan diri mereka. Hasil dari program psikoedukasi ini menunjukkan pemahaman yang lebih baik bagi remaja tentang pentingnya *self boundaries* dan dampaknya terhadap hubungan sosial mereka.

Kata Kunci: *Self Boundaries*, Batasan diri, Remaja, Psikoedukasi.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode transisi dalam kehidupan yang akan dihadapi oleh setiap individu, di mana individu mulai berusaha melepaskan ketergantungan dari orang sekitarnya dan mencari identitas serta kemandirian diri (Suryana dkk., 2022). Remaja merupakan fase perkembangan dimana mereka berada pada masa pencarian jati diri yang sering ditandai dengan perubahan emosi dan sikap yang belum stabil (Helmaliah dkk., 2024). Dalam proses ini, mereka kerap sulit memahami perasaan orang lain, melampaui batas-batas yang seharusnya, dan rentan terlibat dalam hubungan yang tidak sehat (Kosasih dkk., 2023).

Fase perkembangan remaja adalah periode eksplorasi, di mana mereka mulai mencari tahu tentang diri mereka, mengatur perilaku, dan menetapkan tujuan hidup. Dalam proses ini, terdapat urgensi bagi mereka untuk memahami kesadaran serta batasan diri, terutama dalam berinteraksi dengan orang lain (Hafizha, 2021). Sejalan dengan pernyataan Sriwahyuni dan Seprina (2024) bahwa remaja saat ini memiliki interaksi yang unik dan terbuka terhadap berbagai aspek kehidupan, yang mengarah pada pergeseran dalam cara mereka berinteraksi dan membentuk identitas diri. Sikap ini menciptakan dinamika baru dalam cara mereka melihat dunia dan diri mereka sendiri, mengurangi atau bahkan menghilangkan batasan-batasan yang sebelumnya ada dalam pandangan mereka.

Sikap tersebut pun muncul sebagai respons terhadap dampak dari interaksi yang kurang terbatas, terutama di kalangan remaja. Hal ini kemudian memunculkan konsep "batasan diri" (*Self boundaries*) sebagai cara untuk mengatasi dampak dari interaksi yang kurang terbatas tersebut (Sriwahyuni dan Seprina, 2024). *Self Boundaries* menurut Chernata (2024) adalah kemampuan seseorang untuk menentukan apa yang bisa diterima atau ditoleransi dalam hubungan dengan orang lain, serta menjaga diri dari pengaruh yang tidak diinginkan. Ini membantu menjaga integritas dan mencegah manipulasi. *Self boundaries* berfungsi untuk membantu individu menetapkan batasan yang jelas dalam hubungan sosial mereka, menjaga agar interaksi tetap sehat dan tidak berlebihan (Sriwahyuni dan Seprina, 2024).

Sangat penting bagi remaja untuk memahami seberapa jauh batasan yang perlu ditetapkan oleh individu, dengan kata lain bahwa penting untuk membangun *self boundaries* dalam diri individu tersebut. *Self Boundaries* ini mencakup aspek mental, intelektual, dan fisik, yang membantu remaja bersosialisasi dengan lebih bijak, menjaga jarak dalam hubungan sosial, serta memahami diri mereka sendiri (Arsyad dkk., 2024). *Self boundaries* berperan penting untuk melindungi pikiran, perasaan, dan perilaku dari pengaruh luar. Dengan memahami *self boundaries*, seseorang dapat lebih bijak dalam berinteraksi, tidak merasa bertanggung jawab atas tindakan orang lain, dan terhindar dari manipulasi dalam hubungan sosial (Chernata, 2024).

