



E-BOOK MINDFULNESS: MEDIA PANDUAN INTERAKTIF UNTUK MENINGKATKAN SELF-REGULATION PESERTA DIDIK

^{1*}Arbain Fajar A. Hamid, ²Sahril Buchori, ³M. Amirullah

¹²³Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

*E-mail: andiabba012@gmail.com

Received: 16 November 2025

Revised: 07 May 2026

Accepted: 05 June 2026

Abstract

This research aims to develop a mindfulness e-book as an interactive self-regulation guidance medium for vocational high school (SMK) students. The research employed the Research and Development (R&D) method using the ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation) model adapted from Robert Maribe Branch. Analysis of needs was conducted with 49 students, comprising 4 validators (2 content experts and 2 media experts). The BRS (Brief Resilience Scale) was administered to one group (small group) and 30 students. Data collection utilized self-regulation and mindfulness questionnaires. The research findings indicate that students possessed low self-regulation skills, with awareness aspects lacking judgment, attention, and ability to self-regulate emotions. The design phase yielded an e-book in PDF format with portrait layout, utilizing a combination of blue and white colors. The development phase produced an e-book with a validity percentage of 97% based on expert judgment and 96% from student assessment, categorized as highly valid. The practical category attained 95% after expert judgment, categorized as highly practical. This research concludes that the mindful self-regulation e-book has been proven valid and practical as an interactive guidance medium for enhancing students' self-regulation through private counseling services.

Keywords: e-book mindfulness, self-regulation, vocational high school students

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan e-book mindfulness sebagai media panduan interaktif untuk meningkatkan self-regulation peserta didik Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation) dari Robert Maribe Branch. Analisis kebutuhan dilakukan pada 49 peserta didik, dengan 4 validator (2 ahli materi dan 2 ahli media), 1 guru BK sebagai praktisi dalam uji coba kelompok kecil. Pengumpulan data menggunakan angket (self-regulation dan mindfulness), wawancara tidak terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan: (1) 72% peserta didik memiliki self-regulation rendah, dengan aspek awareness, non-judgemental, attention dan present moment pada kebutuhan mindfulness; (2) prototipe e-book dirancang



dengan 5 bab bahasan hasil analisis materi, e-book dibuat dengan ukuran A5 dalam format PDF, layout potrait, menggunakan kombinasi warna biru dan kuning; (3) tingkat validitas mencapai 97% untuk materi dan 93% untuk media, berkategori sangat valid; (4) tingkat kepraktisan dari guru BK mencapai 95% dan setelah uji coba penilaian peserta didik mencapai 88%, berkategori sangat praktis. Akhir penelitian ini menyimpulkan bahwa e-book mindful self-regulation terbukti valid dan sangat praktis sebagai media panduan interaktif untuk meningkatkan self-regulation peserta didik melalui layanan bimbingan pribadi.

Kata Kunci: buku elektronik mindfulness, regulasi diri, siswa SMK

Pendahuluan

Dalam dunia pendidikan, tantangan yang dihadapi peserta didik sangat beragam, mulai dari hasil belajar yang belum memadai, rendahnya motivasi belajar, keterbatasan dalam berpikir kritis, hingga kesulitan dalam mengelola emosi dan stres akademik (Abbas & Rizki, 2023; Kusumawati, 2024; Zainab & Yoza, 2024). Salah satu faktor yang mendasari berbagai permasalahan tersebut adalah rendahnya kemampuan regulasi diri (*self-regulation*) pada peserta didik.

Self-regulation merupakan kemampuan individu untuk mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku dalam mencapai tujuan tertentu (Zimmerman & Schunk, 2009). Kemampuan ini sangat penting bagi peserta didik karena berpengaruh pada prestasi akademik, kesejahteraan psikologis, dan kemampuan adaptasi terhadap berbagai situasi (Rodríguez et al., 2022). Namun, fenomena rendahnya *self-regulation* pada peserta didik telah menjadi masalah global, termasuk di Indonesia (Hasan et al., 2021; Yuningdartie, 2023).

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Negeri 3 Makassar mengungkapkan bahwa dari 43 peserta didik, sebanyak 72% memiliki *self-regulation* yang rendah dan 28% dalam kategori sedang. Kondisi ini ditandai dengan ketidakmampuan peserta didik dalam mengendalikan dorongan impulsif, kurangnya kemampuan untuk fokus dalam aktivitas belajar, serta kesulitan dalam menetapkan tujuan belajar yang jelas. Berdasarkan aspek-aspek *self-regulation* menurut Neal & Carey (2005), permasalahan tersebut berkaitan dengan *impulse control* (51%) dan *goal setting* (49%).

