

## **PENGEMBANGAN *E-BOOK* MINDFULNESS MODEL ADDIE UNTUK MENINGKATKAN *SELF-REGULATION* PESERTA DIDIK**

**Arbain Fajar A. Hamid<sup>1</sup> Sahril Buchori<sup>2</sup> M. Amirullah<sup>3</sup>**

<sup>1/2/3</sup>Universitas Negeri Makassar

Jalan A. P. Pettarani, Kelurahan Tidung, Kecamatan Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan

e-mail: [andiabba012@gmail.com](mailto:andiabba012@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Rendahnya kemampuan self-regulation peserta didik SMK menjadi permasalahan mendasar yang berdampak pada efektivitas pembelajaran dan kesiapan karier. Penelitian ini bertujuan mengembangkan e-book mindfulness sebagai media panduan untuk meningkatkan self-regulation peserta didik SMK, mencakup analisis kebutuhan, pengembangan prototipe, uji validitas, dan uji kepraktisan. Metode yang digunakan adalah Research and Development (R&D) dengan model ADDIE, dilaksanakan di SMK Negeri 3 Makassar dengan melibatkan sejumlah peserta didik pada tahap analisis, beberapa validator ahli, satu guru BK, dan kelompok kecil peserta didik pada tahap uji coba. Hasil analisis menunjukkan sebagian besar peserta didik memiliki self-regulation rendah, dengan permasalahan utama pada aspek impulse control dan goal setting. E-book dikembangkan dalam lima bab berbasis aspek mindfulness dengan distribusi latihan yang proporsional sesuai hasil analisis kebutuhan empiris. Uji validitas oleh ahli materi dan ahli media memperoleh kategori sangat valid, sedangkan uji kepraktisan oleh guru BK dan peserta didik seluruhnya berkategori sangat praktis. E-book ini terbukti memenuhi standar kualitas sebagai media intervensi mindfulness yang valid dan praktis untuk layanan bimbingan dan konseling di SMK.

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

### **ABSTRACT**

*The low self-regulation ability among vocational high school (SMK) students is a fundamental problem affecting learning effectiveness and career readiness. This study aims to develop a mindfulness e-book as a guidance media to improve students' self-regulation, encompassing needs analysis, prototype development, validity testing, and practicality testing. The research employed a Research and Development (R&D) method using the ADDIE model, conducted at SMK Negeri 3 Makassar involving a number of students in the analysis phase, several expert validators, one school counselor, and a small group of students in the trial phase. Analysis results revealed that the majority of students had low self-regulation, with primary issues identified in the aspects of impulse control and goal setting. The e-book was developed across five chapters based on mindfulness aspects with proportional exercise distribution aligned to empirical needs analysis findings. Validity assessments by content and media experts yielded a highly valid category, while practicality evaluations by both the school counselor and students were entirely categorized as highly practical. The e-book is proven to meet quality standards as a valid and practical mindfulness intervention media for counseling and guidance services in vocational schools.*

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

### **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. Kondisi ini menjadi lebih kritis dalam konteks pendidikan vokasional (SMK), di mana peserta didik dituntut memiliki kesiapan kerja, disiplin tinggi, dan kemampuan mengelola tekanan praktik kejuruan. Rendahnya *self-regulation* pada peserta didik SMK berdampak langsung pada efektivitas pembelajaran praktik, ketercapaian kompetensi abad ke-21, dan kesiapan karier mereka di dunia industri.

*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; Yuningdantie, 2023). Meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji efektivitas *mindfulness* dalam meningkatkan *self-regulation* (Bockmann & Yu, 2023; Schulte-Frankenfeld & Trautwein, 2022), serta penelitian lain yang berfokus pada pengembangan media digital dalam layanan BK (Aulia & Firman, 2024; Wahyudi et al., 2024), belum ditemukan penelitian yang secara terintegrasi menggabungkan keduanya yakni mengembangkan media *e-book mindfulness* yang proporsi latihannya disesuaikan secara empiris dengan profil kebutuhan spesifik peserta didik SMK. Penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut.

Studi pendahuluan yang dilakukan di salah satu Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Makassar mengungkapkan bahwa dari 49 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%).

