

SET YOUR BOUNDARIES: EDUKASI MENGENAI BOUNDARIES MANAGEMENT BAGI REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA KABUPATEN PANGANDARAN

Kurniawan^{1*}, Khoirunnisa², Yuni Nur'aeni³, Ira Nur Aliyah⁴

^{1,4}Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Indonesia

²Departemen Keperawatan Anak, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Indonesia

³Program Studi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Indonesia

^{1,2,4}Prodi Sarjana Keperawatan K. Pangandaran, PSDKU Universitas Padjadjaran, Indonesia

kurniawan2021@unpad.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Remaja dalam menjalani fase transisi kehidupannya, rentan mengalami masalah psikososial. Hal tersebut dikaitkan dengan adanya dinamika interaksi sosial tanpa batasan, tuntutan akademik dan lain sebagainya, sehingga mereka perlu memiliki strategi khusus dalam menghadapi permasalahan tersebut, salah satunya dapat dilakukan dengan menggunakan *boundaries management*. Tujuan dari pendidikan kesehatan ini yaitu untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja mengenai *boundaries management* dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan yaitu berupa pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan evaluasi. Peserta pada kegiatan pengabdian ini berjumlah 31 orang siswa kelas 9 dari Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Pangandaran. Hasil dievaluasi secara langsung dengan metode observasi dan pertanyaan sebanyak 10 pertanyaan tertutup. Berdasarkan hasil evaluasi didapatkan hasil dari skor *pre-test* yaitu sebanyak 69% sedangkan *post-test* yaitu 96%. Sehingga terlihat adanya peningkatan skor *pre-test* dan *post-test* sebanyak 27%. Kegiatan pendidikan kesehatan ini memberikan dampak positif pada peningkatan pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai *boundaries management*. Rekomendasi kegiatan selanjutnya adalah integrasi pendidikan *boundaries management* dalam kurikulum sekolah, peningkatan kolaborasi sekolah dan orang tua, pelaksanaan program pendidikan kesehatan secara berkelanjutan, kampanye publik tentang pentingnya *boundaries management*, dan pengabdian lanjutan mengenai efektivitas program.

Kata Kunci: Edukasi; Manajemen Batas; Remaja.

Abstract: Adolescents in undergoing the transitional phase of their lives are vulnerable to psychosocial problems. This is associated with the dynamics of social interaction without boundaries, academic demands and so on, so they need to have special strategies in dealing with these problems, one of which can be done by using boundaries management. The purpose of this health education is to increase adolescents' awareness and knowledge about boundaries management in everyday life. The method used is health education which is carried out in three stages, namely the preparation, implementation and evaluation stages. Participants in this service activity amounted to 31 9th grade students from junior high schools in Pangandaran Regency. The results were evaluated directly with the observation method and 10 closed questions. Based on the evaluation results, the results of the pre-test score were 69% while the post-test was 96%. So that there is an increase in pre-test and post-test scores by 27%. This health education activity has a positive impact on increasing adolescents' knowledge and understanding of boundaries management. Recommendations for further activities are the integration of boundaries management education in the school curriculum, increased collaboration between schools and parents, implementation of health education programs in a sustainable manner, public campaigns on the importance of boundaries management, and further work on the effectiveness of the program.

Keywords: Adolescent; Boundaries Management; Education.



Article History:

Received: 17-05-2025

Revised : 25-06-2025

Accepted: 26-06-2025

Online : 30-06-2025



This is an open-access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Remaja merupakan fase kehidupan manusia yang terdapat berbagai perubahan dan perkembangan baik secara fisik, psikologis, maupun sosial (Nur'aeni et al., 2023). Salah satu ciri khas pada tahap ini adalah meningkatnya rasa ingin tahu, yang berperan penting dalam proses eksplorasi diri dan pembentukan identitas. Rasa ingin tahu pada remaja berkaitan erat dengan aktivitas di area otak seperti hippocampus, korteks prefrontal, dan striatum ventral (Gruber & Fandakova, 2021). Remaja diharuskan untuk memiliki kemampuan diri dalam menghadapi segala tantangan selama proses tersebut. Individu pada fase ini memiliki jiwa yang bebas, proses pencarian jati diri, memiliki pemikiran yang abstrak, logis, dan idealis. Dalam pandangan psikolog, masa remaja merupakan fase yang tidak jelas dalam seluruh rangkaian proses perkembangan individu karena merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa (Pratama & Sari, 2021).

