# PENGEMBANGAN MODUL *SELF COMPASSION* UNTUK MENUMBUHKAN CITRA TUBUH POSITIF PADA PESERTA DIDIK

Windi Sandrina[1], Alfiandy Warih Handoyo[2], Evi Afiati[3]
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
[1]windisandrina@gmail.com, [2]alfiandywh@untirta.ac.id, [3]eviafiati@untirta.ac.id

## *ABSTRACT*

*This study was motivated by the fact that early adolescence is closely linked to body image, as well as the finding that some students have body image levels in the low and very low categories, thus necessitating a tool that can help students develop a positive body image. One potential solution is self-compassion, which numerous studies have shown to be associated with body image. This study aims to develop and test the feasibility of a self-compassion module to foster a positive body image among seventh-grade students. The study employed the Research and Development (R&D) method using the ADDIE model, which includes the stages of Analyze, Design, Development, Implementation, and Evaluation. Product validation was conducted by media and content experts, language experts, and practitioners. A limited pilot test was conducted with 10 students. The results showed that the feasibility ratings were 100% from the media expert, 100% from the content expert, 95% from the language expert, and 90% from the practitioners. Overall, the product received an average feasibility rating of 96%, classified as "feasible." The results of the limited pilot test showed that all respondents experienced an increase in their body image scores after using the developed module. In addition, the results of the pilot test questionnaire and the feedback written by the students indicated that the developed module was beneficial and received a positive response. Based on these results, it can be concluded that the self-compassion module developed to foster a positive body image is suitable for use both independently and as a supplementary tool for guidance and counseling services.*

*Keywords: Module, Self-Compassion, Body Image, ADDIE*

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fase awal remaja yang erat kaitannya dengan citra tubuh serta ditemukannya peserta didik yang memiliki tingkat citra tubuh pada kategori rendah dan sangat rendah, sehingga diperlukan media yang dapat membantu peserta didik menumbuhkan citra tubuh positif. Salah satu alternatif solusi yang dapat digunakan yakni dengan *self compassion* dimana banyak penelitian mengungkap memiliki hubungan dengan citra tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan serta menguji kelayakan modul *self compassion* untuk menumbuhkan citra tubuh positif pada peserta didik kelas VII. Penelitian menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model ADDIE

yang meliputi tahap *Analyze*, *Design*, *Development*, *Implementation*, dan *Evaluation*. Validasi produk dilakukan oleh ahli media dan materi, ahli bahasa, serta praktisi. Uji coba terbatas dilakukan terhadap 10 peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase kelayakan dari ahli media sebesar 100%, ahli materi sebesar 100%, ahli bahasa sebesar 95%, dan praktisi sebesar 90%. Secara keseluruhan, produk memperoleh rata-rata persentase kelayakan sebesar 96% dengan kategori layak. Hasil uji coba terbatas menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami peningkatan skor citra tubuh setelah menggunakan modul yang dikembangkan. Selain itu, hasil angket uji coba serta kesan yang dituliskan oleh peserta didik menunjukkan bahwa modul yang dikembangkan memberikan manfaat dan memperoleh respons yang positif. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa modul *self compassion* untuk menumbuhkan citra tubuh positif yang dikembangkan layak digunakan baik secara mandiri maupun menjadi media pendukung layanan Bimbingan dan Konseling.

Kata Kunci: Modul, *Self Compassion*, citra tubuh, ADDIE

## A. Pendahuluan

Menurut (Santrock, 2003) menjelaskan bahwa masa remaja (*adolescence*) menghubungkan masa kanak-kanak dengan masa dewasa melalui berbagai perubahan yakni perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang terjadi dalam perkembangan individu. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan proses perubahan dalam diri individu, baik secara kualitatif maupun pada fungsi psikologis, yang berlangsung secara terus-menerus menuju kedewasaan ke arah yang lebih baik atau progresif (Umami, 2019).

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang relatif singkat. Pada tahap ini, individu mengalami transformasi yang mencakup berbagai aspek, seperti perubahan fisik, perilaku, kognitif, dan emosional (Nurhasanah & Ningsih, 2023). Pertumbuhan tubuh remaja berkembang dengan pesat dan mencapai puncaknya dalam waktu singkat.

