

**PENGEMBANGAN MEDIA PERMAINAN *SERENITY MAHJONG*:
EMBRACING SELF-LOVE (SMAILE) UNTUK MENINGKATKAN *SELF-LOVE*
PADA SISWA SMA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Bimbingan dan Konseling



OLEH:

SULIS DWI NURITA

NPM 2114010015

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2025

Skripsi oleh:

SULIS DWI NURITA

NPM: 2114010015

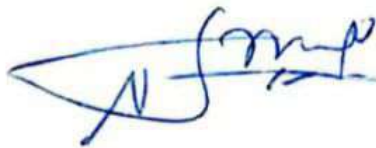
Judul:

**PENGEMBANGAN MEDIA PERMAINAN *SERENITY MAHJONG*:
EMBRACING SELF-LOVE (SMAILE) UNTUK MENINGKATKAN *SELF-
LOVE* PADA SISWA SMA**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal: 3 Juli 2025

Pembimbing I



Nora Yuniar Setyaputri, M.Pd.,Kons
NIDN. 0702068903

Pembimbing II



Drs. Setya Adi Sancaya, M. Pd.
NIDN. 0712076102

Skripsi oleh:

SULIS DWI NURITA

NPM: 2114010015

Judul:

**PENGEMBANGAN MEDIA PERMAINAN *SERENITY MAHJONG*:
*EMBRACING SELF-LOVE (SMAILE) UNTUK MENINGKATKAN SELF-
LOVE PADA SISWA SMA***

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri
Pada tanggal: 10 Juli 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Nora Yuniar Setyaputri, M.Pd., Kons
2. Penguji I : Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd
3. Penguji II : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd



Mengetahui,
Dekan FKIP
Dr. Agus Widodo, M.Pd
NIDN.0024086901

Motto:

Ini adalah hidupmu. Kamu berhak untuk berubah pikiran. Berhak mengubah isi hatimu. Kamu berhak menjadi pribadi yang berbeda. Untuk bangun suatu pagi dan memutuskan untuk tidak lagi melakukan hal-hal yang selama ini kamu lakukan. Kamu berhak mencintai siapa pun yang kamu inginkan. Untuk melepaskan orang-orang yang tidak baik bagimu. Untuk meninggalkan siapa pun tanpa harus memberi penjelasan. Tanpa penyesalan. Kamu berhak melakukan kesalahan. Untuk belajar dari kesalahan itu. Atau memilih untuk tidak belajar dan mengalami semuanya kembali. Kamu berhak melupakan masa lalu jika itu yang kamu inginkan. Atau tetap tinggal di dalamnya, asalkan kamu sadar bahwa itu bukanlah cara untuk tumbuh. Kamu berhak mengganti karier. Berpakaian dengan cara yang berbeda. Mengejar mimpi yang berbeda. Pindah ke tempat baru, meskipun awalnya itu menakutkan. Kamu boleh tidak menyukai dirimu sendiri, tapi kamu juga berhak untuk mengubah bagian-bagian itu. Untuk memperbaikinya sampai kamu benar-benar nyaman dengan dirimu. Ini adalah hidupmu. Jadikan hidupmu berarti. Temukan validasimu sendiri. Jalanmu sendiri. Caramu sendiri untuk menjalani hidup. Kamu sudah cukup. Kamu tidak rusak. Kamu jauh lebih kuat dari yang kamu kira. Sekarang, bernapaslah.

(R.M. Drake)

Kupersembahkan karya ini buat:

1. Kepada Allah, SWT, karena hanya atas izin dan karunia-Nyalah maka skripsi ini dapat dibuat dan diselesaikan pada waktunya. Terima kasih atas segala Rahmat, kekuatan dan petunjuk-Nya.
2. Kepada ayah tercinta, Bapak Suyitno, yang mungkin jarang mengungkapkan lewat berkata, namun selalu bicara melalui tindakan. Terima kasih atas keikhlasan dalam mencintai, atas langkahmu yang penuh pengorbanan, serta atas kerja keras dan doa yang senantiasa mengiringi setiap proses dalam hidupku. Terima kasih telah selalu menjadi sosok pahlawanku, ayah. Karya ini kupersembahkan sebagai bentuk kecil dari rasa terima kasih atas peran Ayah yang begitu besar dan tak ternilai.

3. Kepada ibu tersayang, Ibu Wiji Winarti, yang selalu menjadi tempat berpulang paling nyaman. Terima kasih atas cinta yang tak pernah putus, atas doa yang tak pernah henti, dan atas kesabaran yang menguatkan setiap langkahku. Dalam setiap keberhasilan yang kucapai, ada air mata, peluh, dan pelukanmu yang tak terlihat tapi selalu terasa. Skripsi ini adalah bagian kecil dari rasa syukurku karena telah dilahirkan dan dibesarkan oleh kasih sayangmu, ibu.
4. Santi Nur Ayu Ambar Wati, kakak tersayangku, terima kasih atas kebersamaan, pengertian, dan kehangatan yang senantiasa menguatkan ku. Meski tak selalu mudah, perjalanan ini menjadi lebih berarti dengan kehadiranmu. Terima kasih telah menjadi bagian dari rumah yang tak tergantikan. Terima kasih telah hadir di dunia kak.
5. Seluruh keluarga tercinta, yang selalu menjadi tempat aku kembali, dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Terima kasih atas kasih sayang, dukungan, dan peran kalian yang tak tergantikan dalam setiap langkah perjalananku hingga titik ini.
6. Teman terdekat, Shenina Adhila Langmui, terima kasih atas waktu, dukungan, dan bantuan yang tak ternilai selama ini. Terima kasih pula untuk setiap kenangan yang terukir, serta pengalaman berharga yang telah kita bagi bersama sepanjang perjalanan ini. Kehadiranmu menjadi bagian penting dalam proses yang tak selalu mudah ini.
7. Sahabat tersayang, Karina Widiya Rahayu, yang telah menjadi bagian dari hidupku sejak masa putih abu-abu, terima kasih atas kebersamaan yang panjang, atas semua dukungan, dan cerita yang telah menemani perjalanan ini dari dulu hingga kini.
8. Teman terdekat “Teletubbeis” (Heni AlFiaz dan Sandra Primawati), terima kasih atas kebersamaan yang tulus, canda dan tawa yang tak pernah habis, serta menjadi tempat berbagi keluh kesah tanpa penilaian. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini dan menciptakan kenangan indah yang akan selalu aku simpan dengan hangat.
9. Teman terbaik, Putri Fatca Novitasari, teman seperjuangan, terima kasih atas waktu yang diluangkan, kalimat-kalimat penyemangat yang