Remaja cenderung diharuskan memiliki kemandirian dalam melakukan tugas perkembangannya. Saat ini remaja memiliki tantangan secara psikososial seperti kesehatan mental, dinamika interaksi sosial, dan adanya tekanan akademik yang semakin meningkat seiring meningkatnya persaingan (Fadly & Islawati, 2024). Selain itu, remaja cenderung suka mencoba hal baru dan tidak memikirkan risiko yang dapat ditimbulkan (Hardiyanto & Romadhona, 2018). Kemudian, meningkatnya kebutuhan akan penerimaan sosial adalah karakteristik usia, yang dapat membuat remaja lebih rentan terhadap pengaruh teman sebaya. Remaja memiliki keinginan untuk diterima yang dapat mengarah pada konformitas terhadap perilaku teman sebaya, termasuk dalam hal penggunaan zat terlarang atau perilaku berisiko lainnya (Watts et al., 2024).

Boundary management merupakan cara untuk membangun batasan diri untuk meningkatkan integritas diri. Tujuan dari *boundary* yaitu untuk membangun integritas diri secara moral dan etika serta sebagai perlindungan diri dari perilaku mengancam seperti perundungan (Achmad Zaini Arsyad & Ibrohim Muchlis, 2024). *Boundary management* bagi remaja juga dapat mencegah perilaku menyimpang akibat dari kemajuan teknologi dan sosial media (Erickson et al., 2016). Dengan mengenali kebutuhan pribadi, mengkomunikasikan secara asertif, dan menjaga batasan, remaja dapat melindungi diri dari paparan stresor yang merusak dan menjaga kesehatan mental secara menyeluruh (Mahsuni, 2023).

Sejumlah pengabdian menunjukkan bahwa kemampuan remaja dalam mengelola *boundaries* sangat penting untuk menjaga kesehatan mental dan membentuk perilaku sosial yang sehat. Dari sisi psikologis, hasil pengabdian menunjukkan bahwa individu dengan *self-boundaries* yang lemah cenderung memiliki kecenderungan menjadi *people pleaser*, yaitu berusaha menyenangkan orang lain meskipun mengorbankan kenyamanan pribadi (Zalika & Nisa, 2024). Dalam konteks pendidikan dan pencegahan *bullying*,

hasil pengabdian menyoroti pentingnya membangun *self-boundaries* sebagai bagian dari pendidikan karakter untuk melindungi remaja dari tekanan sosial dan agresi teman sebaya (Achmad & Ibrohim, 2024). Bahkan pengabdian lain telah mengembangkan program kesadaran *personal boundaries* bagi anak-anak untuk menjadi pondasi awal pembentukan batasan diri di masa remaja (Pramesti, 2021). Keseluruhan temuan tersebut menegaskan bahwa *boundaries management* bukan hanya relevan, tetapi sangat mendesak untuk diajarkan sejak dini sebagai strategi preventif dalam menjaga kesehatan mental dan memperkuat kemampuan adaptif remaja.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh pengabdian, siswa disalah satu Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kabupaten Pangandaran menghadapi berbagai tantangan seperti dalam hal komunikasi yang efektif dan terbuka, konsistensi dan contoh yang baik, dan hubungan yang dibangun. Komunikasi yang dilakukan oleh remaja masih tidak efektif dan tidak terbuka sehingga teori dasar komunikasi yang seharusnya bisa diterapkan tidak dapat dieksekusi dengan baik. Tujuan dari *boundaries* pada remaja tidak dapat tercapai karena adanya inkonsistensi niat dari dalam diri remaja itu sendiri. Hasil temuan lainnya banyak kasus terjadi dimana remaja menyepelekan batasan dasar atau *boundaries* sehingga dapat melukai diri sendiri atau orang lain.