Hasil observasi yang dilakukan peneliti di lingkungan sekolah adalah bahwa siswa yang sering bermasalah di sekolah biasanya belum memiliki batasan diri yang jelas. Mereka sering belum mampu mengendalikan perilaku, seperti berbicara kasar atau bercanda berlebihan, bahkan dengan guru, ada kasus dimana mereka mentertawai guru yang kesusahan dan kewalahan karena buku terjatuh dan mereka menjadikan hal seperti itu tertawaan. Selain itu, mereka juga kesulitan dalam menetapkan batasan dalam hubungan dengan teman sebaya atau lawan jenis, yang menyebabkan interaksi mereka cenderung tanpa pengendalian yang jelas.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sriwahyuni dan Seprina (2024) yang mencerminkan ciri khas dari *Boundary-less Generation* di mana pandangan terbuka mereka terhadap berbagai aspek kehidupan menyebabkan pergeseran dalam dinamika interaksi dan pembentukan identitas. Dalam hal ini, kurangnya kesadaran terhadap batasan

diri memperburuk kemampuan mereka dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar, baik dalam hubungan dengan teman sebaya maupun dengan orang yang lebih tua. Penelitian yang dilakukan oleh Chernata (2024) menyatakan bahwa memahami dan membangun *self boundaries* menjadi penting di tengah proses pencarian jati diri remaja. Pada masa ini, mereka mulai aktif membentuk identitas melalui berbagai interaksi, namun tanpa batas yang jelas, mereka rentan terbawa arus lingkungan. *Self boundaries* membantu remaja memilah mana yang layak diterima atau ditolak, menjaga keaslian diri, dan tetap sejalan dengan nilai-nilai pribadi yang sedang tumbuh.

Self boundaries pada remaja berkaitan erat dengan kebutuhan dasar mereka untuk merasa aman dan nyaman dalam setiap aspek kehidupan. Maslow dalam teorinya tentang kebutuhan manusia (*security needs*) menjelaskan bahwa rasa aman adalah pondasi penting untuk perkembangan diri yang sehat. Tanpa rasa aman, proses pengembangan diri menjadi terhambat. Hal ini sangat relevan dalam konteks pendidikan, di mana lingkungan yang aman dan nyaman memungkinkan remaja untuk berkembang dengan optimal, baik secara pribadi maupun akademis. Oleh karena itu, selain membentuk *self boundaries*, remaja juga perlu membangun kepercayaan diri, kedisiplinan, perlindungan diri, dan pengaturan batasan terhadap privasi mereka, agar dapat menjalani kehidupan dengan lebih terarah dan seimbang (Arsyad dkk., 2024).

Pemberian psikoedukasi sangat penting untuk membantu remaja memahami dan mengelola perasaan serta batasan diri mereka. Dengan pemahaman yang jelas tentang *self boundaries*, remaja dapat menghindari perilaku yang tidak sehat dan membangun hubungan yang lebih bertanggung jawab. Psikoedukasi ini memiliki tujuan untuk memberikan pengetahuan kepada siswa tentang cara mengelola batasan diri secara efektif dalam kehidupan sehari-hari mereka.

METODE

Program ini dilaksanakan dengan memberikan psikoedukasi yang mencakup materi tentang pengertian *self boundaries*, berbagai jenisnya, serta fungsinya. Pemateri juga memberikan contoh praktis mengenai cara-cara untuk menetapkan batasan diri dan bagaimana menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Psikoedukasi adalah proses pemberian informasi psikologis untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan individu. Psikoedukasi mencakup pelatihan keterampilan hidup, pembelajaran psikologi, pendidikan humanistik, pelatihan konseling dasar, layanan masyarakat, dan penyampaian informasi psikologi ke publik (Supratiknya, 2011). Sebagai bagian dari pelaksanaan psikoedukasi, peserta terlebih dahulu mengikuti *pre-test* melalui *Google Form* guna mengetahui pemahaman awal mereka. Setelah materi diberikan, peserta kembali mengisi *post-test* untuk melihat perkembangan pemahaman setelah sesi pemaparan materi berakhir.

Program psikoedukasi ini dirancang untuk membantu peserta memahami pentingnya menetapkan batasan diri (*self boundaries*). Materi disampaikan menggunakan media visual edukatif berupa *poster* yang terdiri dari 7 *slide*. Adapun pemahaman peserta diukur melalui 5 nomor soal *pre-test* dan *post-test* yang diisi melalui tautan barcode *Google Form*, dengan pilihan jawaban dikategorikan sebagai 'tahu' dan 'tidak tahu', serta tanpa menggunakan kelompok kontrol. Program ini diikuti oleh 25 siswa dari kelas X.2 di salah satu SMA X di Makassar.