Salah satu pendekatan yang terbukti efektif untuk meningkatkan *self-regulation* adalah latihan *mindfulness* (Gibbs, 2017; Schulte-Frankenfeld & Trautwein, 2022).

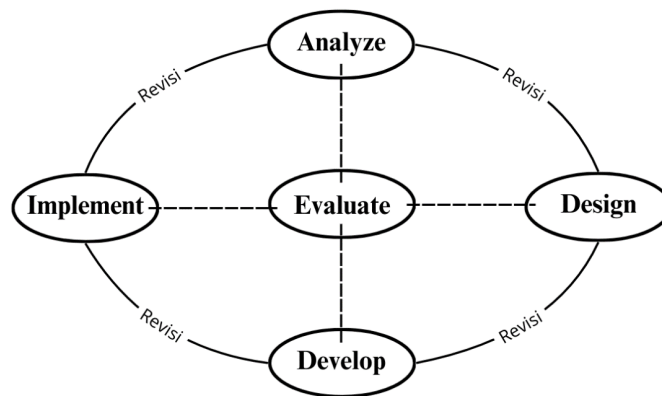
Mindfulness merupakan kesadaran yang muncul melalui perhatian yang diberikan dengan sengaja pada momen sekarang tanpa menghakimi (Kabat-Zinn, 2003). penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kontrol kognitif, pengaturan emosi, dan kesadaran diri yang merupakan aspek-aspek penting dalam *self-regulation* (Schuman-Olivier et al., 2020; Bockmann & Yu, 2023).

Namun, implementasi latihan *mindfulness* di sekolah menghadapi beberapa kendala, seperti keterbatasan waktu layanan, jumlah konselor yang tidak sebanding dengan jumlah peserta didik, serta kebutuhan akan praktik yang konsisten dan berkelanjutan. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan media panduan yang dapat memfasilitasi pembelajaran *mindfulness* secara mandiri maupun terbimbing. Pengembangan *e-book* sebagai media pembelajaran telah terbukti efektif dalam berbagai konteks pendidikan (Aulia & Firman, 2024; Wahyudi et al., 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan *e-book mindfulness* sebagai media panduan interaktif untuk meningkatkan *self-regulation* peserta didik di SMK Negeri 3 Makassar. *E-book* ini dirancang berdasarkan kebutuhan spesifik peserta didik dan dapat digunakan oleh guru BK sebagai fasilitator maupun oleh peserta didik secara mandiri. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengembangan media *e-book mindfulness* yang mengintegrasikan aspek-aspek *mindfulness* (*awareness, attention, non-judgemental, present moment*) dengan kebutuhan peningkatan *self-regulation* yang didasarkan pada analisis kebutuhan empiris.

Metode Penelitian

Pengembangan *e-book mindfulness* menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan "*Research and Development*" (R&D) dengan model pengembangan ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation) yang dikembangkan oleh Robert Maribe Branch (2009). Model ADDIE dipilih karena merupakan model yang adaptif dan sistematis untuk merancang, mengimplementasikan, dan mengevaluasi solusi pembelajaran.



Gambar 1.1 Model Pengembangan ADDIE

Berikut adalah langkah-langkah pengembangan media *e-book mindful self-regulation* dengan menggunakan model ADDIE branch.

1. Analisis (*analysis*). Analisis kebutuhan dilakukan untuk mengetahui kebutuhan pengguna *e-book mindful self-regulation*. Wawancara dengan guru BK dilakukan untuk mengetahui elemen apa saja yang diperlukan untuk pengembangan media, skala *mindfulness* dibagikan kepada peserta didik untuk mengetahui tingkat prioritas aspek *mindfulness* pada pengembangan materi *e-book*.
2. Desain (*design*). Hasil analisis kebutuhan dilanjutkan dengan tahap desain. Membuat kerangka *e-book* menjadi langkah pertama dalam tahap ini serta elemen-elemen pengembangan media yang akan digunakan.
3. Pengembangan (*development*). Rancangan media yang sudah dibuat selanjutnya dilakukan pengembangan prototipe *e-book*. Hasil pengembangan prototipe kemudian dilakukan validasi materi dan media untuk memastikan materi yang dimuat sesuai dengan kebutuhan pengguna.
4. Implementasi (*implementation*). Implementasi dilakukan ketika media untuk valid untuk uji lapangan. Implementasi melibatkan 19 peserta didik dalam uji kelompok kecil. Dengan tujuan untuk melakukan evaluasi perbaikan dalam proses penggunaannya.
5. Evaluasi (*evaluation*). Evaluasi merupakan tahap akhir dalam model pengembangan ADDIE. Evaluasi dilakukan secara formatif dan sumatif.