Sebagai solusi terhadap permasalahan tersebut, pengabdian menawarkan sebuah program edukatif yang dirancang secara komprehensif dan partisipatif untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja mengenai pentingnya *boundaries management*. Kegiatan ini mencakup penyampaian materi interaktif mengenai konsep dasar *boundaries*, jenis-jenis batasan termasuk emosional, fisik, sosial, dan digital, serta pentingnya komunikasi terbuka dalam membangun dan mempertahankan batasan diri. Selain itu, peserta diberikan studi kasus dan sesi tanya jawab yang mendorong mereka untuk berpikir kritis dan merefleksikan pengalaman pribadi supaya mereka mampu mengidentifikasi situasi-situasi yang memerlukan penerapan *boundaries*. Sebagai bentuk evaluasi dan pengukuran keberhasilan, peserta juga diminta untuk mengisi *pre-test* dan *post-test* melalui *platform Quizizz* untuk melihat perubahan tingkat pemahaman mereka setelah mendapatkan materi.

Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan pada kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan siswa dalam memahami, membangun, serta menjaga *boundaries* yang sehat dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa dapat menerapkan komunikasi yang lebih efektif dan asertif, menjaga konsistensi dalam membela nilai dan batasan pribadi, serta membangun hubungan sosial yang sehat, aman, dan saling menghargai. Program ini tidak hanya memberikan pengetahuan teoretis, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku yang lebih positif dalam interaksi sosial remaja.

B. METODE PELAKSANAAN

Dalam kegiatan ini, pengabdian menggunakan metode pendidikan masyarakat dalam bentuk program edukasi terkait *boundaries management* bagi siswa. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mengenai *boundaries* pada remaja untuk meningkatkan resiliensi mereka dalam menghadapi kehidupan, serta mengembangkan kebiasaan untuk menghormati batasan ruang pribadi dan kebutuhan orang lain. Kemudian, mitra kegiatan pengabdian ini adalah pihak sekolah dengan sasaran utama kegiatan ini ditujukan pada siswa Sekolah Menengah Pertama kelas 9 di Kabupaten Pangandaran yang berjumlah 31 orang siswa. Lokasi kegiatan pengabdian dilaksanakan di Gedung Serba Guna Sekolah.