Tahapan Program

a. Identifikasi Masalah

Pada tahap ini, dilakukan observasi di lingkungan sekolah, berlangsung selama 3 minggu, untuk melihat bagaimana perilaku dan sikap siswa, kemudian ditemukannya bahwa siswa yang sering bermasalah di sekolah biasanya belum memiliki batasan diri yang jelas. Mereka kesulitan mengendalikan perilaku, seperti berbicara kasar atau bercanda berlebihan, bahkan dengan guru, serta belum menetapkan batasan dalam hubungan sosial.

b. Persiapan Program

Persiapan program dilakukan sebelum program psikoedukasi dilaksanakan, yaitu penyiapan materi dari sumber yang valid, dan penyediaan alat LCD serta kelas yang akan digunakan.

c. Pelaksanaan Program

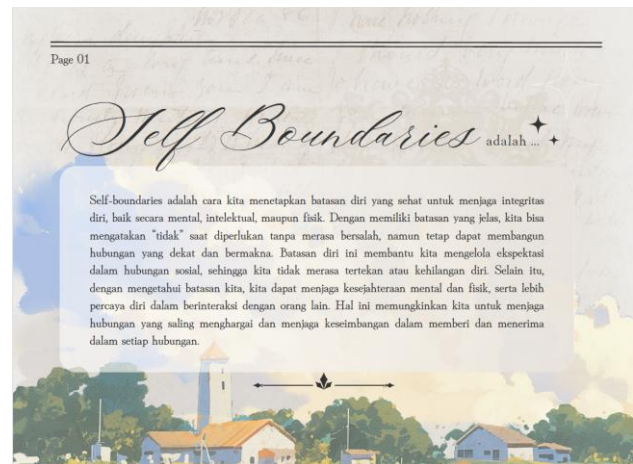
- Pembukaan: Dimulai dengan menyapa peserta dan memperkenalkan diri, lalu diikuti dengan *ice breaking* untuk membuat suasana lebih santai dan menyegarkan.
- Pre-test*: Peserta diminta mengisi *pre-test* untuk mengetahui sejauh mana pemahaman mereka tentang materi yang akan diberikan.
- Penyampaian Materi: Pemateri menjelaskan tentang apa itu *self boundaries*, jenis-jenisnya, fungsinya, serta cara-cara untuk menetapkan batasan diri yang sehat.
- Diskusi: Peserta diberi kesempatan untuk bertanya, supaya mereka bisa mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang materi.
- Post-test*: Setelah materi selesai disampaikan, peserta diminta untuk mengerjakan *post-test* agar dapat melihat seberapa jauh mereka memahami materi yang diberikan.
- Penutupan: Program ditutup dengan ucapan terima kasih kepada peserta yang telah ikut berpartisipasi dalam psikoedukasi ini.

Pelaksanaan Program

Adapun, program dijalankan dengan pemberian materi Psikoedukasi dengan media visual edukatif berupa *poster* yang dipaparkan kepada peserta sebagai berikut:



Gambar 1. Slide 1 Poster Psikoedukasi



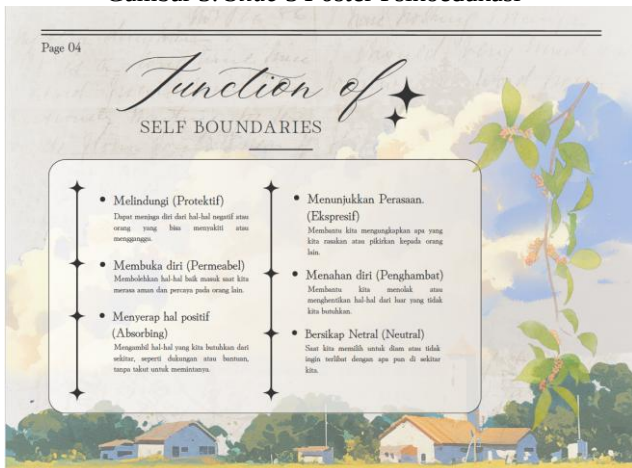
Gambar 2. Slide 2 Poster Psikoedukasi



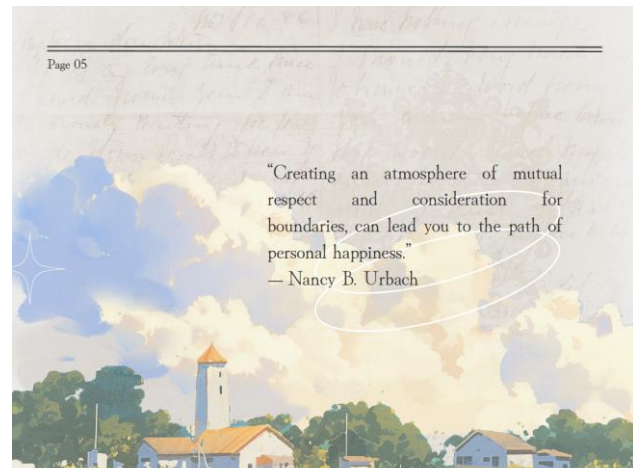
Gambar 3. Slide 3 Poster Psikoedukasi



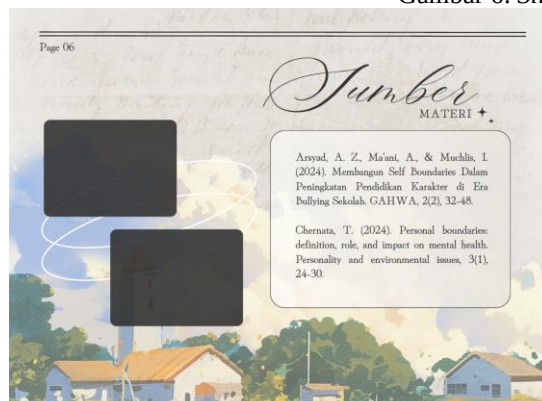
Gambar 4. Slide 4 Poster Psikoedukasi



Gambar 5. Slide 5 Poster Psikoedukasi



Gambar 6. Slide 6 Poster Psikoedukasi



Gambar 7. Slide 7 Poster Psikoedukasi

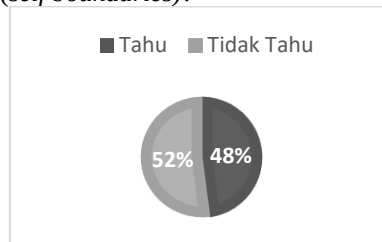
HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoedukasi dilaksanakan di SMA X Makassar pada pukul 08.00 hingga 09.20 WITA, diikuti dengan 25 siswa kelas X.2 sebagai peserta. Program ini dibawakan oleh mahasiswi aktif dari Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Edukasi mengenai "*Self Boundaries*" pada masa remaja disampaikan langsung di ruang kelas melalui format seminar interaktif. Program psikoedukasi dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang telah dirancang di metode sebelumnya. Berikut ini adalah data partisipan yang mengisi survei:

1. Presentasi usia dimulai dari usia 15 tahun sebanyak 13 orang dan 16 tahun 12 orang.
2. Subjek yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 8 orang, sedangkan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 17.

Sebelum memulai materi psikoedukasi mengenai *self boundaries*, peserta terlebih dahulu diminta untuk mengisi *pre-test* yang telah disediakan. *Pre-test* ini terdiri dari 5 pertanyaan. Berikut adalah rincian pertanyaan beserta jawaban dari para peserta yang diperoleh dari *pre-test* antara lain sebagai berikut:

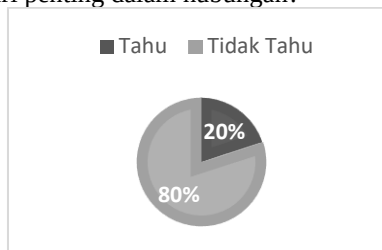
1. Apakah kamu tahu apa itu batasan diri (*self boundaries*)?