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 3 Makassar, dipilih berdasarkan analisis masalah rendahnya *self-regulation* pada peserta didik. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan metode wawancara tidak terstruktur dan angket tertutup. Wawancara dilakukan secara tatap muka untuk mengetahui kebutuhan pengembangan media *e-book mindfulness* dalam upaya peningkatan *self-regulation* peserta didik, serta dilakukan pada proses validasi tahap pengembangan *e-book*. Angket dilakukan dengan untuk mengetahui kebutuhan *mindfulness* peserta didik, validasi produk dan uji kepraktisan.

Teknik analisis data menggunakan analisis kualitatif untuk data berupa tanggapan, masukan, dan saran dari validator, serta analisis kuantitatif untuk menghitung tingkat validitas dan kepraktisan produk. Tingkat validitas dan kepraktisan dihitung menggunakan rumus persentase dengan kategori berikut:

Tabel 1.1 Kategorisasi Uji Validasi dan Kepraktisan

Kategori	Hasil Uji		Tindak Lanjut
	Persentase	Kualifikasi	
4	86% - 100%	Sangat Valid/Praktis	Implementasi
3	76% - 85%	Valid/Praktis	Implementasi
2	56% - 75%	Cukup valid/praktis	Revisi
1	<55%	Kurang Valid/Praktis	Revisi

Berdasarkan tabel 1.1 menunjukkan kategori sangat valid berada pada persentase (86-100%), valid (76-85%), cukup valid (56-75%), dan kurang valid (<55%). Tingkat kepraktisan juga dihitung menggunakan rumus persentase dengan kategori yang sama (Sugiyono, 2008).

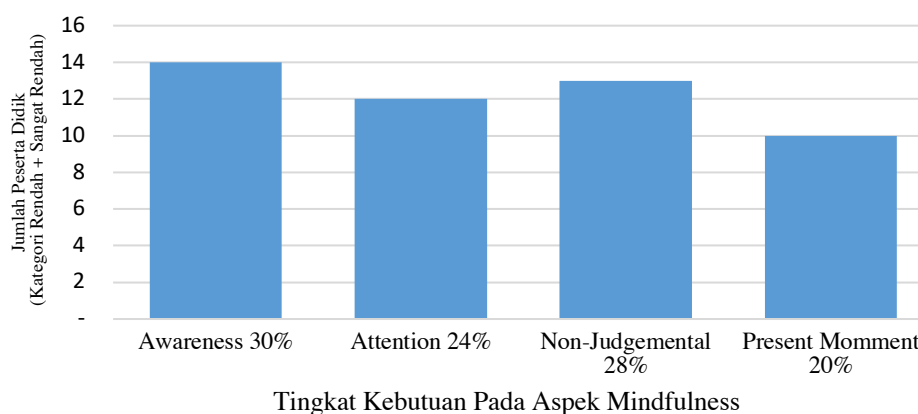
Hasil dan Pembahasan

1. Analisis Kebutuhan Pengembangan *E-book Mindfulness*

Hasil analisis kebutuhan dilakukan dengan melakukan dengan wawancara guru bimbingan dan konseling dalam pengembangan media *e-book mindfulness*. Hasil perspektif guru BK menjelaskan bahwa media berbentuk *e-book* sebagai panduan

interaktif latihan *mindfulness* menjadi salah satu media yang dibutuhkan dalam peningkatan layanan bimbingan dan konseling di SMK Negeri 3 Makassar. Hal ini sesuai dengan analisis masalah yang dilakukan pada 43 peserta didik yang disurvei, sebanyak 72% memiliki *self-regulation* yang rendah dan 28% (12 peserta didik) dalam kategori sedang, yang dipengaruhi oleh aspek *implus control* 51% dan *goal setting* 49% berdasarkan teori Neal & Carey (2005). Temuan ini sejalan dengan penelitian Yuningdartie (2023) yang menemukan bahwa siswa SMK secara umum memiliki kemampuan *self-regulation* dalam kategori rendah.

Wawancara dengan guru BK mengungkapkan beberapa kendala dalam memberikan layanan, yaitu keterbatasan waktu, jumlah konselor yang tidak sebanding dengan jumlah peserta didik, serta kebutuhan akan media yang dapat mendukung kemandirian peserta didik. Berdasarkan hasil wawancara, diperoleh kesepakatan mengenai spesifikasi media *e-book* yang akan dikembangkan, meliputi format PDF, ukuran A5, *layout portrait*, kombinasi warna biru medium dan kuning amber, serta penggunaan bahasa semi formal yang mudah dipahami peserta didik.