menenangkan, serta dukungan dan bantuan selama proses penulisan skripsi ini. Kebersamaan kita adalah salah satu hal yang membuat perjalanan ini terasa lebih ringan dan bermakna.

10. Kim Namjoon, Kim SeokJin, Min Yoongi, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung, Jeon Jungkook (BTS), terima kasih karena telah menjadi bagian penting dalam perjalananku menemukan arti mencintai diri sendiri. Lewat pesan-pesan kalian di era *Love Yourself*, aku mulai memahami bahwa menerima luka, kegagalan, dan ketidaksempurnaan bukanlah kelemahan, tapi kekuatan. Kalian tidak hanya menyanyikan lagu, kalian menyembuhkan.
11. Kepada diriku sendiri, terima kasih karena telah memilih untuk terus melangkah, meski jalan ini terasa tidak mudah—ada air mata, lelah, dan rasa sedih yang terkadang membuat ragu, bahkan sampai ingin menyerah. Kepada diriku yang dulu nyaris berhenti: lihatlah, kita berhasil. Kita telah sampai sejauh ini, kini saatnya menyambut hal-hal baik yang menanti di depan sana. Teruslah tersenyum dengan hati yang tenang dan teruslah bahagia. *Everything will be okay.*

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Sulis Dwi Nurita
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. Lahir : Nganjuk/24 Desember 2001
NPM : 2114010015
Fak/Jur/Prodi : FKIP/S1 Bimbingan dan Konseling

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja di tulis diacu dalam naskah ini dan sebutkan dalam daftar Pustaka.

Kediri, 10 Juli 2025

Yang Menyatakan



SULIS DWI NURITA

NPM: 2114010015

RINGKASAN

Sulis Dwi Nurita Pengembangan Media Permainan *Serenity Mahjong: Embracing Self-Love* (SMAILE) untuk Meningkatkan *Self-Love* pada Siswa SMA, Skripsi, Bimbingan dan Konseling, FKIP UN PGRI Kediri, 2025.

Kata kunci: *self-love*, media permainan, SMAILE

Self-love adalah sikap baik terhadap diri sendiri yang dapat dipelajari dan bertahan sepanjang hidup. Berdasarkan fenomena yang terjadi di SMAN 3 Kediri, terdapat *self-love* yang rendah ditunjukkan dengan adanya perilaku *self-harm*, perasaan *insecure*, dan kesulitan merasa bangga terhadap dirinya sendiri, sebagaimana ditunjukkan oleh perilaku-perilaku yang sesuai dengan indikator *self love*, yaitu *self-awareness*, *self-worth*, *self-esteem*, dan *self-care*. Hal ini menjadi dasar untuk melakukan pengembangan media permainan *Serenity Mahjong: Embracing Self-Love* (SMAILE). *Serenity Mahjong: Embracing Self-love* adalah media permainan kelompok yang dirancang untuk membantu siswa mengenali dan meningkatkan *self-love* melalui pendekatan permainan interaktif yang menyenangkan.

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan media permainan SMAILE yang dapat diterima secara teoretis dan praktis untuk meningkatkan *self love* pada siswa. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) model ADDIE yang terdiri dari lima tahap: analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Subjek penelitian adalah enam siswa kelas X di SMAN 3 Kediri yang dipilih secara *purposive sampling* berdasarkan skor skala psikologis *self-love*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket penilaian ahli media, ahli materi, praktisi, serta skala psikologis *self-love*. Uji analisis data menggunakan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan media SMAILE untuk penilaian ahli media menunjukkan persentase 96,59% dengan kategori "sangat layak". Hasil penilaian ahli materi menunjukkan persentase 75% dengan kategori "layak". Kedua hasil ini memiliki arti bahwa media pengembangan dapat diterima secara teoretis. Sementara itu, dari sisi praktis, penilaian praktisi menunjukkan persentase 91, 67% dengan kategori "sangat layak" dan adapun data pendukung untuk hasil penelitian ini adalah dengan adanya uji implementasi menggunakan uji Wilcoxon yang menunjukkan hasilnya 0,028 ($< 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa media permainan SMAILE efektif digunakan untuk meningkatkan *self-love* siswa SMA. Temuan ini memperkuat bahwa media ini bisa diterima secara praktis. Kesimpulan yang didapat bahwa media permainan SMAILE ini terbukti secara teoretis dan praktis untuk meningkatkan *self-love* siswa SMA. Disarankan agar pengembangan media SMAILE dilanjutkan dengan memperhatikan aspek desain, materi, serta aktivitas yang sesuai dengan karakteristik siswa, dan uji coba lebih luas untuk melihat potensi penggunaannya secara lebih umum.

