

**PENGEMBANGAN *JOURNALING BOOK* SEBAGAI MEDIA REGULASI
EMOSI BERBASIS *MINDFULNESS* UNTUK SISWA KELAS VI
SEKOLAH DASAR**

(Penelitian Pengembangan Media Edukatif dengan Model ADDIE)



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Oleh:

Zaskia Putri Aulia Azzahra

2101406

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
KAMPUS CIBIRU
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

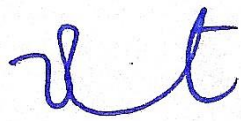
LEMBAR PENGESAHAN
PENGAJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

ZASKIA PUTRI AULIA AZZAHRA
2101406

PENGEMBANGAN *JOURNALING BOOK*
SEBAGAI MEDIA REGULASI EMOSI BERBASIS *MINDFULNESS*
UNTUK SISWA KELAS VI SEKOLAH DASAR

disetujui,

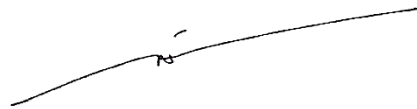
Pembimbing I



Dr. Tita Mulyati, M.Pd.

NIP 198111082008012015

Pembimbing II



Triana Lestari, S. Psi., M. Pd.

NIP 199112172019032025

diketahui,

Ketua Program Studi PGSD,



Dr. Tita Mulyati, M.Pd.

NIP 198111082008012015

**PENGEMBANGAN *JOURNALING BOOK* SEBAGAI MEDIA REGULASI
EMOSI BERBASIS *MINDFULNESS* UNTUK SISWA KELAS VI
SEKOLAH DASAR**

Oleh
Zaskia Putri Aulia Azzahra

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Zaskia Putri Aulia Azzahra
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2025

Hak cipta dilindungi undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, difotokopi atau cara lainnya tanpa izin dari peneliti.

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Pengembangan Journaling Book Sebagai Media Regulasi Emosi Berbasis Mindfulness Untuk Siswa Kelas Vi Sekolah Dasar**” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2025

Yang membuat pernyataan

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Zaskia Putri Aulia Azzahra', with a stylized flourish extending from the end.

Zaskia Putri Aulia Azzahra

NIM 2101406

**PENGEMBANGAN *JOURNALING BOOK* SEBAGAI MEDIA REGULASI
EMOSI BERBASIS *MINDFULNESS* UNTUK SISWA KELAS VI
SEKOLAH DASAR**

Zaskia Putri Aulia Azzahra

2101406

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengembangkan *journaling book* sebagai media regulasi emosi berbasis *mindfulness* untuk siswa kelas VI sekolah dasar. Regulasi emosi yang baik sangat penting bagi perkembangan optimal siswa dan untuk mengurangi tindakan kekerasan serta meningkatkan kesadaran diri dalam proses pembelajaran. Penelitian menggunakan metode penelitian pengembangan dengan model ADDIE yang meliputi analisis kebutuhan, perancangan, pengembangan, implementasi, dan evaluasi produk. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan guru, angket kepada siswa, dan observasi langsung di kelas VI SDN 2 Margalaksana. Validasi produk dilakukan oleh para ahli dari bidang materi, bahasa, dan media dan memiliki hasil ‘Sangat Baik’. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *journaling book* yang dikembangkan dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa secara signifikan. Respon guru dan siswa terhadap media ini sangat positif dengan nilai modus ‘Sangat Baik’ pada skala likert. Analisis data dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif untuk menilai kelayakan dan efektivitas media ini sebagai alat pembelajaran regulasi emosi berbasis *mindfulness* di sekolah dasar.