Gambar 1.1 Hasil Analisis Tingkat Kebutuhan Aspek-Aspek Mindfulness

Analisis kebutuhan latihan *mindfulness* yang melibatkan 49 peserta didik menunjukkan distribusi prioritas kebutuhan sebagai berikut: *awareness* (29%), *non-judgemental* (27%), *attention* (24%), dan *present moment* (20%). Distribusi ini sejalan dengan teori Kabat-Zinn (2003) yang menekankan bahwa kesadaran (*awareness*) merupakan fondasi dari praktik *mindfulness*. Berdasarkan hasil analisis ini, ditentukan

proporsi jumlah latihan mindfulness untuk setiap aspek: 4 latihan untuk *awareness*, *attention*, dan *non-judgemental*, serta 3 latihan untuk *present moment*, dengan total 15 latihan *mindfulness*.

Hasil dari analisis tingkat kebutuhan peserta didik pada latihan *mindfulness*, selanjutnya dilakukan jurnalng dan kajian literatur untuk menentukn jenis jenis latihan *mindfulness* pada masing-masing aspek. Selain itu, hasil kajian literatur harus sesuai dengan aspek-aspek yang perlu di tingkatkan pada *self-regulation* yaitu aspek pengendalian dorongan (*impluse control*) dan penetapan tujuan (*goal setting*). Berikut hasil pemetaan jenis latihan *mindfulness*-nya.

Tabel 1.2 Pementaan Jenis Latihan Mindfulness	
Aspek Mindfulness	Self-Regulation (Impluse Control/Pengendalian Dorongan)
Awareness	Tenangkan diri dengan napas (<i>Centering With Breath</i>)
	Zona kontak (<i>contact zone</i>)
	Memindai tubuh (<i>scanning your body</i>)
Attention	Catatan mental (<i>mental noting</i>)
Non-judgemental	Melepaskan diri dari pikiran (<i>Unhooking from Thoughts</i>)
	Elemen-elemen tubuh (<i>Elements of The Body</i>)
Present Momment	Nada Perasaan (<i>felling tones</i>)
	Teguh dan fleksibel (<i>Grounded and Flexible</i>)
Self-Regulation (Goal Setting/Penetapan Tujuan)	
Awareness	Memindai tubuh (<i>scanning your body</i>)
	Bangun dengan kesadaran (<i>Waking Up With Awareness</i>)
Attention	Membangun fokus (<i>building focus</i>)
	Menulis reflektif (<i>journaling</i>)
	Warnai duniamu (<i>colour your world</i>)
Non-Judgemental	Memberi dan menerima (<i>giving and receiving</i>)
	Elemen-elemen tubuh (<i>Elements of The Body</i>)
	Mendengarkan secara khusus (<i>Dedicated Listening</i>)
Present Momment	Saya suka (<i>i like...</i>)

Temuan dari analisis kebutuhan ini memperkuat relevansi pendekatan mindfulness sebagai intervensi untuk meningkatkan self-regulation. Schuman-Olivier et al. (2020) menjelaskan bahwa *mindfulness-based training* secara langsung

mempengaruhi aspek-aspek self-regulation melalui peningkatan kontrol kognitif, pengaturan emosi, dan kesadaran diri. Dengan memfokuskan latihan pada aspek-aspek *mindfulness* yang paling dibutuhkan, *e-book* yang dikembangkan diharapkan dapat memberikan dampak optimal pada peningkatan self-regulation peserta didik.

2. Prototipe *E-book Mindfulness* Sebagai Media Panduan Praktis

Prototipe *e-book mindfulness* dirancang dengan struktur yang sistematis dengan mempertimbangkan prinsip layanan yang efektif, dimulai dari pengenalan konsep dasar, pemahaman mendalam tentang *mindfulness* dan self-regulation, hingga panduan praktis berupa teknik dan latihan yang dapat diimplementasikan. Kerangka *e-book mindful self-regulation* disusun terdiri 5 bab, bab 1 memberikan fondasi teoritis tentang *mindfulness and self-regulation*, bab 2-5 masing-masing fokus pada panduan latihan *mindfulness* berdasarkan pada setiap aspek (*awareness, attention, non-judgemental, dan present moment*).

Tabel 1.3 Kerangka Isi E-Book Mindful Self-Regulation

Kerangka Isi	Deskripsi
Bab 1: <i>Mindfulness and Self-Regulation</i>	Membangun pengetahuan dasar dan motivasi “Bab pembuka ini berfungsi sebagai fondasi teoretis yang membangun pemahaman konseptual peserta didik tentang <i>mindfulness</i> dan <i>self-regulation</i> . Materi diproyeksikan dengan penggunaan bahasa yang mudah dipahami dan sesuai pada contoh-contoh konkret yang relevan dengan kehidupan peserta didik do lingkup SMK”
Bab 2: <i>Mindfulness: Awareness</i>	Mengembangkan kesadaran dasar “Fokus pada pengembangan kesadaran penuh sebagai aspek penting <i>mindfulness</i> . Peserta didik dibimbing melalui praktik latihan <i>mindfulness</i> yang secara khusus mengasah kemampuan <i>awareness</i> terhadap pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh”
Bab 3: <i>Mindfulness: Attention</i>	Melatih kontrol perhatian “Fokus pada bab ini yaitu mengembangkan kemampuan <i>attention</i> (perhatian) peserta didik melalui latihan-latihan <i>mindfulness</i> untuk peserta didik dalam mempertahankan