PRAKATA

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul “Pengembangan Media Permainan *Serenity Mahjong: Embracing Self-Love* (SMAILE) untuk Meningkatkan *Self-Love* pada Siswa SMA” ini ditulis guna memenuhi Sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Agus Widodo, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UN PGRI Kediri yang selalu memberikan bantuan dalam menyelesaikan studi.
3. Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd, M.Psi., Ketua Jurusan Program Studi Bimbingan dan Konseling UN PGRI Kediri yang selalu memberikan arahan dan bimbingan dengan baik kepada mahasiswa.
4. Nora Yuniar Setyaputri, M.Pd., Kons, selaku pembimbing 1 yang telah membimbing dengan memberikan yang terbaik untuk kelancaran skripsi penulis. Terima kasih atas waktu, masukan, dukungan yang sangat bermanfaat.
5. Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd., selaku pembimbing 2 yang telah dengan sabar membimbing penulis dalam menyusun skripsi ini. Terima kasih atas arahan, koreksi dan kontribusinya yang turut menyempurnakan karya ini.
6. Kedua orang tua, yang senantiasa memberikan limpahan kasih sayang, doa, dukungan moril serta materiil selama ini. Terima kasih atas segala cinta, kesabaran, dan dukungan yang tak pernah lekang oleh waktu, yang memberikan kekuatan terbesar penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh dosen dan staf Progam Studi Bimbingan dan Konseling, atas ilmu, bimbingan, dan bantuan yang telah diberikan selama studi ini.
8. Teman-teman sepembimbingan skripsi, yang telah menjadi tempat berbagi ide, berdiskusi, dan saling menyemangati selama proses bimbingan berlangsung.

9. Teman-teman seperjuangan di Bimbingan dan Konseling Angkatan 21, atas kebersamaan, semangat, dan bantuan yang sangat berarti selama ini.
10. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samodra luas.

Kediri, 10 Juli 2025

SULIS DWI NURITA

NPM: 2114010015

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	vii
RINGKASAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	7

BAB II : KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	8
B. Landasan Teori	10
1. Hakikat <i>Self Love</i>	10
a. Definisi <i>Self Love</i>	10
b. Manfaat <i>Sel Love</i>	15
c. Tanda Seseorang yang memiliki <i>Self Love</i>	16
d. Aspek <i>Self Love</i>	19
2. Hakikat Bimbingan Kelompok	20
a. Definsi Bimbingan Kelompok	20
b. Tujuan Bimbingan Kelompok	22

c. Manfaat Bimbingan Kelompok	24
d. Teknik Bimbingan Kelompok	25
e. Media Permainan Simulasi	29
C. Kerangka Berpikir	33

BAB III METODE PENELITIAN

A. Model/ Pendekatan Pengembangan	36
B. Prosedur Pengembangan	36
C. Desain Pengembangan	38
D. Tempat dan Waktu Pengembangan	40
E. Instrumen Penelitian	41
1. Angket Uji Ahli dan Praktisi	41
2. Instrumen Skala Psikologis	44
F. Teknik Pengumpulan Data	47
1. Angket	47
2. Skala Psikologis	47
3. Wawancara	48
G. Teknik Analisis Data	48
1. Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas	48
2. Analisis Persentase Kelayakan dan Kepraktisan Media	53
3. Uji Homogenitas	54
4. Uji Normalitas	54
5. Uji Wilcoxon	55
H. Metode, Uji Coba, dan atau Validasi Produk	56
1. Metode	56
2. Uji Coba	56
3. Validasi Produk	56

BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Data Produk Hasil Pengembangan	58
---	----

1. Analisis Kebutuhan	58
2. Desain Tampilan Produk	59
3. Spesifikasi Produk	62
B. Data Uji Coba	66
1. Penilaian Ahli Media	66
2. Penilaian Ahli Materi	68
3. Penilaian Praktisi/Guru BK	69
4. Uji Coba Pengguna (Kelompok Kecil)	71
C. Analisis Data	72
1. Analisis Data Uji Coba Pada Media SMAILE (<i>Serenity Mahjong: Embracing Self-love</i>)	72
2. Analisis Uji Ciba Kelompok Kecil Media SMAILE (<i>Serenity Mahjong: Embracing Self-Love</i>)	74
D. Revisi Produk	80
1. Revisi Berdasarkan Saran Dari Ahli Media	80
2. Revisi Berdasarkan Saran Dari Ahli Materi	81
3. Revisi Berdasarkan Saran DariPraktisi/Guru BK.....	82
E. Kajian Produk Akhir	82