Remaja dalam rentang usia 10 hingga 13 tahun cenderung lebih memperhatikan penampilan dan bahasa tubuh, sehingga perhatian mereka lebih banyak tertuju pada upaya pengendalian berat badan. Selain itu, meningkatnya tuntutan terhadap diri sendiri setelah memasuki masa pubertas juga berkontribusi pada munculnya ketidakpuasan terhadap perubahan tubuh (Miranda, et al., 2014).

Pada fase remaja awal (11-14 tahun), perubahan fisik yang signifikan mulai terjadi, seperti munculnya ciri-ciri seks sekunder, Salah satunya munculnya rambut di daerah pubis dan ketiak, berkembangnya payudara pada perempuan, serta membesarnya testis pada laki-laki (Pratama & Sari, 2021).

Perkembangan yang dialami oleh remaja tidak hanya terbatas pada perubahan fisik dan psikologis, tetapi juga mencakup penerimaan diri terhadap tubuh yang sedang berkembang. Pada tahap ini, remaja dihadapkan dengan tantangan untuk menerima perubahan tubuh mereka dan belajar memanfaatkannya secara optimal (Dianningrum & Satwika, 2021).

Masalah yang sering dihadapi oleh remaja berkaitan erat dengan persepsi tubuh atau citra tubuh, di mana perubahan fisik yang terjadi dengan cepat, seperti peningkatan tinggi badan, penambahan berat badan, dan munculnya karakteristik seks sekunder, dapat memengaruhi bagaimana individu melihat dan merasakan tubuh mereka (Eprillia, 2022). Masa remaja merupakan tahap perkembangan kritis di mana kekhawatiran tentang citra tubuh meningkat (Song, et al., 2023).

Standar tubuh ideal yang berkembang di masyarakat juga dapat memengaruhi cara remaja memandang dan menilai tubuhnya, sehingga berpotensi menimbulkan ketidakpuasan tubuh, perilaku pengendalian berat badan yang tidak sehat, serta berbagai dampak psikologis pada remaja (Song, et al., 2023)

Penampilan fisik memiliki kaitan yang sangat erat dengan bagaimana individu memandang dan menilai bentuk tubuhnya sendiri. Persepsi serta gambaran yang terbentuk tentang tubuh seseorang ini dikenal dengan istilah citra tubuh (Sari, Dewi, & Karim, 2022).

(Cash & Pruzinsky, 2002) menggambarkan citra tubuh sebagai sebuah konstruksi yang bersifat multidimensi, yang mencakup persepsi diri, kognisi, emosi, serta perilaku yang terkait dengan penampilan fisik seseorang. Selain itu, citra tubuh dipahami sebagai fenomena perkembangan multidimensional yang mencakup persepsi, keyakinan, pengalaman hidup, representasi diri, serta pengaruh sosial dan budaya terhadap

tubuh dan daya tarik fisik (Cash T. , 2012).

Cara individu memandang tubuhnya berkaitan erat dengan *self compassion* atau kemampuan berwelas asih kepada diri sendiri. Pengembangan *self-compassion* menjadi penting bagi individu mengingat manfaatnya dalam membantu menghadapi berbagai konsekuensi yang berhubungan dengan citra tubuh seseorang (Anggraheni & Rahmandani, 2019).

Menurut Kristin Neff, konsep *self-compassion* berakar pada konsep *compassion* atau belas kasih. *Compassion* merupakan kemampuan untuk menyadari dan memahami penderitaan yang dialami orang lain tanpa menghindari atau menjauh darinya, sehingga muncul perasaan kebaikan serta keinginan untuk membantu mengurangi penderitaan tersebut (Neff K. , 2003).

Secara umum, *self-compassion* dapat didefinisikan sebagai sikap kasih sayang terhadap diri sendiri, terutama ketika menghadapi kesulitan, kegagalan, atau penderitaan (Karinda, 2020).