1. Tahap Persiapan

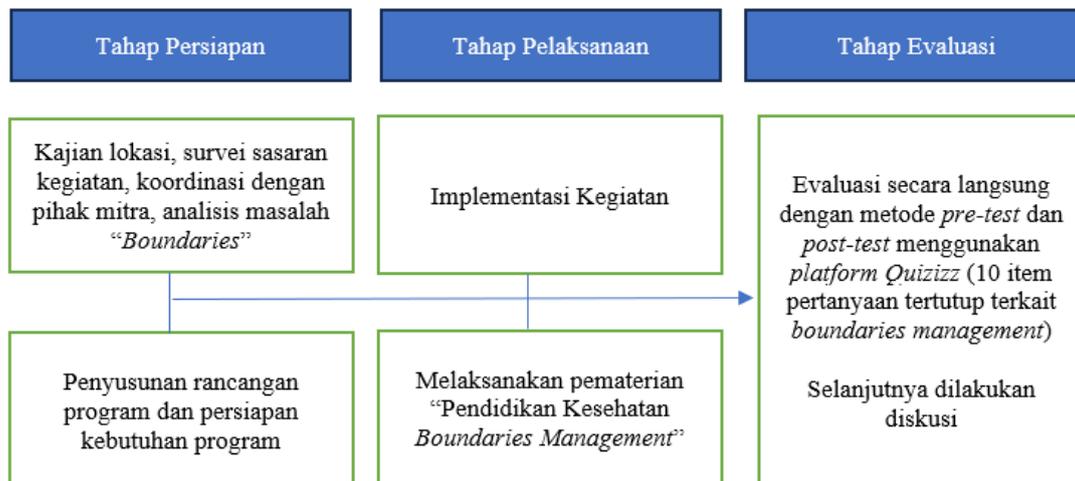
Pada tahap persiapan, pengabdian melakukan kajian lokasi, survei kepada sasaran kegiatan dan mempersiapkan kegiatan pendidikan kesehatan terkait dengan materi yang akan disampaikan guna menangani masalah pada sasaran berdasarkan survei. Materi yang disampaikan terdiri dari definisi *boundaries*, manfaat *boundaries* bagi remaja, alasan pentingnya remaja harus menerapkan *boundaries*, contoh penerapan *boundaries* di kehidupan sehari-hari, ciri-ciri individu atau remaja dengan *boundaries* yang lemah, dan cara menerapkan *boundaries*. Kemudian dilanjutkan dengan penyusunan instrumen *pre-test* dan *post-test*.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, pengabdian melaksanakan kegiatan pendidikan kesehatan di SMPN 2 Parigi, Kabupaten Pangandaran berupa literasi informasi mengenai *boundaries*. Sebelum diberikan informasi, sasaran kegiatan akan mengisi *pre-test* untuk mengukur tingkat pemahaman mengenai *boundaries*. Narasumber pada kegiatan ini merupakan salah satu pengajar di sebuah perguruan tinggi negeri yang memiliki pengalaman dan ahli dalam keperawatan jiwa termasuk mengenai topik *boundaries* dengan metode ceramah interaktif dan dilanjutkan dengan diskusi serta tanya jawab.

3. Tahap Evaluasi dan Rencana Tindak Lanjut

Diakhir pematerian dilakukan evaluasi, sasaran kegiatan kemudian mengisi *post-test* untuk membandingkan tingkat pengetahuan setelah diberikan informasi. Teknik pengambilan data pada kegiatan ini menggunakan kuesioner berupa *pre-test* dan *post-test* yang terdiri dari 10 pertanyaan dalam bentuk *Quizizz*. Selain itu evaluasi juga dilakukan dengan wawancara kepada guru dan beberapa siswa/i yang mengikuti kegiatan. Kemudian data yang didapatkan diolah dan dianalisis dengan teknik analisis deskriptif untuk melihat gambaran kesadaran dan pengetahuan remaja di SMPN 2 Parigi mengenai pentingnya *boundaries management*.



Gambar 1. Diagram alur proses kegiatan edukasi *boundaries management*

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan kegiatan dimulai dengan perencanaan dan penentuan tujuan, yaitu meningkatkan pemahaman remaja tentang *boundaries management*, serta menetapkan sasaran peserta, metode kegiatan, dan indikator keberhasilan. Selanjutnya dilakukan koordinasi dengan pihak SMP, untuk menentukan waktu pelaksanaan, tempat, dan jumlah peserta yang akan terlibat yaitu 31 siswa kelas 9. Pemateri kemudian menyusun materi edukatif yang relevan dengan kehidupan remaja serta menyiapkan media presentasi pendukung. Tim juga merancang dan menguji coba kuesioner *pre-test* dan *post-test* melalui platform *Quizizz* untuk memastikan kesesuaian soal dan kelancaran teknis. Selain itu, dilakukan persiapan teknis dan logistik, seperti koneksi internet, perangkat proyektor, absensi, dokumentasi, dan perlengkapan pendukung lainnya agar kegiatan dapat berlangsung dengan lancar.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dimulai dengan pembukaan, kemudian peserta diminta mengisi kuesioner *pre-test* menggunakan aplikasi *Quizizz*. Kuesioner ini dirancang untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai *boundaries management* sebelum materi disampaikan, seperti terlihat pada Gambar 2.