BAB V : PENUTUP

A. Simpulan	84
B. Saran	85

DAFTAR RUJUKAN	86
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN	92
--------------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 : Kisi-kisi Pada Instrumen Penilaian Ahli Media	41
3.2 : Kisi-kisi Pada Instrumen Penilaian Ahli Materi	42
3.3 : Kisi-kisi Pada Instrumen Penilaian Praktisi BK	43
3.4 : Alternatif Jawaban Skala Likert	45
3.5 : Kisi-kisi Instrumen Skala Psikologis	45
3.6 : Hasil Uji Validitas Angket <i>Self-love</i>	50
3.7 : Uji Reliabilitas Semua Item	52
3.8 : Uji Reliabilitas Sesudah Item Tidak Valid dihilangkan ..	52
3.9 : Kategori Penilaian Instrumen	53
3.10 : Kategori Penilaian Produk	53
3.11 : Persentase Penilaian Pada Produk	54
4.1 : Jenis Gambar Atau Simbol Ubin Media SMAILE	64
4.2 : Data Hasil Rekapitulasi Ahli Media	67
4.3 : Data Hasil Rekapitulasi Ahli Materi	69
4.4 : Data Rekaputulasi Praktisi/guru BK	70
4.5 : Data Pre-test dan Post-test Siswa	72
4.6 : Deskripsi Data Pre-test dan Post-test <i>Self-love</i> Siswa	78
4.7 : Data Uji Normalitas	78
4.8 : Hasil Uji Wilcoxon	79
4.9 : Revisi Ahli Media	80
4.10 : Revisi Ahli Materi	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 : Sebagian Visualisasi Ubin Permainan <i>Serenity Mahjong: Embracing Self-love</i>	34
2.2 : Visualisasi Kartu Permainan SMAILE	34
2.3 : Visualisasi Buku Panduan	34
2.4 : Kerangka Berpikir	35
3.1 : Tahapan ADDIE	37
3.2 : Tahapan Desain Pengembangan ADDIE	38
4.1 : Tampilan Bagaian Atas Mahjong	69
4.2 : Tampilan <i>Barcode</i> Mahjong	60
4.3 : Tampilan Ubin <i>Lets Play</i> Sebagai Titik Awal Permainan	60
4.4 : Tampilan Bawah Mahjong	61
4.5 : Tampilan Kartu <i>Quotes</i> Bagian Depan dan Belakang	61
4.6 : Tampilan Kartu <i>Challenge</i> Bagian Depan dan Belakang	61
4.7 : Tampilan Kartu <i>Question and Answer</i> Bagian Depan dan Belakang	62
4.8 : Tampilan Buku Panduan Permainan SMAILE	62
4.9 : Tampilan Tempat Penyimpanan Media	62
4.10 : Diagram Batang Data Pre-test dan Post-test	73
4.11 : Hasil Test Homogenitas Levene Statistik	79
4.12 : Tampilan Akhir Media SMAILE	83

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	92
2 : Instrumen Penelitian	105
3 : Hasil Penilaian Ahli Pada Media Permainan SMAILE	116
4 : Tabulasi Data Uji Coba Instrumen	123
5 : Hasil Uji Validitas SPSS 25	125
6 : Hasil Uji Reliabilitas SPSS 25	127
7 : Tabulasi Data Pre-test	128
8 : Tabulasi Data Subjek Uji Coba Pre-test	134
9 : Tabulasi Data Subjek Uji Coba Post-test	135
10 : Data Hasil Pre-test dan Post-test	136
11 : Kegiatan Pelaksanaan Uji Coba Kelompok	137
12 : Produk Hasil Pengembangan	140
13 : Sertifikat Haki Media Permainan SMAILE	142
14 : Surat Pengantar/ijin Penelitian	144
15 : Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian	145
16 : Surat Berita Acara Bimbingan	146
17 : Surat Keterangan Bebas Similarity	148
18 : Hasil Similarity	149

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Self-love merupakan kata ungkapan yang sering kali dijumpai beberapa tahun ini. Istilah *self-love* atau cinta diri ini dikenal seiring dengan masyarakat yang mulai *aware* terhadap kesehatan mental. Tindakan ini melibatkan rasa penerimaan, penghargaan dan kepedulian terhadap diri sendiri. Dari perspektif psikologi, *self-love* adalah kemampuan untuk memahami dan menghargai diri sendiri, yang menunjukkan kondisi dimana seseorang belajar untuk mengakui dan mencintai segala sesuatu yang ada dalam dirinya.

Berdasarkan pendapat dari Khoshaba (2012), *Self-love* adalah bentuk dari rasa hormat dan penghargaan untuk diri sendiri ketika mampu mengambil keputusan yang berkaitan dengan perkembangan psikologis, spiritual, dan fisik. Seperti halnya, ketika seseorang menerima dan mengakui kelebihan dan kekurangan pada dirinya, fokus dengan tujuan hidup, serta merasa puas dengan upaya yang sudah lakukan dalam kehidupan yang dimilikinya. Seseorang yang tidak memiliki perasaan cinta pada dirinya akan cenderung secara berulang menghukum dirinya sendiri dengan perkataan dan penghakim, sehingga mengikis harga dirinya dan berakhir membuat diri kesulitan untuk mengembangkan dirinya dalam keseharian.

Cinta diri atau *self-love* adalah sikap baik terhadap diri sendiri yang dapat dipelajari dan bertahan sepanjang hidup. Seorang individu yang menerapkan cinta diri akan berusaha memahami dan menghadapi dirinya, menerima kelebihan maupun kekurangan, serta bersedia merawat dirinya dan membangun hubungan yang sehat dengan cara yang aktif dan positif, hal tersebut menurut Henschke dan Sedlemeier (dalam Astuti dan Faqih Purnomosidi, 2023). Menurut peristiwa yang terjadi di masyarakat, penerapan *self-love* diyakini sangat diperlukan untuk membantu remaja lebih memahami diri sendiri, mencintai diri sendiri, percaya diri dan dapat membuat mereka menghindari untuk melakukan perilaku berisiko.

Berdasarkan pendapat Mutiwaseka (2019), *self-love* memiliki empat aspek utama: 1) *Self-Awareness*, yang melibatkan kesadaran diri dan kunci kecerdasan emosional; 2) *Self-Worth*, yaitu keyakinan terkait nilai diri tanpa batasan kriteria tertentu; 3) *Self-Esteem*, yang terkait dengan perasaan nyaman dengan diri sendiri dan pencapaian; 4) *Self-Care*, yang mencakup tindakan fisik untuk menjaga kesehatan.