Kata Kunci: *Journaling Book*, Regulasi Emosi, *Mindfulness*, ADDIE, Siswa Sekolah Dasar

**DEVELOPMENT OF A JOURNALING BOOK AS A MINDFULNESS-
BASED EMOTIONAL REGULATION MEDIUM FOR SIXTH GRADE
ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS**

Zaskia Putri Aulia Azzahra

2101406

ABSTRACT

This study aims to develop a journaling book as a mindfulness-based emotional regulation media for sixth-grade elementary school students. Proper emotional regulation is crucial for optimal student development, reducing violent behavior, and enhancing self-awareness in the learning process. The research used a development research method following the ADDIE model, which includes analysis, design, development, implementation, and evaluation stages. Data were collected through interviews with teachers, questionnaires for students, and direct observation in the sixth-grade class at SDN 2 Margalaksana. Product validation was conducted by experts in psychology, language, and education fields. The results indicate that the developed journaling book significantly improves students' emotional regulation abilities. Both teachers and students responded very positively to the media, with a mode score of 'Very Good' on the Likert scale. Data analysis was conducted quantitatively and qualitatively to assess the feasibility and effectiveness of this media as a mindfulness-based emotional regulation learning tool in elementary schools.

Keywords: *Journaling Book, Emotional Regulation, Mindfulness, ADDIE Model, Elementary School Students*

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.5 Ruang Lingkup	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Media Pembelajaran	9
2.2 Konsep Regulasi Emosi pada Anak Sekolah Dasar	9
2.3 Teori dan Praktik <i>Mindfulness</i> dalam Konten Pendidikan	13
2.4 <i>Journaling</i> sebagai Teknik Intervensi Psikoedukatif	17
2.5 Media Pembelajaran dalam Konten Regulasi Emosi	18
2.6 <i>Journaling Book</i> sebagai Media Regulasi Emosi Berbasis <i>Mindfulness</i>	20
2.7 <i>Deep Learning</i> pada <i>Journaling Book</i>	22
2.8 Penelitian yang Relevan	23
2.9 Kerangka Berpikir	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Desain Penelitian	26
3.2 Partisipan dan Tempat Penelitian	26
3.3 Instrumen Penelitian	27
3.3.1 Instrumen Analisis Kebutuhan (Wawancara, Angket, Observasi)	27
3.3.2 Instrumen Angket Validasi (Ahli Materi, Bahasa, dan Media)	38
3.3.3 Instrumen Angket Respon Pengguna	46

3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	51
3.5	Prosedur Penelitian.....	53
3.6	Teknik Analisis Data	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		60
4.1	Pengembangan Media <i>Journaling Book</i> sebagai Media Regulasi Emosi Berbasis <i>Mindfulness</i> untuk Siswa Kelas VI	60
4.1.1	Analisis Kebutuhan Produk (<i>Analysis</i>).....	60
4.1.2	Perancangan Desain (<i>Design</i>)	64
4.1.3	Pengembangan Produk (<i>Development</i>)	67
4.1.4	Implementasi Produk (<i>Implementation</i>)	72
4.1.5	Evaluasi Produk (<i>Evaluation</i>).....	73
5.2	Hasil Uji Kelayakan <i>Journaling Book</i> sebagai Media Regulasi Emosi Berbasis <i>Mindfulness</i> untuk Siswa Kelas VI	74
4.2.1	Uji Coba Produk	74
5.3	Respon Siswa dan Guru Terhadap <i>Journaling Book</i> sebagai Media Regulasi Emosi Berbasis <i>Mindfulness</i> untuk Siswa Kelas VI.....	81
4.3.1	Respon Pengguna.....	81
4.4	Analisis SWOT (<i>Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats</i>).....	84
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI		87
5.1	Keterbatasan Penelitian	87
5.2	Simpulan.....	87
5.3	Implikasi	88
5.4	Rekomendasi.....	88
DAFTAR PUSTAKA		90
LAMPIRAN		94