Gambar 8. Pertanyaan 1 *Pre-Test*

Merujuk pada pertanyaan pertama, sebanyak 12 peserta (48%) memahami apa yang dimaksud dengan batasan diri, sedangkan 13 peserta lainnya (52%) belum mengetahui tentang konsep batasan diri.

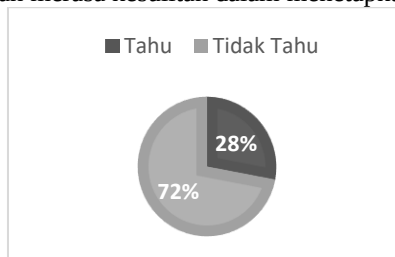
2. Apakah kamu tahu mengapa batasan diri penting dalam hubungan?



Gambar 9. Pertanyaan 2 *Pre-Test*

Pada pertanyaan kedua, 5 peserta (20%) tahu pentingnya batasan diri dalam hubungan, sementara 20 peserta (80%) belum mengetahuinya.

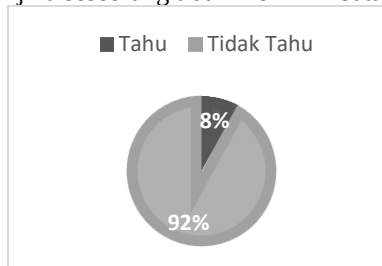
3. Apakah kamu tahu bahwa dirimu pernah merasa kesulitan dalam menetapkan batasan terhadap orang lain?



Gambar 10. Pertanyaan 3 *Pre-Test*

Pada pertanyaan ketiga, 7 peserta (28%) menyadari pernah mengalami kesulitan dalam menetapkan batasan terhadap orang lain, sementara 18 peserta (72%) tidak menyadarinya.

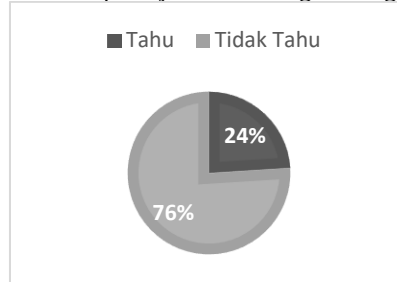
4. Apakah kamu tahu apa yang bisa terjadi jika seseorang tidak memiliki batasan diri yang jelas?



Gambar 11. Pertanyaan 4 *Pre-Test*

Pada pertanyaan keempat, 2 peserta (8%) mengetahui konsekuensi dari tidak memiliki batasan diri yang jelas, sedangkan 23 peserta (92%) belum mengetahuinya.

5. Apakah kamu tahu bagaimana cara untuk merespons jika seseorang melanggar batasan pribadimu?

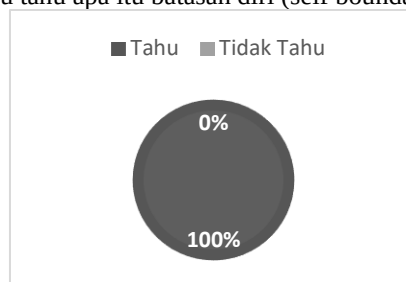


Gambar 12. Pertanyaan 5 Pre-Test

Pada pertanyaan kelima, 6 peserta (24%) tahu bagaimana merespons jika seseorang melanggar batasan pribadinya, sementara 19 peserta (76%) tidak tahu.

Setelah peserta menyelesaikan *pre-test*, mereka kemudian menerima materi tentang *self boundaries*. Setelah materi disampaikan, peserta diberikan *post-test* yang berisi 4 pertanyaan, 5 diantaranya masih tentang pertanyaan terkait *self boundaries* untuk mengukur sejauh mana psikoedukasi meningkatkan pengetahuan peserta. 4 pertanyaan lainnya adalah untuk mengevaluasi terkait *poster* dan penjelasan yang diberikan. Berikut adalah rincian hasil dari *post-test*:

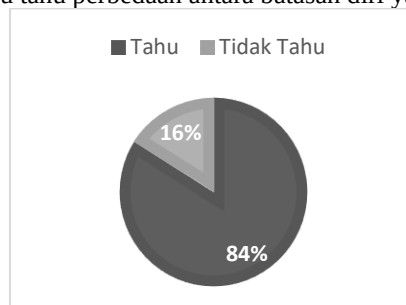
1. Setelah pembelajaran ini, apakah kamu tahu apa itu batasan diri (*self boundaries*)?