Meskipun literatur tentang *mindfulness* dan pengembangan *e-book* dalam BK telah berkembang, terdapat kesenjangan penelitian yang signifikan: belum ditemukan pengembangan *e-book mindfulness* yang didasarkan pada analisis kebutuhan empiris peserta didik SMK dan secara spesifik menargetkan aspek *impulse control* dan *goal setting* dalam *self-regulation*. Penelitian sebelumnya seperti Fitriana et al. (2023) mengembangkan *e-book mindful self-compassion*, namun tidak mengintegrasikan distribusi latihan *mindfulness* secara proporsional berdasarkan profil kebutuhan spesifik populasi target. Kesenjangan ini menegaskan urgensi penelitian pengembangan yang berorientasi pada kebutuhan empiris siswa SMK.

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).

Kebaruan penelitian ini terletak pada empat aspek: (1) distribusi latihan *mindfulness*



yang ditentukan secara proporsional berdasarkan hasil analisis kebutuhan empiris peserta didik; (2) integrasi langsung antara aspek-aspek *mindfulness* (*awareness, attention, non-judgemental, present moment*) dengan komponen *self-regulation* (*impulse control* dan *goal setting*); (3) fokus spesifik pada populasi SMK yang selama ini kurang terwakili dalam penelitian pengembangan media BK berbasis *mindfulness*; dan (4) fungsi ganda media sebagai panduan fasilitator guru BK sekaligus media belajar mandiri peserta didik.

Implementasi latihan *mindfulness* di sekolah menghadapi kendala struktural yang nyata. Rasio konselor terhadap peserta didik di Indonesia umumnya jauh dari ideal, di mana satu konselor harus melayani lebih dari 150–250 peserta didik, sementara ketentuan ideal adalah 1:150. Kondisi ini menyebabkan layanan BK tidak dapat menjangkau seluruh peserta didik secara intensif dan berkelanjutan. Secara teoretis, diperlukan media yang mampu menjembatani keterbatasan waktu layanan tatap muka sekaligus memfasilitasi praktik mandiri yang konsisten karena *mindfulness*, sebagaimana ditegaskan Kabat-Zinn (2021), memerlukan praktik reguler untuk menghasilkan perubahan perilaku yang signifikan. 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: (1) mengetahui gambaran kebutuhan pengembangan media *e-book mindfulness* dalam meningkatkan *self-regulation* peserta didik di SMK; (2) mengetahui prototipe *e-book mindfulness* sebagai media panduan untuk meningkatkan *self-regulation* peserta didik SMK; (3) menguji validitas *e-book mindfulness* dari aspek materi dan media berdasarkan penilaian ahli; dan (4) menguji kepraktisan *e-book mindfulness* berdasarkan penilaian guru BK dan peserta didik. *E-book* ini dirancang berdasarkan kebutuhan spesifik peserta didik dan dapat digunakan oleh guru BK sebagai fasilitator maupun oleh peserta didik secara mandiri.

## **METODE PENELITIAN**

### **Pendekatan dan Jenis 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 George Branch (2009). Model ADDIE dipilih karena memiliki kerangka yang sistematis, iteratif, dan berorientasi pada kualitas produk, yang sangat sesuai untuk pengembangan media layanan bimbingan dan konseling (BK). Model ini memungkinkan pengujian kualitas produk melalui validasi dan uji coba terstruktur sebelum diterapkan secara luas, sehingga risiko ketidaksesuaian antara produk dan kebutuhan pengguna dapat diminimalkan (Branch, 2009). Penelitian ini berfokus pada pengembangan produk dan pengujian kualitasnya dalam dua dimensi: validitas (kesesuaian konten dan desain) serta kepraktisan (kemudahan dan kebermanfaatan penggunaan).

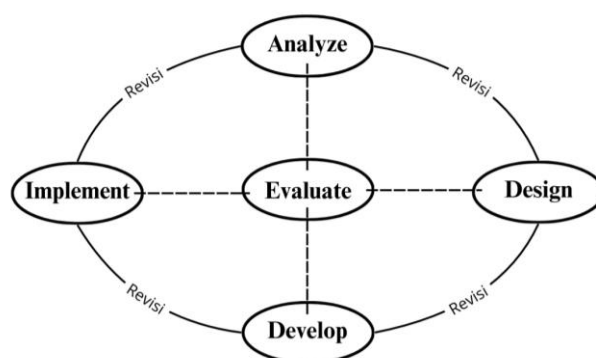
### **Subjek dan Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 3 Makassar, yang dipilih berdasarkan hasil identifikasi permasalahan rendahnya *self-regulation* peserta didik melalui studi pendahuluan. Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*,



dengan pertimbangan bahwa sekolah tersebut merupakan lokasi teridentifikasinya permasalahan *self-regulation* yang memerlukan solusi media intervensi. Secara keseluruhan, subjek penelitian terdiri atas: (a) 49 peserta didik pada tahap analisis permasalahan dan kebutuhan; (b) 4 validator ahli terdiri dari 2 ahli materi dan 2 ahli media pada tahap validasi produk; (c) 1 guru BK sebagai praktisi pada tahap uji kepraktisan awal; dan (d) 19 peserta didik pada tahap uji kelompok kecil (*small group trial*).