Bersumber pada pendapat Khumairoh, dkk (2024) indikator dari *self-love* yang terbagi menjadi empat aspek seperti di atas, yaitu: 1) *Self-awareness* (kesadaran diri). Mampu mengungkapkan pikiran dengan baik, mampu mengevaluasi diri, dan Memahami perasaan diri; 2) *Self-worth* (nilai diri). Bertindak sesuai prinsip, menambah makna hidup, dan mengasihi diri sendiri; 3) *Self-esteem* (harga diri). Ketaatan dalam beragama, memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai oleh keberhasilan individu dalam mengerjakan tugas atau pekerjaan yang baik, perhatian yang diterima dari orang lain, dan mengatur dan mengendalikan tingkah laku; 4) *Self-care* (perawatan diri). Menjalani hidup dengan sehat, menjauhkan orang-orang yang membawa pengaruh buruk, *me time* (waktu untuk diri sendiri), dan memaafkan kesalahan.

Menurut pendapat Ali (2018), indikator seseorang yang memiliki sikap mencintai diri sendiri (*self-love*) terbagi menjadi tujuh, yaitu kesadaran diri (*self-awareness*), eksplorasi terhadap diri sendiri (*self-eksplorasi*), perhatian terhadap perawatan diri (*self-care*), menghargai diri (*self-esteem*), bersikap baik pada diri sendiri (*self-kindness*), memberikan penghormatan dan nilai terhadap diri sendiri (*self-respect*), serta sikap terus berkembang dan memperbaiki diri (*self-growth*).

Merujuk pada pemaparan para ahli di atas, peneliti lebih cenderung mengacu pada pendapat Mutiwaseka (2019) dan Khumairo, dkk (2024). Kesamaan aspek dalam kedua pendapat tersebut menjadi alasan utama pemilihan ini. Selain itu, hasil penelitian yang menggunakan indikator tersebut menunjukkan hasil yang baik, sehingga dapat mewakili konsep *self-love*.

Berdasarkan hasil pengamatan langsung peneliti selama kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMA Negeri 3 Kediri pada bulan Agustus hingga Oktober 2024, serta wawancara dengan guru Bimbingan dan

Konseling (BK), diketahui bahwa siswa kelas X menunjukkan tingkat *self-love* yang rendah. Hal ini ditandai dengan: 1) Adanya perilaku *self-harm* (melukai diri). Informasi *self-harm* yang dilakukan oleh siswa ini mendukung perlu adanya peningkatan untuk *self-love* mereka. *Self-harm* adalah perilaku menyakiti diri sendiri karena ketidakmampuan untuk meluapkan emosi. Hal ini tentunya berbahaya bagi fisik dan mental bagi seseorang yang melakukannya. Selain itu, *self-harm* juga bersifat sugestif atau menular, sehingga penting untuk dilakukan upaya pencegahan.

2) *Insecure*. Siswa cenderung merasa *insecure*, baik perasaan *insecure* terhadap penampilan fisik atau pencapaian yang di raih. Perasaan *insecure* atau tidak aman ini bisa terjadi pada diri siapapun tanpa terkecuali, ketika seseorang berada dalam kondisi merasa kekurangan, diliputi rasa malu, bersalah atau merasa tidak mampu melakukan sesuatu. Disaat perasaan tidak aman ini (*insecure*) mengendalikan diri, jika dibiarkan, kondisi ini dapat memperburuk keadaan dengan memicu timbulnya rasa kurang percaya diri yang semakin mendalam dalam diri individu tersebut. Menurut Mu'awwanah (dalam Sabarrudin, Andariska, dan Fitriani, 2022) *Insecure* ialah kondisi emosional di mana individu mengalami perasaan tidak aman yang ditandai dengan rendahnya kepercayaan diri (*inferiority*), rasa takut, cemas (*anxiety*) dan berbagai perasaan negatif lainnya. Perasaan ini umumnya muncul akibat ketidakpuasan terhadap diri sendiri serta keraguan terhadap kemampuan atau potensi yang dimiliki.

3) Siswa SMA Negeri 3 Kota Kediri ini juga sering kali merasa tidak bangga pada diri sendiri. Bisa dikatakan, mereka kesulitan untuk membangun rasa positif dalam diri, membandingkan diri sendiri atau sifat minder, cenderung merasa kurang percaya diri dan menyalahkan dan merugikan diri sendiri. Sehingga perlu adanya rasa cinta diri atau *self-love* yang di tumbuhkan dalam diri mereka sebagai bentuk penerimaan, penghargaan dan pengakuan.

Permasalahan-permasalahan tersebut menunjukkan adanya kelemahan pada aspek-aspek *self-love* dalam diri siswa. Berdasarkan indikator *self-love* yang telah diuraikan sebelumnya. Rendahnya kesadaran diri (*self-awareness*) dapat mendorong siswa melakukan *self-harm* karena tidak mampu mengenali dan mengelola emosinya dengan baik. Kurangnya penghargaan terhadap diri

(*self-worth*) dan harga diri (*self-esteem*) berkaitan dengan munculnya perasaan *insecure* dan ketidakbanggaan terhadap diri sendiri. Sementara itu, rendahnya *self-care* tampak dari minimnya perhatian siswa terhadap kesejahteraan fisik dan mentalnya. Maka dari itu, aspek-aspek tersebut penting untuk dikembangkan guna memperkuat *self-love* siswa secara menyeluruh.