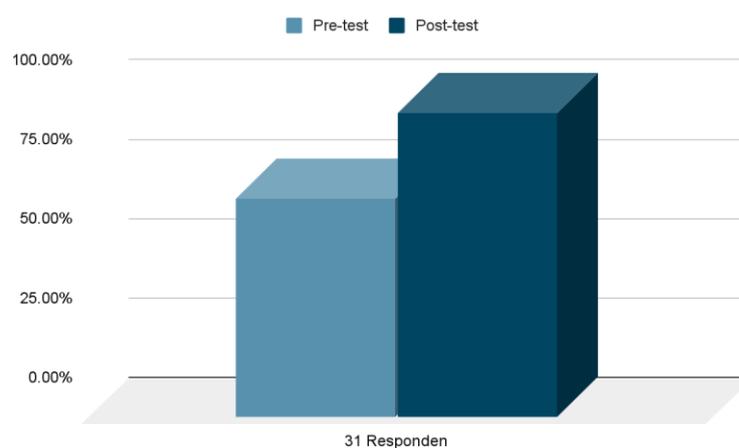


Gambar 2. Rangkaian Pelaksanaan Kegiatan Edukasi *Boundaries Management*

Seluruh peserta berjumlah 31 siswa telah mengakses dan mengisi kuesioner *pre-test*. Hasil awal menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memiliki pemahaman yang memadai terkait konsep batasan diri atau *boundaries* dalam konteks remaja. Kemudian pemateri menyampaikan materi mengenai *boundaries management* bagi remaja dalam kehidupan sehari-hari. Peserta juga diberikan kesempatan untuk bertanya kepada pemateri sebagai salah satu indikator keaktifan peserta selama kegiatan.

3. Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi, peserta mengisi kuesioner *post-test* melalui *Quizizz*. Tujuan dari *post-test* adalah mengevaluasi peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti materi dan diskusi. Hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Diagram Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*

Berdasarkan diagram tersebut, terdapat selisih persentase antara nilai *pre-test* dan *post-test* yaitu sebanyak 27%. Selisih ini mencerminkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat pemahaman peserta terhadap materi

yang disampaikan selama kegiatan. Peningkatan nilai ini dapat dijadikan sebagai indikator keberhasilan dalam mencapai tujuan program pendidikan kesehatan “*Set Your Boundaries: Edukasi Mengenai Boundaries Management* bagi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Kabupaten Pangandaran” yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) mengenai konsep *boundaries management*.

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang kompleks, ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosial. Salah satu cirinya adalah meningkatnya rasa ingin tahu, yang berkaitan dengan aktivitas di area otak seperti hippocampus, korteks prefrontal, dan striatum ventral yang merupakan bagian-bagian yang mendukung proses belajar melalui peningkatan daya ingat terhadap informasi yang menarik (Gruber & Fandakova, 2021). Pada saat yang sama, kebutuhan akan penerimaan sosial meningkat, membuat remaja lebih rentan terhadap pengaruh teman sebaya. Keinginan untuk diterima dapat memicu konformitas terhadap perilaku kelompok, termasuk perilaku berisiko seperti penyalahgunaan zat atau kekerasan (Watts et al., 2024; Field et al., 2024).

Ketidakmampuan menolak tekanan sosial dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, depresi, hingga keterlibatan dalam *bullying* dan agresivitas (Pakhtunkhwa et al., 2025; Wulandari, 2025; Sholihah & Khoirunnisa, 2023). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan komprehensif dalam menjaga kesehatan mental remaja, melalui komunikasi terbuka dengan orang tua dan guru (Tyas et al., 2023), teknik relaksasi (Kamila et al., 2025), pola tidur sehat (Farizy et al., 2025), serta penggunaan media sosial yang bijak (Rahmawaty et al., 2022). Salah satu strategi utama adalah *boundaries management*, yaitu kemampuan remaja dalam mengenali dan mempertahankan batasan sosial, emosional, dan digital. Keterampilan ini membantu remaja menghindari tekanan negatif, menjaga privasi, serta memperkuat kontrol dan kepercayaan diri (Collins et al., 2024; Mahsuni, 2023). Dengan demikian, *boundaries management* perlu ditanamkan sejak dini sebagai bekal pembentukan remaja yang tangguh secara emosional dan sosial.