Gambar 13. Pertanyaan 1 Post-Test

Pada pertanyaan pertama, 25 peserta (100%) tahu apa itu batasan diri (*self boundaries*), sementara tidak ada peserta (0%) yang tidak tahu.

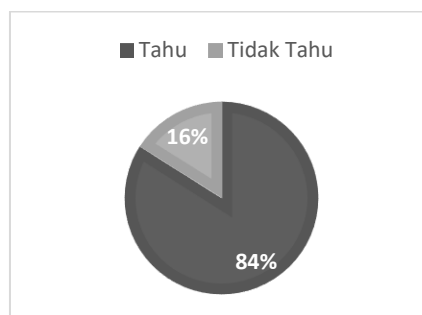
2. Setelah pembelajaran ini, apakah kamu tahu perbedaan antara batasan diri yang sehat dan yang tidak sehat?



Gambar 14. Pertanyaan 2 Post-Test

Pada pertanyaan kedua, 21 peserta (84%) tahu perbedaan antara batasan diri yang sehat dan yang tidak sehat, sementara 4 peserta (16%) tidak tahu.

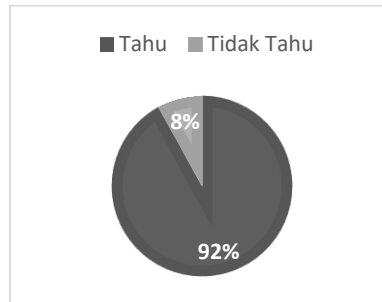
3. Apakah kamu tahu cara-cara menetapkan batasan diri yang lebih efektif dalam hubungan profesional dan pribadi setelah pemaparan materi?



Gambar 15. Pertanyaan 3 Post-Test

Pada pertanyaan ketiga, 21 peserta (84%) tahu cara-cara menetapkan batasan diri yang lebih efektif, sementara 4 peserta (16%) tidak tahu.

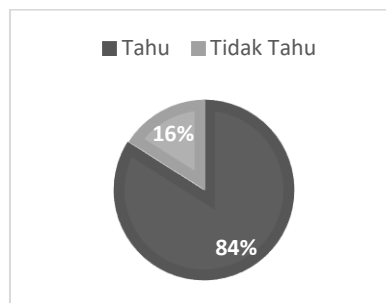
4. Setelah pembelajaran ini, apakah kamu tahu bagaimana cara mengatasi rasa takut atau cemas saat menetapkan batasan dengan orang lain?



Gambar 16. Pertanyaan 4 Post-Test

Pada pertanyaan keempat, 23 peserta (92%) tahu bagaimana cara mengatasi rasa takut atau cemas saat menetapkan batasan dengan orang lain, sementara 2 peserta (8%) tidak tahu

5. Apakah kamu tahu langkah yang bisa diambil jika seseorang terus melanggar batasan pribadimu?



Gambar 17. Pertanyaan 5 Post-Test

Pada pertanyaan kelima, 21 peserta (84%) tahu langkah yang bisa diambil jika seseorang terus melanggar batasan pribadinya, sementara 4 peserta (16%) tidak tahu. Selain 5 pertanyaan terkait pemahaman materi *Self boundaries*, pertanyaan lainnya terkait *poster*, diantaranya sebagai berikut:

1. Apakah materi yang disampaikan oleh pemateri bisa kamu pahami?
25 peserta (100%) menyatakan bahwa mereka dapat memahami materi yang disampaikan oleh pemateri, tanpa ada yang merasa kesulitan.
2. Sejauh mana kamu memahami materi yang telah disampaikan oleh pemateri?
Dari 25 peserta, 13 peserta (52%) merasa sangat memahami materi, sementara 12 peserta (48%) mengaku memahami dengan baik.
3. Apakah materi yang disampaikan terasa menarik bagimu?
Semua peserta (25 orang, 100%) menganggap materi yang disampaikan sangat menarik dan mampu menjaga perhatian mereka sepanjang sesi.
4. Apakah tampilan *poster* atau visual materi membantu dan menarik perhatianmu?
24 peserta (96%) merasa bahwa tampilan *poster* dan visual materi sangat membantu serta menarik perhatian mereka, meskipun 1 peserta (4%) merasa sebaliknya.