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Wawancara, Angket, dan Observasi Analisis Kebutuhan.....	28
Tabel 3.2 Pedoman Wawancara	29
Tabel 3.3 Kisi-kisi Angket Siswa	31
Tabel 3.4 Lembar Observasi.....	35
Tabel 3.5 Kisi-kisi Angket Validasi Ahli Materi	39
Tabel 3.6 Angket Validasi Ahli Materi.....	39
Tabel 3.7 Kisi-kisi Angket Validasi Ahli Bahasa	41
Tabel 3.8 Angket Validasi Ahli Bahasa.....	42
Tabel 3.9 Kisi-kisi Angket Validasi Ahli Media.....	44
Tabel 3.10 Angket Validasi Ahli Media	44
Tabel 3.11 Kisi-kisi Angket Respon Guru dan Siswa.....	46
Tabel 3.12 Angket Respon Guru.....	48
Tabel 3.13 Angket Respon Siswa	49
Tabel 3.14 Interpretasi Skor	57
Tabel 3.15 Skoring Skala Likert	58
Tabel 3.16 Skoring Skala Likert	59
Tabel 3.17 Skala Respon Guru dan Siswa	59
Tabel 4.1 Identitas Validator Ahli	76
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Ahli Materi.....	77
Tabel 4.3 Catatan Perbaikan Ahli Materi	78
Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas Ahli Bahasa	79
Tabel 4.5 Catatan Perbaikan Ahli Bahasa	80
Tabel 4.6 Hasil Uji Validitas Ahli Media	81
Tabel 4.7 Catatan Perbaikan Ahli Media	82
Tabel 4.8 Rekapitulasi Hasil Modus Respon Guru.....	83

Tabel 4.9 Rekapitulasi Hasil Modus Respon Siswa.....	84
Tabel 4.10 Hasil Analisis SWOT.....	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.2 Formula Teknik Persentase.....	57
Gambar 3.2 Formula <i>Aiken's V</i>	58
Gambar 4.1 Hasil Wawancara Analisis Kebutuhan	62
Gambar 4.2 Hasil Pengisian Angket Kebutuhan Siswa	63
Gambar 4.3 Hasil Observasi Kebutuhan.....	64
Gambar 4.4 Tampilan GBPM	66
Gambar 4.5 Tampilan <i>Storyboard</i>	66
Gambar 4.6 Icon/Logo Canva	67
Gambar 4.7 Icon/Logo Pinterest.	67
Gambar 4.8 Icon/Logo PDF	68
Gambar 4.9 Proses Pembuatan <i>Journaling Book</i> di Canva	69
Gambar 4.10 Isi Konten Regulasi Emosi	70
Gambar 4.11 Isi Konten <i>Mindfulness</i>	71
Gambar 4.12 <i>Cover Journaling Book</i>	72
Gambar 4.13 <i>Back Cover</i>	72
Gambar 4.14 Petunjuk Pengisian	73
Gambar 4.15 Topik Regulasi Emosi Per-hari	74

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, M., Zeman, J., Erdley, C., Lisa, L., & Sim, L. (2011). Emotional dysregulation and interpersonal difficulties as risk factors for nonsuicidal self-injury in adolescent girls. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39(3), 389-400.
- Amalia, G. (2025). Pengembangan media flipbook 'Bencana Alam Indonesia' berorientasi pemahaman kesiapsiagaan bencana alam untuk siswa kelas V SD di Bandung: Penelitian Design and Development pada siswa kelas V SDN Cibiru 10 (Skripsi S1). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Amalia S., dan Ediaty A. (2019). *Remona: modul training regulasi emosi anak tingkat sekolah dasar*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang
- Anggraini F. N., Maryam E. W., Widyastuti, dan Affandi G R. (2023). Psikoedukasi keterampilan regulasi emosi pada siswa smp. *Reswara : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 4 No. 2, 1198-1203.
- Ani, N. (2025). Pengembangan Website Kiddostopia sebagai Media Pendidikan Seksualitas bagi Anak Sekolah Dasar, 24-26. Tersedia: <http://repository.upi.edu/129936/>, 03 Juli 2025
- Arikunto, S. (2009). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik edisi 6*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsyad A. (2011). *Media pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pres.
- Ausubel, D. P. (1968). *Educational Psychology: A Cognitive View*. Holt, Rinehart & Winston.
- Azwar, S. (2015). Reliabilitas dan validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Boud, D., et al. (2014). *The Joy of Learning: Motivation and Engagement in Education*. Routledge.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., Reyes, M. R., & Salovey, P. (2012). Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER feeling words curriculum. *Learning and Individual Differences*, 22, 218–224.
- Brooks-Gunn, J., & Warren, M. P. (1989). Biological and social contributions to negative affect in young adolescent girls. *Child Development*, 60, 40–55.
- Crawford, A., Sellman, E., & Joseph, S. (2021). *Journaling: a more mindful approach to researching a mindfulness-based intervention in a junior school*. International Journal of Qualitative Methods
- Creswell, J. W. (2019). *Research design: qualitative, quantitative and mixed methods approaches (4th ed.)*. Sage Publications.
- Ericsson, K.A., Charness, N., Feltovich, P.J., & Hoffman, R.R. (2006). *The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance*. Cambridge University Press.
- Esperanza G. S., Salguero, J. M., & Pablo F. B. (2017). Ability emotional intelligence and its relation to aggression across time and age groups. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58(1), 43–51.