Beberapa penelitian yang telah mengkaji hubungan *self-compassion* dan citra tubuh pada remaja salah satunya hasil penelitian (Sari, Dewi, & Karim, 2022), terdapat pula pengembangan modul *self compassion* untuk remaja di panti asuhan (Andayani, et al., 2022), buku interaktif digital *self compassion* berpengaruh terhadap pencegahan kecemasan dan depresi remaja (Arsyifanni & Hilman, 2022) namun masih belum terdapat penelitian yang berfokus pada pengembangan modul *self compassion* yang khusus dirancang untuk menumbuhkan citra tubuh positif pada pesera didik di SMP.

*Self compassion* dianggap sebagai elemen krusial yang dapat mendukung remaja dalam menghadapi sebuah permasalahan dengan tetap menyayangi diri dan mengingat pentingnya peran *self-compassion* bagi remaja, peneliti berencana untuk mengembangkan sebuah modul *self*-compassion yang berfokus untuk menumbuhkan citra tubuh positif pada peserta didik di SMP.

## B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan, yang dikenal juga dengan istilah Research and

Development (R&D) Menurut (Sugiyono, 2023).

Model penelitian yang digunakan pada penelitian ini ialah model pengembangan ADDIE (*Analyze*, *Design, Development, Implentation, dan Evaluation*). Sezer dalam (Rayanto & Sugianti, 2020) menekankan bahwa model ADDIE merupakan suatu pendekatan yang menekankan suatu analisa bagaimana setiap komponen yang dimiliki saling berinteraksi satu lainnya dengan berkoordinasi sesuai dengan fase yang ada.

**C.Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Pada tahap analisis dilakukan dengan wawancara semi-terstruktur kepada 5 orang peserta didik, yang terdiri dari 3 orang siswi dan 2 orang siswa, serta guru BK. Wawancara dilakukan menggunakan pedoman wawancara yang memuat pertanyaan mengenai citra tubuh dan *self-compassion*.

Hasil wawancara menunjukan bahwa permasalahan mengenai citra tubuh dialami oleh peserta didik. Selain itu, hasil wawancara dengan guru BK, diketahui bahwa di SMPN 10 Kota Serang belum tersedia media atau bahan layanan yang secara khusus digunakan untuk menangani maupun mencegah permasalahan citra tubuh pada peserta didik. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pengembangan media yang dapat mendukung layanan bimbingan dan konseling terkait citra tubuh.

Pada tahap analisis juga dilakukan *need assessment* dengan instrumen citra tubuh yang peneliti kembangkan berdasarkan 5 aspek citra tubuh (Cash T. F., 2000) untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi citra tubuh peserta didik, yakni di peroleh peserta didik dengan kategori sangat tinggi sebanyak 83 orang (41,5%), tinggi 84 orang (42,0%), sedang 23 orang (11,5%), rendah 8 orang (4%) sangat rendah 2 orang (2%).

Hasil tersebut menunjukan bahwa Sebagian besar peserta didik memiliki citra tubuh positif berdasarkan aspek citra tubuh yang dikemukakan oleh (Cash T. F., 2000). Meskipun demikian, masih terdapat peserta didik yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah.

Temuan tersebut mengindikasikan adanya kebutuhan akan layanan yang dapat membantu peserta didik dalam menghadapi permasalahan citra tubuh. Oleh karena itu, pengembangan modul *self-compassion* dipandang perlu sebagai

media layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk mendukung peserta didik dalam menumbuhkan citra tubuh yang positif.

Selanjutnya tahap desain, pada tahap ini peneliti merancang sebuah modul *self compassion* untuk menumbuhkan citra tubuh yang positif bagi peserta didik. Pada tahap ini, peneliti menyusun beberapa alternatif desain modul yang akan digunakan sebagai tampilan media.

Penyusunan desain dilakukan berdasarkan saran dari dosen pembimbing dengan melibatkan 20 peserta didik yang terdiri atas 10 siswa dan 10 siswi. Sebanyak tiga alternatif desain dikembangkan, yaitu desain karakter Cira dan Selon, desain bertema karakter jeruk, dan desain bertema karakter domba.