Gambar 18. Pengerjaan Pre-Test



Gambar 19. Pemaparan Materi Psikoedukasi

Gambar 20. Pengerjaan *Post-test*

Gambar 21. Dokumentasi bersama

Melalui pelaksanaan program psikoedukasi yang diberikan kepada siswa-siswi SMA X Makassar, terjadi peningkatan yang signifikan dalam pemahaman mereka mengenai pentingnya menetapkan batasan diri atau *self boundaries* dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam konteks hubungan sosial dan emosional. Hasil evaluasi yang membandingkan tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah mengikuti program ini menunjukkan adanya perubahan positif, di mana para peserta mampu memahami, menginternalisasi, dan menerima informasi yang diberikan dengan baik. Hal ini mengindikasikan bahwa materi psikoedukasi yang disampaikan relevan dan efektif dalam membantu remaja membangun kesadaran akan perlunya menjaga batasan pribadi demi kesehatan mental dan emosional mereka.

Temuan ini selaras dengan teori Erikson (dalam Mokalu, & Boangmanalu, 2021) tentang tahap perkembangan *identity versus confusion*, di mana remaja berada dalam fase pencarian jati diri dan sangat rentan mengalami kebingungan identitas jika tidak mendapatkan arahan yang memadai dari lingkungan sekitarnya. Ketika mereka memperoleh pengetahuan dan pemahaman yang tepat mengenai cara membatasi diri secara sehat, hal ini membantu mereka membangun identitas yang lebih kuat (Kitchens, & Abell, 2020). Dalam konteks budaya Indonesia yang menjunjung tinggi nilai sosial dan kebersamaan, kemampuan menetapkan batasan diri menjadi semakin penting agar remaja tidak kehilangan arah dalam memenuhi ekspektasi sosial. Psikoedukasi membantu menjembatani tantangan ini, dengan memberikan ruang reflektif bagi remaja untuk memahami diri mereka sendiri dalam tekanan sosial yang ada (Mokalu, & Boangmanalu, 2021).

Batasan diri mulai dipahami bukan sebagai sikap menolak atau menjauh, melainkan sebagai bentuk perlindungan terhadap tekanan emosional dan sosial yang tidak sehat. Pemahaman ini menjadi bekal penting bagi remaja dalam mengenali kebutuhan diri, membangun kepercayaan diri, serta menciptakan ruang aman untuk bertumbuh. Dengan demikian, psikoedukasi berperan tidak hanya sebagai media penyampaian informasi, tetapi juga sebagai cara untuk membentuk pola pikir yang lebih sehat tentang bagaimana seharusnya diri diposisikan dalam hubungan dengan orang lain. (Canby dkk., 2024).

Chernata (2024) menjelaskan berbagai fungsi batas diri, seperti protektif, permeabel, menyerap, ekspresif, penghambat, dan netral, yang membantu individu mengatur interaksi sosial sesuai kebutuhan emosional. Dan menekankan peran batas diri dalam pembentukan identitas dan tanggung jawab pribadi. Hal ini relevan dengan konsep *loss of Self boundaries* yang dibahas oleh Canby dkk (2024), di mana hilangnya batas diri dapat mengganggu keseimbangan psikologis. Psikoedukasi ini menunjukkan bahwa memahami batas pribadi penting untuk membangun hubungan sehat dan menjaga kestabilan identitas di tengah dinamika sosial.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi psikoedukasi tentang *self boundaries* menunjukkan bahwa para peserta merasa puas dan antusias. Materi yang disampaikan mengenai bagaimana menjaga batas diri dalam hubungan sosial memberikan banyak wawasan baru bagi siswa di SMA X Makassar. Mereka jadi lebih paham tentang cara membangun hubungan yang sehat, mengenali berbagai macam kedekatan, serta dampak buruk jika batas diri tidak dijaga dengan baik. Para siswa berharap dengan program ini, mereka bisa lebih bijak dalam mengelola hubungan dan menjaga diri dengan lebih efektif di zaman sekarang.