- Fakhri, N., Ain, N., Purnama, L. I., & Abshar, S. A. (2023). Pengaruh pemberian terapi journaling dalam menurunkan tingkat stress klien di balai rehabilitasi BNN baddoka. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 669–675.
- Gleneagles. (2025). Mindfulness: Apa itu dan bagaimana cara mempraktikkannya?
- Gross J. J. dan John O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 349-350
- Gross J. J. dan Thompson R. A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundation. In. J. J. Gross (ed). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press
- Gross J. J. dan Barret, L. F. (2011). Emotion generation and emotion regulation: one or two depends on your point of view. *Emotions Review*, 3(1), 8-16.
- Gross J. J. (2013a). Emotion regulation: taking stock and moving forward.”. *Emotion*, 13(3), 359.
- Gross, James J. (2013b). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.
- Gross J. J. (2014). *Handbook emotion regulation*, second edition. *Guilford Press*. New York: Guilford Publications.
- Hadi, S., & Nugroho, Y. (2021). *Deep Learning dalam Pendidikan: Teori dan Praktik Pembelajaran Bermakna*. Jakarta: Prenadamedia.
- Hasanah H. (2016). Teknik-Teknik Observasi: Sebuah alternatif metode pengumpulan data kualitatif ilmu-ilmu sosial. *At-Taqaddum*, 8(1), 21-46.
- Hooley, J. M. (2008). Self-harming behavior: Introduction to the special series on non suicidal self-injury and suicide. *Applied and Preventive Psychology*, 12(4), 155–158.
- Irmayanti, R. (2017). Teknik bermain peran untuk meningkatkan regulasi emosi siswa SD. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* (2017), 1(2), 2-5
- Jahari, J., Khoiruddin, H., & Nurjanah, H. (2018). Manajemen Peserta Didik. *Isema: Islamic Educational Management*, 3(2), 170– 180.
- Kalat, J. W., & Shiota, M. N. (2007). *Emotion* (3rd ed.). Belmont, CA: Wadsworth/Thomson.
- Klonsky, E. D., Victor, S. E., & Saffer, B. Y. (2014). Nonsuicidal self-injury: What we know, and what we need to know. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 59(11), 565–568.
- Kurniasih D. A. (2020). Pembiasaan menulis buku harian untuk meningkatkan kemampuan menulis narasi bagi siswa kelas v sd negeri 2 sukorejo. *Jurnal Profesi Keguruan*, 6(1), 37-40.
- Kustandi, A., Wibayanti, D., & Luh, N.P. (2021). Pemanfaatan media cetak untuk meningkatkan literasi siswa. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 6(2), 45-52.
- Mawardah M., Adiyanti M. G. (2014). Regulasi emosi dan kelompok teman sebaya pelaku cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, Volume 41, No. 1, 65.
- Meiklejohn, J., et al. (2012). *Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students*. *Mindfulness*, 3(4), 291–307.