Berdasarkan hasil pemilihan tersebut, desain yang menampilkan karakter Cira dan Selon memperoleh jumlah pilihan terbanyak dibandingkan dua alternatif desain lainnya. Sehingga, desain karakter Cira dan Selon digunakan sebagai tampilan utama dalam pengembangan *self compassion* ini dengan warna desain oranye.

Pada tahap pengembangan, modul yang telah dibuat di validasi oleh ahli dan praktisi. Pada aspek materi dan media memperoleh persentase sebesar 100% yang termasuk dalam kategori layak. Kemudian aspek kebahasaan, hasil validasi oleh ahli bahasa memperoleh persentase sebesar 95%, yang termasuk dalam kategori layak. Sementara itu, hasil uji ketergunaan oleh praktisi memperoleh persentase sebesar 90% dan termasuk dalam kategori layak.

Secara keseluruhan, hasil uji kelayakan produk memperoleh persentase sebesar 96% yang termasuk dalam kategori layak berdasarkan Arikunto (2010) dalam (Azhary, Hanifah, & Aeni, 2024).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa modul yang dikembangkan telah memenuhi kriteria kelayakan dari aspek media, materi, bahasa, dan ketergunaan.

Tahap selanjutnya yaitu implementasi. Setelah dinyatakan layak, modul diujicobakan kepada 10 peserta didik melalui uji coba terbatas berdasarkan hasil *pre-test* yang diberikan kepada 200 peserta didik kelas VII SMPN 10 Kota Serang yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah.

Hasil uji coba menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami peningkatan skor citra tubuh positif setelah menggunakan modul yang dikembangkan.

Sebanyak 3 responden mengalami peningkatan kategori dari rendah menjadi sangat tinggi, 2 responden mengalami peningkatan dari rendah menjadi tinggi, 1 responden mengalami peningkatan dari sangat rendah menjadi sangat tinggi, 3 responden mengalami peningkatan dari kategori rendah menjadi sedang, dan 1 responden mengalami peningkatan dari kategori sangat rendah menjadi rendah.

Sejalan dengan hasil penelitian (Nightingale & Cassin, 2023) menunjukkan bahwa peserta yang mengikuti latihan *self-compassion* memiliki citra tubuh yang lebih adaptif serta tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa *self-compassion* dapat menjadi salah satu strategi yang efektif untuk membantu memperbaiki citra tubuh yang negatif.

Tidak hanya itu penelitian (Mahon & Hevey, 2022) menunjukkan bahwa intervensi berbasis *self-compassion* mampu meningkatkan apresiasi tubuh dan kepuasan tubuh pada remaja. Selain itu, peserta juga memberikan respons positif terhadap program karena dinilai membantu mereka lebih berbelas kasih kepada diri sendiri, lebih menerima tubuhnya, serta mengurangi kecenderungan berpikir negatif terhadap diri sendiri.

Selain itu, hasil uji coba terbatas pada 10 orang peserta didik menunjukkan bahwa aspek media memperoleh skor sebesar 105 dari skor ideal 120 atau setara dengan 88%. Pada aspek materi, skor yang diperoleh mencapai 98 dari 120 dengan persentase sebesar 82%. Sementara itu, aspek bahasa memperoleh skor 96 dari skor ideal 120 atau sebesar 80%.

Secara keseluruhan, akumulasi skor dari seluruh aspek mencapai 299 dari total skor ideal 360. Perolehan tersebut menghasilkan persentase sebesar 83% yang berada pada kategori sangat layak.

Selain ditinjau dari hasil pengukuran menggunakan instrumen citra tubuh positif, kebermanfaatan modul juga terlihat dari respons peserta didik setelah menggunakan media yang dikembangkan. Berdasarkan hasil angket respons, sebagian besar peserta didik

menyatakan bahwa materi yang disajikan mudah dipahami serta membantu mereka mengenali dan memahami karakteristik tubuh yang dimiliki. Temuan tersebut menunjukkan bahwa isi modul mampu menyampaikan informasi secara jelas dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Selain itu, beberapa peserta didik mengungkapkan bahwa setelah membaca modul, mereka menjadi lebih mampu menerima kondisi fisiknya, merasa lebih percaya diri, lebih bersyukur terhadap tubuh yang dimiliki, serta lebih tenang dalam memandang dirinya. Terdapat pula peserta didik yang menyampaikan bahwa isi cerita dan karakter dalam buku memiliki kesesuaian dengan pengalaman yang pernah dirasakan, sehingga membantu mereka memahami bahwa perasaan tidak percaya diri yang dialami dapat diatasi secara positif.