KESIMPULAN

Hasil evaluasi psikoedukasi mengenai batasan diri di SMA X Makassar menunjukkan bahwa sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan pemahaman terkait *self boundaries*. Peserta memahami pentingnya menetapkan batas diri dalam hubungan sosial. Sebanyak 84% peserta mengetahui langkah yang dapat diambil jika batasan pribadi dilanggar, dan 100% peserta merasa materi yang disampaikan menarik serta mudah dipahami. Selain itu, materi yang disampaikan memberikan wawasan baru mengenai fungsi batasan diri. Dengan demikian, program psikoedukasi ini berhasil membantu siswa memahami pentingnya menjaga batas diri dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Meski demikian, program ini masih terbatas dari sisi durasi dan belum dilengkapi dengan evaluasi jangka panjang terhadap perubahan perilaku. Program serupa dapat dikembangkan dalam bentuk modul lanjutan atau sesi intensif keterampilan sosial untuk remaja. Kegiatan ini dapat menjadi langkah awal dalam membentuk keterampilan interpersonal remaja yang sehat. Dengan dukungan lanjutan dari sekolah dan sesi edukatif berkelanjutan, siswa diharapkan mampu menerapkan batasan diri dalam kehidupan sehari-hari secara konsisten.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah yang telah memberikan izin untuk pelaksanaan program ini, kepada dosen pembimbing lapangan yang telah memberikan bimbingan selama pelaksanaan program, serta kepada Wakasek Kesiswaan yang telah meminjamkan LCD untuk kelancaran penyampaian materi. Terima kasih juga disampaikan kepada guru-guru yang telah mendukung terlaksananya program ini. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada siswa-siswi SMA X Makassar yang telah berpartisipasi aktif dalam program psikoedukasi ini, dan kepada seluruh anggota tim BKP yang telah berperan aktif dalam kesuksesan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad, A. Z., Ma'ani, A., & Muchlis, I. (2024). Membangun *self boundaries* dalam peningkatan pendidikan karakter di era bullying sekolah. *GAHWA*, 2(2), 32-48.
- Canby, N. K., Lindahl, J., Britton, W. B., & Córdova, J. V. (2024). Clarifying and measuring the characteristics of experiences that involve a loss of self or a dissolution of its boundaries. *Consciousness and Cognition*, 119, 103655. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2024.103655>
- Chernata, T. (2024). Personal boundaries: Definition, role, and impact on mental health. *Personality and Environmental Issues*, 3(1), 24-30.
- Hafizha, R. (2021). Profil self-awareness remaja. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 2(1), 159-166.
- Helmaliah, P. M. P., Sari, P. N., & Mahyuddin, U. (2024). Behavior: *Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1(1), Mei 2024.
- Kitchens, R., & Abell, S. (2020). Ego identity versus role confusion. In *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 1254-1257).
- Kosasih, S. F., Choiri, M. F., Nafilah, H., Pasya, M. F. R., & Sahputra, D. (2023). Implementasi lingkungan sosial terhadap pembentukan perilaku empati remaja. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(1), 74-85.
- Mokalu, V. R., & Boangmanalu, C. V. J. (2021). Teori psikososial Erik Erikson: Implikasinya bagi pendidikan agama Kristen di sekolah. *Vox Edukasi*, 12(2), 548423.
- Sriwahyuni, P., & Seprina, W. O. (2024). Manajemen privasi komunikasi pada fenomena batasan diri generasi Z di Instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO: Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Komunikasi dan Informasi*, 9(4), 845-865.
- Supratiknya, A. (2011). *Merancang program dan modul*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917-1928.