Program pendidikan kesehatan dengan tema “*Set Your Boundaries: Edukasi Mengenai Boundaries Management* bagi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Kabupaten Pangandaran” dilaksanakan sebagai bentuk intervensi promotif dan preventif untuk membekali remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kabupaten Pangandaran dengan keterampilan *boundaries management*. Kegiatan ini bertujuan untuk memperkuat mekanisme koping remaja dalam menghadapi tantangan psikososial yang muncul sejak usia dini dan dapat berkembang menuju masa *quarter life crisis* (QLC).

Berdasarkan hasil dari pendidikan kesehatan yang dilakukan menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan remaja mengenai

boundaries management, hal ini dibuktikan dengan peningkatan nilai *post-test* dari *pre-test*. Peningkatan nilai rata-rata menunjukkan hasil *post-test* 27% lebih besar dari *pre-test*. Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian yang dilakukan di berbagai negara diantaranya dari Iran (Eghbal et al., 2023), Indonesia (Yunanda et al., 2019), Tanzania (Madeni et al., 2011), Amerika Serikat (Scott Hoffman et al., 2021), dan Swiss (Baudat et al., 2022) yang menunjukkan bahwa pendekatan pendidikan kesehatan yang terstruktur dan interaktif dapat secara efektif meningkatkan pemahaman remaja mengenai *boundaries management*. Hal ini dibuktikan dengan perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan peningkatan pemahaman peserta.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata *pre-test* dengan *post-test* sebanyak 27% artinya pengetahuan remaja mengenai *boundaries management* meningkat. Untuk meningkatkan ketahanan psikososial remaja dalam menghadapi tekanan sosial dan menjaga kesehatan mentalnya, diperlukan upaya yang komprehensif dan berkelanjutan. Langkah-langkah yang direkomendasikan mencakup integrasi pendidikan *boundaries management* dalam kurikulum sekolah, peningkatan kolaborasi sekolah dan orang tua, pelaksanaan program pendidikan kesehatan secara berkelanjutan, kampanye publik tentang pentingnya *boundaries management*, dan pengabdian lanjutan mengenai efektivitas program.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Kelompok PSDKU 09 Program Olah Kreativitas dan Kewirausahaan (OKK) 2024 atas kontribusinya selama pelaksanaan kegiatan. Selain itu pengabdian juga mengucapkan terima kasih kepada DRPM Universitas Padjadjaran, Pihak SMPN 2 Parigi dan seluruh siswa yang berkontribusi terhadap kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Achmad Zaini Arsyad, & Ibrohim Muchlis. (2024). Membangun Self Boundaries Dalam Peningkatan Pendidikan Karakter Di Era Bullying Sekolah. *Gahwa*, 2(2), 32–48. <https://doi.org/10.61815/gahwa.v2i2.398>
- Baudat, S., Mantzouranis, G., Van Petegem, S., & Zimmermann, G. (2022). How Do Adolescents Manage Information in the Relationship with Their Parents? A Latent Class Analysis of Disclosure, Keeping Secrets, and Lying. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(6), 1134–1152. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01599-0>
- Eghbal, S. B., Kenari, Z. A., Ashouri, A., Rouhani-Tonekaboni, N., Kasmaei, P., Mehrabian, F., Karimy, M., Rezaei, F., & Fattahi, E. (2023). The effectiveness of educational program based on health belief model on promotion of puberty health concepts among teen girls: a cross-sectional study in north of Iran. *BMC Women's Health*, 23(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02391->