	fokus pada objek atau aktivitas tertentu tanpa mudah teralihkan”
Bab 4: <i>Mindfulness: Non-Judgemental</i>	Peningkata pada penerimaan diri tanpa penilaian “Bab ini melatih peserta didik untuk menerima pengalaman apa adanya tanpa memberikan label "baik" atau "buruk", serta mengembangkan sikap yang lebih peduli terhadap diri sendiri dan orang lain”
Bab 5: <i>Mindfulness: Present Mommment</i>	Mengintegrasikan semua aspek dalam kehadiran penuh “Bab ini melatih peserta didik untuk sepenuhnya hadir dalam momen saat ini, mengurangi kecenderungan pikiran ke masa lalu atau masa depan yang sering mengganggu <i>self-regulation</i> ”

Pemetaan struktur ini memungkinkan peserta didik untuk mengembangkan keterampilan mindfulness secara bertahap, sejalan dengan proses pelatihan *minfulness* oleh Pujiati et al. (2025) dimana praktiknya dimulai dari awareness sebagai fondasi, kemudian berkembang ke aspek-aspek lain yang lebih kompleks.

Desain visual *e-book* mempertimbangkan prinsip psikologi warna yang mendukung suasana *mindfulness*. Kombinasi warna biru medium merepresentasikan ketenangan dan kedamaian, sedangkan kuning amber melambangkan kehangatan dan stabilitas. Pemilihan jenis font menggunakan *anton* untuk judul, *montserrat* untuk sub bahasan, dan *roboto* untuk isi materi, dengan ukuran 12 pt yang mempertimbangkan aspek keterbacaan. Penggunaan ikon dan ilustrasi disesuaikan dengan representasi penggambaran isi materi untuk memudahkan pemahaman peserta didik.



Gambar 1.2 Jenis Font yang Digunakan dalam E-Book Mindful Self-Regulation

E-book dirancang dengan dual *functionality* sebagai panduan bagi guru BK dalam memfasilitasi layanan bimbingan pribadi dan sebagai sumber belajar mandiri bagi peserta didik. Pendekatan ini sejalan dengan tujuan bimbingan dan konseling

yang tidak hanya memberikan solusi jangka pendek, tetapi juga mengembangkan kapasitas individu untuk mengelola tantangan mereka secara mandiri (Tohirin, 2019).

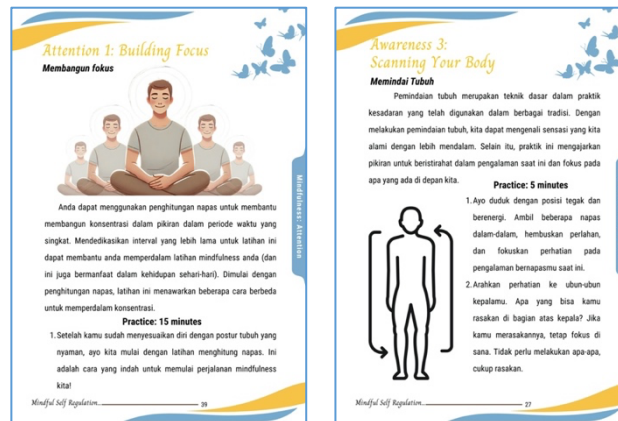
Dalam model pengembangan ADDIE, hasil dari rancangan prototipe selanjutnya dilakukan desain pengembangan (*development*). Desain *e-book mindful self-regulation* didesain secara konsisten, terdapat beberapa kesamaan dalam setiap desain tampilan isi *e-book*.



Gambar 1.3 Desain Tampilan Bab E-Book

Terdapat 5 bab dalam *e-book* berdasarkan pada kerangka isi yang telah disusun. Struktur pembabakan ini memudahkan pembaca untuk memahami komponen-komponen mindfulness secara bertahap dan terstruktur, sesuai dengan materi pada setiap babnya. Desain bab menggunakan pendekatan yang konseptual, seperti pada bab pertama dimana konseli/peserta didik dibimbing memahami keterkaitan antara *mindfulness* dengan *self-regulation*. Setiap bab diawali dengan landasan teoretis yang jelas atau gambaran materi singkat dari bahasan materi pada bab tersebut.