Self-love menumbuhkan perasaan untuk menerima kekurangan maupun kelebihan yang ada pada diri tanpa terkecuali. Menaruh belas kasih terhadap diri sendiri sebagai individu yang terus berupaya untuk menemukan dirinya sendiri, memfokuskan diri pada tujuan dan prinsip hidup, dan berharap secara penuh untuk mencapai kepuasan hidup yang dijalani dengan semua upaya yang telah dilakukan. Mampu menempatkan diri dalam posisi yang tidak akan membuat diri merasa sakit, kepercayaan diri yang akan meningkat dan membuat diri lebih sejahtera, bahagia dengan hidup yang penuh syukur, serta tidak akan lagi mempertanyakan pencapaian diri dan membandingkan apa yang dimiliki dengan milik orang lain.

Permasalahan *self-love* ini harus dicegah sebagai bentuk upaya untuk mengatasi agar tidak berkembang. Hal ini menjadi tugas sangat penting bagi guru Bimbingan Konseling karena siswa yang masih pada masa remaja pengelolaan emosionalnya belum stabil. Menurut Arsini, dkk (2023), ada banyak cara untuk meningkatkan kecintaannya pada diri sendiri, seperti mulai menanamkan pada diri sendiri, menghindari pendapat orang lain yang negatif, selalu mengingat bahwa tubuh kita berharga dan istimewa, dan memiliki lingkaran lingkungan atau pertemanan yang membangun.

Berdasarkan hasil pengamatan di SMA Negeri 3 Kediri, ditemukan banyak siswa yang memiliki *self-love* rendah. Oleh karena itu, diperlu langkah pencegahan, di mana peneliti memilih layanan dasar berupa bimbingan kelompok. Dalam pandangan Hartanti (2022), bimbingan kelompok merupakan suatu layanan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok, di mana terjadi interaksi dan dinamika antaranggota dalam satu proses kegiatan yang berlangsung. Sasaran bimbingan kelompok adalah individu-individu yang tergabung dalam kelompok, yang menjadi fokus layanan untuk memperoleh pemahaman, penerimaan, pengarahan, dan pengembangan diri secara optimal.

Bersumber pada pendapat Sukardi (dalam Mardison, 2016), layanan bimbingan kelompok memiliki tiga fungsi yaitu: 1) Fungsi informatif, yakni memberikan berbagai informasi yang bermanfaat, baik dari pemimpin kelompok maupun dari anggota kelompok itu sendiri.; 2) Fungsi pengembangan yang bertujuan mendukung siswa dalam menjaga serta meningkatkan kepribadiannya secara stabil, terarah, dan berkelanjutan; 3) Fungsi preventif sekaligus kreatif, usaha pencegahan terhadap timbulnya masalah. Terlepas dari kenyataan bahwa ada banyak metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self-love* dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling, juga diperlukan adanya media. Mengingat kembali hasil pengamatan, penggunaan media permainan masih dirasa kurang dan minim dalam pemberian layanan bimbingan kelompok di SMA Negeri 3 Kediri.

Media Bimbingan dan Konseling adalah sarana atau alat yang digunakan untuk memfasilitasi pemberian layanan yang dilakukan oleh guru BK dengan cara yang mudah dan dapat diterima dengan baik. Media Bimbingan dan Konseling bertujuan untuk menyampaikan informasi, memberikan pemahaman, serta mendukung individu yang tengah mengikuti proses bimbingan dan konseling. Siswa yang terlibat secara langsung dalam layanan BK yang berfokus pada kegiatan pembelajaran akan mudah bagi mereka untuk mendorong partisipasi mereka dalam layanan BK.

Keberhasilan dari adanya media BK juga dibuktikan oleh beberapa peneliti seperti penelitian Ayuningtyas, dkk, (2022), dengan judul “Pengembangan Media Permainan Ajian Jaran Goyang untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa SMP”, hasil penelitian menunjukkan media dapat digunakan untuk meningkatkan efikasi diri siswa SMP melalui makna luhur seni jaranan.

Permainan *Serenity Mahjong: Embracing Self-love* (SMAILE) dipilih sebagai media yang akan digunakan untuk memperkuat atau meningkatkan *self-love* pada siswa di SMA Negeri 3 Kota Kediri. Permainan ini dirancang dengan mengacu pada empat aspek *self-love* menurut Mutiwaseka (2019), yaitu *self-awareness*, *self-worth*, *self-esteem*, dan *self-care*. Dalam permainan ini, siswa diajak untuk mengenali nilai positif dalam diri dan membangun hubungan yang lebih sehat dengan dirinya sendiri secara menyenangkan, interaktif dan reflektif.

Sebagai bentuk layanan bimbingan yang bersifat preventif dan pengembangan, media dengan topik *self-love* ini dapat dimanfaatkan oleh guru BK melalui bimbingan kelompok nantinya dapat berperan untuk membantu siswa dalam meningkatkan rasa cinta pada diri sendiri sehingga siswa dapat mengembangkan dirinya dengan baik. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian dengan judul, “Pengembangan Media Permainan *Serenity Mahjong: Embracing Self Love* (SMAILE) untuk meningkatkan *Self Love* Pada Siswa SMA”. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dalam upaya pemberian layanan bimbingan dan konseling serta membantu siswa mengembangkan *self-love* yang sehat.

B. Batasan Masalah

Pembatasan masalah diperlukan agar penelitian tidak menyimpang dan meluas dari pokok masalah sehingga penelitian dapat lebih terarah. Untuk memperjelas fokus penelitian, berikut disampaikan beberapa batasan yang menjadi acuan dalam pelaksanaan penelitian ini:

1. Fokus penelitian ini adalah mengembangkan media permainan yang dapat membantu siswa SMA untuk meningkatkan *self-love*.
2. Media digunakan sebagai sarana layanan bimbingan kelompok. Media tidak digunakan untuk konseling individu dan tidak membahas aspek kepribadian lainnya diluar *self-love*.

C. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang dan batasan masalah yang telah dijabarkan sebelumnya, maka rumusan masalah yang dapat dirumuskan adalah: “Apakah media permainan SMAILE dapat diterima secara teoretis dan praktis untuk meningkatkan *self-love* pada siswa?”

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: “Untuk menghasilkan media permainan

SMAILE yang dapat diterima secara teoretis dan praktis untuk meningkatkan *self-love* pada siswa.”

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat baik dari segi teoretis maupun praktis. Mengacu pada tujuan penelitian yang telah diuraikan di atas, penelitian pengembangan ini memiliki beberapa manfaat.

1. Manfaat Teoretis

Penelitian pengembangan ini dapat menambah pengetahuan tentang penelitian pengembangan media karena menjadi kontribusi keilmuan dalam Bimbingan dan Konseling (BK) dengan tema pengembangan media permainan. Selain itu, penelitian ini dapat memperkaya literatur dalam bidang bimbingan dan konseling.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman bagi siswa mengenai pentingnya mencintai diri sendiri (*self-love*) sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

b. Bagi Guru di Sekolah

Guru di sekolah, terutama yang bertugas dalam bimbingan dan konseling, diharapkan dapat memperhatikan pentingnya *self-love* bagi siswa. Hal ini penting agar siswa dapat memenuhi tugas perkembangan mereka sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku di masyarakat, dengan dukungan media layanan bimbingan dan konseling yang efektif.

c. Bagi Peneliti Lanjutan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi atau dasar pertimbangan untuk penelitian Eksperiment dalam bidang Bimbingan dan Konseling.

DAFTAR RUJUKAN

- Ali, S. (2018). *The self-love workbook: a life-changing guide to boost self-esteem, recognize your worth and find genuine happiness*. Berkeley, United States: Ulysses Press.
- Aliah, D., Nurasiah, I., & Lyesmaya, D. (2024). *Upaya Meningkatkan Sikap Tanggung Jawab Dengan Menggunakan Magic Box Berbasis Wayang Sukuraga Di Sekolah Dasar. Jurnal ENGGANG: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, dan Budaya*, 4(7), 103-117.
<https://doi.org/10.37304/enggang.v4i2.13325>
- Agustia, N, A, E., & Rosada, U, D. (2021). *Pengembangan Media Permainan Uno Stacko Dalam Bimbingan Karir Tentang Pemahaman Eksplorasi Karir. Konseling Edukasi Journal of Guidance and Counseling*, 5(2), 141-156.
<http://dx.doi.org/10.21043/konseling.v5i2.10830>
- Amba, J. (2023). *Self Love: Cintailah Dirimu, Maka Kehidupan akan Mencintaimu*. Sleman, Indonesia: C-Klik Media.
- Ardiansyah, L., & Pravesti, C, A. (2021). *Pengembangan Media Permainan Monoboling Dalam Efikasi Diri Akademik Siswa Di SMA Negeri 15 Surabaya. Jurnal Nusantara of Research*, 8(1), 14-24.
<https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15772>
- Ariska, D. (2019). *Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Media Permainan Kartu UNO Terhadap Peningkatan Perencanaan Karier Siswa SMP. Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(8).
- Arsini, Y., Dini, A., & Sertiawan, N. (2023). *Mengembangkan Sikap Self Love Melalui Konten Media Sosial Terhadap Mentalitas Kalangan Remaja. Journal of Student Research (JSR)*, 1(1), 271-281.
<https://doi.org/10.55606/jsr.v1i5>
- Astuti, D. W., & Purnomosidi, F. (2023). *Implementasi Self Love Pada Remaja. Batara Wisnu Journal: Indonesia Journal of Community Services*, 3(2).
<https://doi.org/10.53363/bw.v3i2.186>
- Ayuningtyas, P., Nawantara, R, D, & Setyaputri, N, Y. (2022). *Pengembangan Media Permainan Ajian Jaran Goyang untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa SMP. Jurnal Nusantara Of Research*, 9(2), 151-161.
<https://doi.org/10.29407/nor.v9i2.17806>

- Bangun, N. B., & Saragih, A. H. (2015). *Pengembangan Media WEB Bimbingan Konseling. Jurnal Teknologi Informasi & Komunikasi dalam Pendidikan*, 2(1).
- Branch, R. M. (2009). *Instructional Design: The ADDIE Approach*. New York, Amerika Serikat (US): Springer Science + Business Media, LLC.
- Dweck, Carol S. (2000). *Self Theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development*. Hove, Britania Raya (UK): Psychology Press.
- Farisakta, B. T., Narulita, T. E., & Indra, W. (2022). *Perancangan Buku Panduan Menggambar Karakter "Naga Bonbon" Sebagai Maskot Studio Bonbin. Jurnal Amarasi*, 3(2). <https://doi.org/10.59997/amarasi.v3i02.1691>
- Febrianti, C., & Irmayanti, R. (2019). *Teknik Psikodrama Dalam Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Perilaku Merokok Siswa SMA. FOKUS*, 2(3). <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i3.4631>
- Ginanjjar, A., Supriatna, E., & Annisa, D. F. (2023). *Pengembangan Permainan Kartu Truth or Dare untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP.MTs. FOKUS*, 6(5). <https://doi.org/10.22460/fokusv6i5.12927>
- Hartanti, J. (2022). *Bimbingan Kelompok*. L.N. Riandika, Editor. Tulungagung, Indonesia: UD Duta Sablon.
- Hasanah, I., Si'idah, I., Fakhriyani, D. F., & Aisa, A. (2022). *Bimbingan Kelompok Teori dan Praktik*. Pamekasan, Indonesia: Duta Media Publishing.
- Haqiqi, A. (2017). *Pengembangan Media Permainan Ular Tangga untuk Layanan Bimbingan dan Konseling Bagi Siswa Kelas VII Di SMP Muhammadiyah 1 Minggir*. (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2017) Retrived from <https://core.ac.uk/download/pdf/154914552.pdf>
- Khosaba, D. (2012, Maret 27). *A seven-step prescription for Self-love: Self-love is an action, not a state of feeling good*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/get-hardy/201203/seven-step-prescription-Self-love>
- Khumairoh, A., Charisma, N., Anggun, A., Satradanie, A. S. S., Diyanti, A. R., & Abenza, A. T. C. (2024). *Self Love Pada Remaja SMA. Jurnal Riset Rumpun Ilmu Sosial, Politik dan Humaniora (JURRISH)* 3(1), 215-221. <https://doi.org/10.55606/jurrish.v3i1.2476>