Respons positif juga terlihat pada aspek tampilan media. Sebagian peserta didik menilai bahwa desain, ilustrasi, dan penyajian visual dalam buku cukup menarik sehingga meningkatkan minat untuk membaca. Meskipun demikian, beberapa peserta didik memberikan masukan terkait warna sampul, kerapatan tulisan, dan ukuran buku sebagai bahan pertimbangan untuk pengembangan produk pada tahap selanjutnya.

Tidak hanya itu, kebermanfaatan modul juga terlihat dari kesan yang dituliskan peserta didik pada bagian akhir modul. Berdasarkan kesan yang disampaikan, sebagian besar peserta didik menunjukkan adanya perubahan dalam cara memandang dan menerima kondisi fisiknya.

Beberapa peserta didik mengungkapkan bahwa mereka mulai menerima tubuh yang dimiliki, lebih menghargai diri sendiri, serta lebih bersyukur terhadap kondisi fisiknya dibandingkan sebelumnya.

Tidak hanya itu itu, beberapa peserta didik menyatakan bahwa penggunaan modul membantu mereka menjadi lebih percaya diri, lebih tenang, dan lebih mampu memahami bahwa setiap individu memiliki karakteristik fisik yang berbeda.

Terdapat pula peserta didik yang mengungkapkan bahwa setelah membaca buku, mereka tidak lagi terlalu menyalahkan diri sendiri serta mulai mengurangi kecenderungan untuk memedulikan penilaian negatif

dari orang lain terhadap kondisi fisiknya.

Kesan yang diberikan peserta didik juga menunjukkan bahwa modul mampu membantu mereka mengenali dan memahami dirinya dengan lebih baik. Beberapa peserta didik menyampaikan bahwa mereka memperoleh pengetahuan baru mengenai bentuk tubuh, merasa lebih termotivasi untuk merawat diri, serta menyadari pentingnya menerima diri apa adanya. Meskipun masih terdapat peserta didik yang mengaku sesekali merasa tidak percaya diri, mereka menunjukkan adanya perubahan ke arah yang lebih positif dibandingkan sebelum menggunakan modul.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa implementasi modul tidak hanya memberikan dampak pada peningkatan skor citra tubuh positif, tetapi juga tetapi juga memberikan manfaat yang dirasakan secara langsung oleh peserta didik, mendorong berkembangnya penerimaan diri, rasa syukur, penghargaan terhadap diri sendiri, serta pandangan yang lebih positif terhadap kondisi fisik yang dimiliki peserta didik.

Respons positif peserta didik terhadap modul menunjukkan bahwa materi mudah dipahami dan dirasakan bermanfaat. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian (Mahon & Hevey, 2022) yang menemukan bahwa peserta menilai program berbasis *self-compassion* bermanfaat (*helpful/useful*), membantu mereka mengurangi pikiran negatif terhadap diri sendiri, serta meningkatkan penerimaan terhadap tubuh.

Tahap evaluasi, Sebagai tahapan penutup dalam proses pengembangan, evaluasi dilakukan untuk meninjau kembali kualitas modul yang telah disusun. Kegiatan ini berfokus pada identifikasi bagian-bagian produk yang masih perlu diperbaiki berdasarkan hasil penilaian yang diperoleh selama proses validasi. Penilaian tersebut melibatkan beberapa validator yang memiliki keahlian pada bidang media, materi, bahasa, dan praktisi.