- Mu'arifah, A., Muyana, S., Saputra, W. N. E., & Sehu Mohamad, Z. (2024). *Pengaruh attachment dan harga diri terhadap regulasi emosi siswa. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(1).
- Muliana, Ahmad A., dan Yuhasriati. (2016). Perkembangan perilaku anak dari keluarga yang bercerai di kecamatan ulim kabupaten pidie jaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Anak Usia Dini*, 1 (1), 47-48.
- Mutyati, Astuti M., Kartika A. D., Dwitasari B. D., Rahmadanti A., Dewi A. S., dan Ibrahim. (2023). Pentingnya pemahaman emosi dalam proses pembelajaran di mi al-masrhi pangkalan balai-banyuasin. *IMEIJ: Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, Volume. 4, No. 2, 1200-1201.
- Neumann A., Lier P. A. V., Gratz K. L., & Koot H. M. (2010). Multidimensional assessment of emotion regulation difficulties in adolescents using the difficulties in emotion regulation scale. *Sage Journals*, 17 (1), 138-149.
- Novak, J. D. (1998). *Learning, creating, and using knowledge: Concept maps as facilitative tools in schools and corporations*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Patton, M.Q. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods*. Sage Publications.
- Pristiwanti D., Badariah B., Hidayat S., dan Dewi R. S. (2022). Pengertian pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Volume 4 Nomor 6, 7911.
- Retnawati, H. (2016). *Analisis kuantitatif instrumen penelitian*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Richey R. C. dan Klein J. D. (2007). *Design and development research methods, strategies, and issues*. New York: Routledge.
- Riduwan. (2002). *Skala pengukuran variabel-variabel penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Rieffe, C., Oosterveld, P., Miers, A. C., Terwogt, M. M., & Ly, V. (2008). Emotion awareness and internalising symptoms in children and adolescents: *The Emotion Awareness Questionnaire revised*. *Personality and Individual Differences*, 45(8), 756–761.
- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17(1), 72–82.
- Sabrina V. A., dan Afiatin T. (2023). Peran disregulasi emosi terhadap kecenderungan melakukan perilaku nonsuicidal self-injury (NSSI) pada remaja. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, Volume 9, Number 2, 192-199.
- Sari D. S. P. (2022). Melatih regulasi emosi pada anak pra sekolah dengan bermain: Literature review. *Jurnal Pendidikan dan kebudayaan*, Vol 2 No. 1, 15-16.
- Sari, D. K., Nababan, R. H., & Daulay, W. (2023). *Pengaruh meditasi mindfulness terhadap perubahan cemas (The effect of mindfulness meditation on anxiety changes)*. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 19–25.
- Soelaeman, M. I. (1994). *Pendidikan dalam keluarga*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sudharsana K. T. S., dan Wardaja M. (2024). Perancangan buku journaling dear feelings untuk individu yang mengalami emotional numbness. *Jurnal Titik Imaji*, Vol. 7, No. 1, 49.

- Sudijono, A. (2011). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiawati, S., Sulistiawati, S., Mulyati, T., & Furnamasari, Y. F. (2023). Pengembangan bahan ajar media Kahoot untuk pembelajaran PPKN materi keberagaman kelas IV sekolah dasar. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 1(4), 144–156. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v1i4.2018>
- Sullivan, T. N., Garthe, R. C., Goncy, E. A., Carlson, M. M., & Behrhorst, K. L. (2017). Longitudinal relations between beliefs supporting aggression, anger regulation, and dating aggression among early adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(5), 982–994.
- Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 10(1), 19–35.
- Tito H. T., Syamsuddin M. M., dan Sholeha V. (2024). Efektivitas penggunaan emotion diary sebagai strategi untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak. *Jurnal Kumara Cendekia*, Vol 12. No. 1, 44-54.
- Wolff, J. C., Thompson, E., Thomas, S. A., Nesi, J., Bettis, A. H., Ransford, B., Scopelliti, K., Frazier, E. A., & Liu, R. T. (2019). Emotion dysregulation and non-suicidal self-injury: A systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*, 59, 25–36.
- Wulandari, D., & Lestari, T. (2021). Pengaruh gadget terhadap perkembangan emosi anak. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1689–1695.
- Wulandari S. D. S., dan Khusumadewi A. (2021). Kesabaran dalam regulasi emosi pada santri di SMA al muqoddasah. *Enlighten: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 4 No. 2, 116.
- Yasril A. I. dan Sulung N. (2023). *Metode besar sampel dan teknik pengambilan sampling untuk penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish Digital.
- You, J., Ren, Y., Zhang, X., Wu, Z., Xu, S., & Lin, M. P. (2018). Emotional dysregulation and nonsuicidal self-injury: A meta-analytic review. *Neuropsychiatry*, 08(2).
- Zinn, J. K. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, NY: Hyperion.
- Zinn, J. K. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.