Setiap bab dibuka dengan landasan teoretis dari komponen *mindfulness* yang bersangkutan, dilanjutkan dengan 3-4 latihan praktis berdurasi 5-20 menit. Setiap latihan dilengkapi dengan instruksi *step-by-step* yang jelas, indikator waktu praktik, dan tips untuk antisipasi hambatan. Konten latihan dirancang dengan pendekatan melalui pengalaman langsung dan disusun secara bertahap sehingga peserta didik mampu beradaptasi dari progres latihan.



Gambar 1.3 Desain Tampilan Materi E-Book

Setiap latihan dalam bab dilengkapi dengan bagian refleksi terstruktur yang berfungsi sebagai *self-monitoring*. Fitur refleksi yang disediakan setelah setiap latihan *mindfulness* yang merupakan hasil dari proses development, juga berdasar pada prinsip *self-reflection* dalam model *self-regulation* (Zimmerman, 2000). Rahmad (2025) mengemukakan bahwa dengan *mindfulness* yang diterapkan melalui teknik pernapasan, meditasi, dan refleksi diri terbukti meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres, meningkatkan fokus, serta mengontrol emosi individu.



Gambar 1.4 Desain Tampilan Refleksi E-Book

Setiap bab ditutup dengan halaman visual yang memuat ilustrasi dan kutipan inspiratif. *Quotes* dipilih dari praktisi *mindfulness* dengan menggunakan bahasa yang

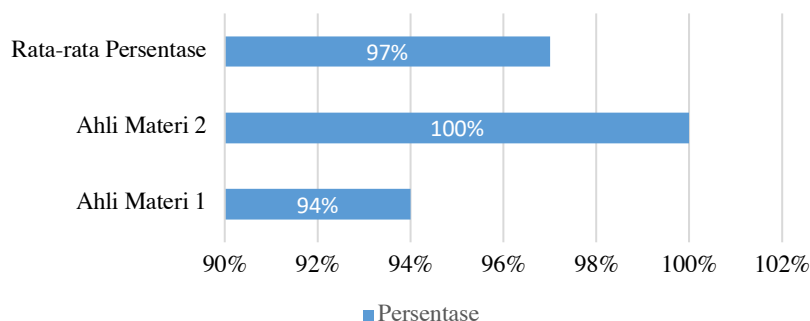
juga sejalan dengan isi materi sebelumnya. Bagian ini dianggap penting sebagai bentuk inovatif dari *e-book* sehingga isi tidak terlalu monoton.



Gambar 1.5 Desain Tampilan Gambar dan Quotes

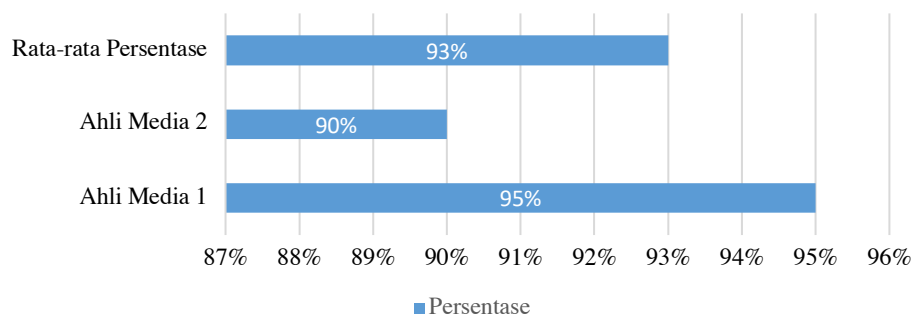
3. Validitas *E-book Mindfulness* Sebagai Media Panduan Praktis untuk Meningkatkan *Self Regulation*

Hasil validasi ahli materi menunjukkan tingkat kevalidan yang sangat tinggi dengan rata-rata persentase 97%. Validator ahli materi pertama memberikan penilaian 94,4% dan validator kedua 100%. Masukan dari validator meliputi penambahan materi terkait *mindfulness* dan *self-regulation*, penyesuaian kalimat panduan latihan agar lebih mengajak, serta perbaikan beberapa kesalahan penulisan. Setelah dilakukan revisi berdasarkan masukan validator, konten e-book telah mencapai standar optimal yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.



Gambar 1.6 Hasil Uji Validitas Ahli Materi 1 dan 2

Validitas media yang mencapai rata-rata 93% mengindikasikan bahwa desain visual, layout, dan aspek teknis e-book telah memenuhi standar kualitas yang tinggi. Validator ahli media pertama memberikan penilaian 95% dan validator kedua 90%. Masukan dari validator media meliputi penambahan logo pada *cover* depan, penambahan nama penyusun dan definisi judul *e-book*, masukan ringkasan isi e-book pada cover belakang, perbaikan penggunaan spasi pada halaman yang terdapat ikon, serta penambahan sumber gambar untuk menghindari plagiasi.