**E. Kesimpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, dikembangkan modul self-compassion untuk menumbuhkan citra tubuh positif pada peserta didik menggunakan model ADDIE. Hasil validasi oleh ahli media, ahli materi, ahli bahasa, dan ahli praktisi

menunjukkan bahwa modul berada pada kategori layak. Uji coba produk juga menunjukkan adanya peningkatan skor citra tubuh positif pada seluruh responden serta memperoleh respons positif terkait kebermanfaatan modul.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menyempurnakan isi, desain, dan pelaksanaan modul serta mengujinya pada jumlah subjek yang lebih luas agar diperoleh media yang lebih berkualitas, menarik, dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

## DAFTAR PUSTAKA

Andayani, T. R., Hidayati, F., Agustin, R. W., Satwika, P. A., Hardjono, & Astriana, S. (2022). Penyusunan dan Validasi Modul Self Compassion untuk Remaja Panti Asuhan. *Nathiqiyyah: Jurnal Psikolog Islam*, Vol.5 No.2.

Anggraheni, R. D., & Rahmandani, A. (2019). Hubungan Antara Self-Compassion Dan Citra Tubuh Pada Mahasiswi Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Jurnal Empati*, 166-172.

Arsyifanni, & Hilman, A. F. (2022). Buku Interaktif Digital Self Compassion Berpengaruh Terhadap Pencegahan Kecemasan Dan Depresi Remaja. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, Vol.3 No.1.

Azhary, P. A., Hanifah, N., & Aeni, A. N. (2024). Pengembangan Aplikasi Berbasis Android ALE “Asean Learn“ Untuk Siswa Sekolah Dasar Kelas VI. *JUTECH : Journal Education and Technology*, Vol.5 No.2.

Cash, T. (2012). *Encyclopedia Of Body Image And Human Appearance .* San Diego: Academic Press (Elsevier).

Cash, T. F. (2000). The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (3rd Version). *www.bodyimage.com*.

Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice.* New York : The Guilford Press.

Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan. *Character:Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 8, No. 7.

Eprillia, D. M. (2022). Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan Menyimpang Pada Remaja: Sebuah Literature Review. *Jurnal Kesehatan komunitas Indonesia*, Vol 18 no 2.

Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa. *Cognicia*, Vol. 8, No. 2.

Mahon, C., & Hevey, D. (2022). Pilot Trial Of A Self-Compassion Intervention To Address Adolescents' Social Media-Related Body Image Concerns. *Sage Journals*.

Miranda, V. P., Conti, M. A., Carvalho, P. H., Bastos, R. R., & Ferreira, M. E. (2014). Body Image in Different Periods of Adolescence. *Rev Paul Pediatr*, 63–69.

Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Psychology Press: Taylor and Francis Group*.

Nightingale, B. A., & Cassin, S. E. (2023). Self-Compassion May Have Benefits for Body Image among Women with a Higher Body Mass Index and Internalized Weight Bias. *PubMed*.

Nurhasanah, & Ningsih, A. D. (2023). Perkembangan Remaja Berdasarkan Gender. *Coution : Journal of Counseling and Education*, 35-41.

Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja. *Jurnal Ilmiah Edukasimu*, Volume 1 (3).

Rayanto, Y. H., & Sugianti. (2020). *Penelitian Pengembangan Model ADDIE & R2D2: Teori & Praktek.* Pasuruan: Lembaga Academic & Research Institute.

Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Edisi Keenam.* Jakarta: Penerbit Erlangga.

Sari, Y. H., Dewi, A. P., & Karim, D. (2022). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Body Image Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan* , Vol.9 No.2.

Song, H., Cai, Y., Cai, Q., Luo, W., Jiao, X., Jiang, T., . . . Liao, Y. (2023). Body Image Perception and Satisfaction of Junior High School Students: Analysis of Possible Determinants. *Children*.

Song, H., Cai, Y., Cai, Q., Luo, W., Jiao, X., Jiao, X., . . . Liao, Y. (2023). Body Image Perception and Satisfaction of Junior High School Students: Analysis of Possible Determinants. *Children MDPI*, 10.

Sugiyono, P. D. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Umami, I. (2019). *Psikologi Remaja.* Yogyakarta: IDEA Press Yogyakarta.