- Logan, M. (2020). *Self-love Workbook for Women*. California, Amerika Serikat (US): Rockridge Press.
- Mardison, S. (2016). *Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Sosialisasi Peserta Didik*. *Jurnal AL-Taujih*, 2(2). <https://doi.org/10.15548/atj.v2i2.945>
- Maharani, C, A., Utaminingsih, D., & Oktariana, Y. (2024). *Pengembangan Film Dokumenter Sebagai Media BK Dalam Mencegah Kekerasan Seksual Pada Anak dan Remaja*. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(3). <https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i3.29288>
- Marsela, F., Wahdani, N., Nurhasanah., Bahri, S., & Rosita, D. (2023). *Efektivitas Media Permainan Monopoli Dalam Terapi Bermain untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa*. *Jurnal Visipena*, 14(1).
- Martin, S. (2023, Juli 07). *The Power of Self-love: Why self-love matters, and how to get started*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/conquering-codependency/202306/the-power-of-Self-love>
- Maurer, C. (2019). *Self-love, Egoism, and The Selfish Hypothesis*. Edinburgh, Britania Raya (UK): Edinburgh University Press Ltd.
- Mulyatiningsih, E. (2016). *Pengembangan Model Pembelajaran*. Retrieved from https://www.academia.edu/5775144/PENGEMBANGAN_MODEL_PEMBELAJARAN
- Mutiwasekwa, S, L. (2019, November 12). *Self-love: You cannot love someone else until you learn to love yourself*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-upside-things/201911/self-love>
- Nissa, N. K., & Haryadi, R. (2021). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok untuk Mengembangkan Kemampuan Public Speaking. Dalam Proceeding Studium Generale 2021*. Kalimantan, Indonesia: Proceeding studium generale 2021
- Nuramdani, M. (2022). *Manfaat Self-Love (Cinta Diri Sendiri) dan Cara Menerapkannya*. Retrieved from <https://doktersehat.com/psikologi/kesehatan-mental/manfaat-Self-love-cinta-diri-sendiri-dan-cara-menerapkannya/>
- Oddang, H, S., Saman, A., Mansyur, A, Y., & Anas, M. (2022). *The Development of Video-Based Guidance and Counseling Media on Self-love*. *Jurnal*

Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 8(2), 98-105. <https://doi.org/10.26858/jppk.v8i2.35528>

Purwanti, I. Y. (2013). *Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Kesulitan Belajar Siswa Sekolah Dasar*. Retrieved from https://www.academia.edu/8275068/LAYANAN_BIMBINGAN_KELOMPOK_UNTUK_MENGURANGI_KESULITAN_BELAJAR_SISWA_SEKOLAH_DASAR

Resume-Robert K. Yin: Case Study Research and Applications. (2024). Retrieved from <https://www.scribd.com/document/741668901>

Rinanda, A., Achiriah., & Raysid, A. (2022). *Analisis Pesan Self Love Dalam Lirik Lagu Answer: Love Myself Produced by Beyond The Scene (BTS) (Analisis Semiotika Ferdinand De Saussure)*. *AT-TAZAKKI*, 6(1), 21-42. <http://dx.doi.org/10.47006/attazakki.v6i1.12816>

Sabila, S., M, K, N, N., Ayunda, S. S., & Khasanah, N. (2021). *Pengaplikasian Game Edukasi (Ular Tangga) untuk Meningkatkan Konsentrasi terhadap Minat Belajar Peserta Didik*. 29 Desember 2021. Pekalongan, Indonesia: Prosiding SEMAI

Sabarrudin., Andariksa, O., & Fitriani, W. (2022). *Perilaku Insecure Pada Anak Usia Dini*. *Jurnal Sinestesia*, 12(1).

Setyaputri, N. Y., Krisphianti, Y. N., & Puspitarini, I, Y, D. (2018). *Permainan Roda Pelangi Sebagai Media untuk Meningkatkan Karakter Fairness Siswa Sekolah Dasar*. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 108-118. <https://doi.org/10.17977/um001v3i32018p108>

Sudjana, N. (2011). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung, Indonesia: PT REMAJA ROSDAKARYA.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung, Indonesia: Penerbit Alfabeta, Bandung.

Widhiarso, W. (2019). *Skala Psikologis* [PowerPoint slides]. Available from https://widhiarso.staff.ugm.ac.id/files/2_-_skala_psikologi.pdf

Wang, C. (2023, Juli 06). *Why mahjong is a global phenomenon: The story behind this game will surprise you—it's not as old as you'd think, and its American roots are just as strong as its Chinese ones*. Retrieved from <https://www.nationalgeographic.com/culture/article/mahjong-global-history>

Winkel, W. S., & Hastuti, S. (2007). *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta, Indonesia: Penerbit Media Abadi.