Gambar 1.7 Hasil Uji Validasi Ahli Media 1 dan 2

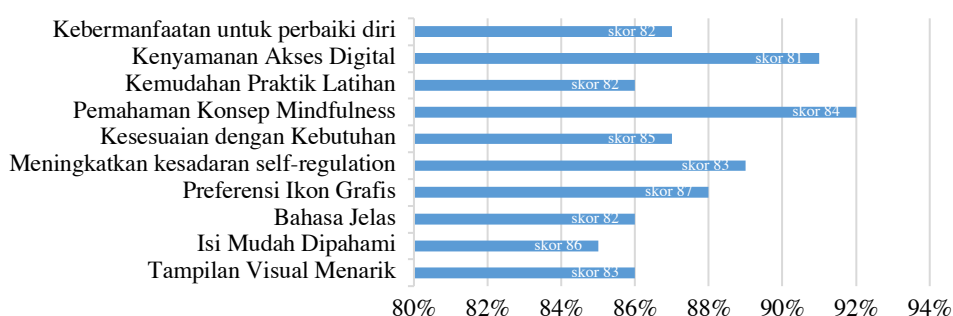
Tingginya tingkat validitas materi dan media mencerminkan bahwa *e-book mindfulness* telah memenuhi standar akademik dan pedagogis yang relevan. Proses revisi berkelanjutan berdasarkan feedback validator sejalan dengan prinsip design dalam model ADDIE yang menekankan pentingnya iterasi untuk mencapai kualitas produk yang optimal (Branch, 2009).

4. Kepraktisan *E-book Mindfulness* Sebagai Media Panduan Praktis untuk Meningkatkan *Self Regulation*

Hasil uji kepraktisan dari guru BK menunjukkan tingkat kepraktisan yang sangat tinggi dengan persentase 95%, yang mencakup aspek kegunaan (*utility*) 92%, kelayakan (*feasibility*) 96%, dan ketepatan (*accuracy*) 96%. Guru BK menilai bahwa *e-book mindfulness* sangat penting dan bermanfaat untuk meningkatkan self-regulation peserta didik, memiliki tujuan yang jelas, menggunakan bahasa yang sesuai dengan

tingkat pemahaman siswa, praktis digunakan, serta dilengkapi dengan kombinasi teks, gambar, dan elemen interaktif yang menunjang materi.

Untuk mengetahui kepraktisan media *e-book mindful self-regulation* dari perspektif peserta didik, dilakukan uji coba secara klasikal dengan jumlah peserta didik 19 orang. Setelah uji coba dilakukan, peserta didik dibagikan angket dengan hasil sebagai berikut:



Gambar 1.8 Hasil Uji Kepraktisan dari Peserta Didik

Observasi selama proses uji coba pada kelompok kecil menunjukkan bahwa *e-book* dapat digunakan efektif dalam setting kelompok dengan bimbingan guru BK. Peserta didik dapat mengikuti panduan latihan mindfulness dengan baik, yang mengindikasikan bahwa instruksi dalam *e-book* cukup jelas. Komentar dari guru BK bahwa latihan mindfulness menjadi hal baru dan menarik bagi peserta didik mengindikasikan adanya novelty effect yang dapat meningkatkan engagement awal. Namun, sebagaimana ditekankan oleh Kabat-Zinn (2021), *mindfulness* membutuhkan praktik berkelanjutan untuk menghasilkan perubahan yang signifikan, sehingga tantangan utama adalah merancang sistem support yang dapat mempertahankan motivasi dan konsistensi praktik dalam jangka panjang.

Penutup

Penelitian ini berhasil mengembangkan *e-book mindfulness* sebagai media panduan interaktif untuk meningkatkan *self-regulation* peserta didik di SMK Negeri 3 Makassar yang terbukti valid dan praktis. Analisis kebutuhan menunjukkan urgensi tinggi pengembangan media dengan mayoritas peserta didik memiliki *self-regulation*