- Erickson, L., Wisniewski, P., Xu, H., Carrol, J. M., Rosson, M., & Perkins, D. (2016). The Boundaries Between: Parental Involvement in a Teen's Online World. *Journal of The Association for Information Science and Technology*, 4(June), 2016. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/asi.23450%0A>
- Fadly, D., & Islawati. (2024). Tantangan Bagi Perkembangan Psikososial Anak dan Remaja di Era Pendidikan Modern: Studi Literatur. *Venn: Journal of Sustainable Innovation on Education, Mathematics and Natural Sciences*, 3(2), 66–75. <https://doi.org/10.53696/venn.v3i2.156>
- Field, N. H., Choukas-Bradley, S., Giletta, M., Telzer, E. H., Cohen, G. L., & Prinstein, M. J. (2024). Why adolescents conform to high-status peers: Associations among conformity, identity alignment, and self-esteem. *Child Development*, 95(3), 879–894. <https://doi.org/10.1111/cdev.14038>
- Gruber, M. J., & Fandakova, Y. (2021). Curiosity in childhood and adolescence — what can we learn from the brain. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 39(6), 178–184. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2021.03.031>
- Hardiyanto, S., & Romadhona, E. S. (2018). Remaja dan Perilaku Menyimpang (Studi Kasus Remaja di Kota Padangsidempuan). *Jurnal Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(1), 23–32. <http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/interaksi/article/view/1785>
- Madeni, F., Horiuchi, S., & Iida, M. (2011). Evaluation of a reproductive health awareness program for adolescence in urban Tanzania-A quasi-experimental pre-test post-test research. *Reproductive Health*, 8(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/1742-4755-8-21>
- Mahsuni, I. S. (2023). Pentingnya lingkungan keluarga dalam menjaga kesehatan mental bagi remaja. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 1(6), 563–569.
- Nur'aeni, Y., Fitri, S. Y. R., & Kurniawan. (2023). Resiliensi remaja di wilayah pesisir: S Scoping Review. *Jurnal Keperawatan*, 16(3), 1063–1072. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Pakhtunkhwa, K., Ahmad, R., Hussain, M., & Khan, S. (2025). *Journal of Social Sciences Research & Policy (JSSRP)*. 3(1), 135–144.
- Pramesti, M. (2021). Pengembangan Paket Personal Boundaries Awareness Untuk Membentuk Perilaku Melindungi Diri Pada Anak Usia Dini. *E-Journal UNNESA*. 13(5), 559–564.
- Sari, P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasimu*. 1(3), 1–9. <http://edukasimu.org/Index.Php/Edukasimu/Article/View/49>
- Scott Hoffman, M., Hanson, B. J., Brotherson, S. E., & Zehnacker, G. (2021). Boundaries: A Boundary Setting and Social Competence Program for Parents and Youth. *Journal of Human Sciences and Extension*, 9(3), 229–252. <https://doi.org/10.54718/jsxi4975>
- Sholihah, L., & Khoirunnisa, R. N. (2023). Hubungan Antara Konformitas Teman Sebaya Dengan Perilaku Bullying Siswa SMP. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(01), 680–690. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53680/43052>
- Watts, L. L., Hamza, E. A., Bedewy, D. A., & Moustafa, A. A. (2024). A meta-analysis study on peer influence and adolescent substance use. *Current Psychology*, 43(5), 3866–3881. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04944-z>
- Wulandari, A. N. (2025). *Self-Esteem as a Moderator of the Influence of Peer Pressure on Adolescent Aggression Самооценка как модератор подростковой агрессии*. 6139, 53–63. <https://doi.org/10.17759/psyedu.2025170104>
- Yunanda, R., Gumlilang, L., Martini, N., Elba, F., & Susanti, A. I. (2019). Effectiveness of health education using video in improving knowledge and attitude among adolescent girls. *Berita Kedokteran Masyarakat*. 35(9), 559–564. <https://journal.ugm.ac.id/bkm/article/view/47074/0>

Zalika, F. R., & Nisa, A. T. (2024). *The Relationship between Self Boundaries and People Pleaser Behavior in Islamic Guidance and Counseling Students at UIN Raden Mas Said Surakarta Hubungan Self Boundaries Terhadap Perilaku People Pleaser pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam di UIN*. 12(2), 15–25.