rendah. Prototipe *e-book* dirancang sistematis dalam lima bab dengan format PDF, *layout portrait*, kombinasi warna biru-kuning, dan fitur interaktif yang mendukung dual *functionality* sebagai panduan fasilitator dan media mandiri. Validasi oleh ahli materi dan media menunjukkan tingkat kevalidan yang sangat tinggi, demikian juga hasil uji kepraktisan dari guru BK dan peserta didik berada dalam kategori sangat praktis. *E-book mindfulness* ini mengintegrasikan aspek-aspek mindfulness dengan kebutuhan peningkatan *self-regulation* yang didasarkan pada analisis empiris, menyediakan latihan-latihan terstruktur dengan instruksi yang jelas, serta dilengkapi fitur interaktif yang mendukung pembelajaran mandiri dan terbimbing dalam konteks layanan bimbingan pribadi di sekolah.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini hanya sampai pada kepraktisan media *e-book*, tidak melihat hasil dari efektivitas latihan *mindfulness* dalam meningkatkan *self-regulation* secara empiris, dengan periode intervensi yang cukup panjang dan menggunakan instrumen pengukuran yang valid serta reliabel. Uji coba juga dilakukan hanya dalam lingkup atau budaya sekolah menengah kejuruan, sehingga untuk penggunaan media dalam lingkup pendidikan lainnya, perlu ada penyesuaian.

Daftar Pustaka

- Abbas, A. B., & Rizki, N. A. (2023). Mediasi regulasi diri atas pengaruh lingkungan belajar terhadap hasil belajar matematika Siswa SMP. *Primatika: Jurnal Pendidikan Matematika*, 12(1), 51–60.
- Aulia, D. & Firman. (2024). E-book Integrated Video Tutoring with Symbolic Modelling Techniques to Increase the Self-control of Bullying Perpetrators. *Bisma The Journal of Counseling*, 8(1), 27–35.
- Bockmann, J. O., & Yu, S. Y. (2023). Using Mindfulness-Based Interventions to Support Self-regulation in Young Children: A Review of the Literature. *Early Childhood Education Journal*, 51(4), 693–703.
- Branch, R. M. (2009). *Instructional Design: The ADDIE Approach*. Springer US.
- Gibbs, V. (2017). *Self-Regulation and Mindfulness: Over 82 Exercises and Worksheets for Sensory Processing Disorder, ADHA, and Autism Spectrum Disorder*. PESI.
- Hasan, U. R., Nur, F., Rahman, U., Suharti, S., & Damayanti, E. (2021). Self Regulation, Self Esteem, dan Self Concept Berpengaruh Terhadap Prestasi Belajar

- Matematika Peserta Didik. *ANARGYA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 4(1), 38–45.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Kabat-Zinn, J. (2021). The Liberative Potential of Mindfulness. *Mindfulness*, 12(6), 1555–1563.
- Kusumawati, A. A. (2024). Self Regulation Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal EMPATI*, 13(3), 47–52.
- Neal, D. J., & Carey, K. B. (2005). A Follow-Up Psychometric Analysis of the Self-Regulation Questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(4), 414–422.
- Pujiati, E., Lestari, P., Fitriana, V., Yuliana, A. R., Pramudaningsih, I. N., Cahyanti, L., & Nur, H. A. (2025). Pelatihan Mindfulness dan Kecerdasan Emosional sebagai Upaya Promotif dan Preventif terhadap Stres pada Remaja di Panti Asuhan Budi Luhur. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan*, 2(02).
- Rahmad, M. (2025). Penerapan Teknik Mindfulness untuk Meningkatkan Kedisiplinan dan Karakter Islami Siswa di SMPN2 Siberut Tengah. *Jurnal Studi Tindakan Edukatif*, 1(3).
- Rodríguez, S., González-Suárez, R., Vieites, T., Piñeiro, I., & Díaz-Freire, F. M. (2022). Self-Regulation and Students Well-Being: A Systematic Review 2010–2020. *Sustainability*, 14(4), 2346.
- Schulte-Frankenfeld, P. M., & Trautwein, F. (2022). App-based mindfulness meditation reduces perceived stress and improves self-regulation in working university students: A randomised controlled trial. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(4), 1151–1171.
- Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., Dunne, J. P., Lazar, S. W., Loucks, E. B., & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and Behavior Change. *Harvard Review of Psychiatry*, 28(6), 371–394.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Alfabeta.
- Tohirin. (2019). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Revisi). RajaGrafindo Persada.
- Wahyudi, D. A., Fauzi, M. A., & Ahyaningsih, F. (2024). The Development of E-Book Using Flip Pdf Pro Through Missouri Mathematics Project Model to Improve Metacognition Abilities and Mathematical Self-Efficacy of Dharma Pancasila Medan High School Students. *Prima: Jurnal Pendidikan Matematika*, 8(2), 345.
- Yuningdartie, Y. (2023). Efektivitas Konseling Rasional Emotif Behavioral Dalam Meningkatkan Self-Regulated Learning Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 4(2).
- Zainab, S., & Yoza, K. N. (2024). The Effect of Self-Regulation on Academic Stress Among Tahfidz Students at MA Ulumul Qur'an Pagar Air. *ALACRITY: Journal of Education*, 190–202.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation. In *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13–39). Elsevier.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (2009). *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives* (2. ed., reprint). Erlbaum.