### Prosedur Pengembangan



**Gambar 1.** Model pengembangan ADDIE (Branch, 2009)

Proses pengembangan media *e-book mindful self-regulation* dengan menggunakan model ADDIE melalui 5 tahapan yaitu: (1) tahap analisis (*analysis*), dilakukan wawancara tidak terstruktur dengan guru BK untuk mengidentifikasi kebutuhan spesifik media, mencakup format, ukuran, tata letak, dan bahasa yang sesuai. Bersamaan dengan itu, skala *mindfulness* dibagikan kepada 49 peserta didik guna menentukan prioritas aspek *mindfulness* yang perlu dikembangkan dalam materi *e-book*, sekaligus skala *self-regulation* digunakan untuk memetakan permasalahan utama peserta didik; (2) tahap desain (*design*), menghasilkan kerangka konten *e-book*, pemilihan elemen visual, serta struktur *layout* berdasarkan hasil analisis kebutuhan. Pada tahap ini juga disusun pemetaan materi, proporsi latihan per aspek, dan rancangan tampilan setiap bab; (3) tahap pengembangan (*development*), rancangan diwujudkan dalam bentuk prototipe *e-book* yang kemudian divalidasi oleh 4 validator ahli melalui serangkaian sesi revisi iteratif hingga mencapai standar kualitas yang ditetapkan; (4) tahap implementasi (*implement*), dilaksanakan dengan mengujicobakan *e-book* kepada 19 peserta didik dalam *setting* kelompok kecil yang difasilitasi guru BK, sekaligus mengumpulkan penilaian kepraktisan dari guru BK dan peserta didik; (5) tahap evaluasi (*evaluation*), dilakukan secara formatif pada setiap tahapan untuk memastikan perbaikan berkelanjutan, dengan mengacu pada masukan dan saran dari validator serta hasil observasi selama uji coba.

### Teknik Pengumpulan Data

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 digunakan untuk mengetahui kebutuhan *mindfulness* peserta didik, validasi produk, dan uji kepraktisan.

### Teknik Analisis Data

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. Validitas isi diperoleh melalui expert judgment menggunakan lembar penilaian terstruktur yang telah ditelaah untuk memastikan

kesesuaiannya dengan indikator yang diukur. Tingkat validitas dan kepraktisan dihitung menggunakan rumus persentase sebagai berikut:

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Skor maksimal}}{\text{Skor yang diperoleh}} \times 100\%$$

Hasil persentase kemudian dikategorikan berdasarkan kriteria pada Tabel 1. berikut:

**Tabel 1.** Kategorisasi Uji Validasi dan Kepraktisan

| Hasil Uji |            |                      | Tindak Lanjut |
|-----------|------------|----------------------|---------------|
| Kategori  | 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        |

Sumber: (Sugiyono,20130

Berdasarkan tabel 1.1, kategori sangat valid berada pada rentang persentase 86–100%, valid pada 76–85%, cukup valid pada 56–75%, dan kurang valid di bawah 55%. Kategori kepraktisan menggunakan rentang yang sama. Perlu ditegaskan bahwa penelitian ini hanya menguji validitas dan kepraktisan produk; efektivitas *e-book* dalam meningkatkan *self-regulation* peserta didik secara eksperimental belum diuji dan direkomendasikan untuk diteliti pada studi lanjutan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Analisis Kebutuhan Pengembangan Media E-book Mindfulness

Analisis kebutuhan pengembangan media dilakukan dengan wawancara dengan guru BK diperoleh spesifikasi media *e-book mindfulness* 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. Analisis kebutuhan latihan *mindfulness* juga dilakukan pada 49 peserta didik menunjukkan distribusi prioritas kebutuhan sebagai berikut: *awareness* (29%), *non-judgemental* (27%), *attention* (24%), dan *present moment* (20%). Hasil analisis ini menentukan jumlah proporsi latihan *mindfulness* yang akan dikembangkan dalam *e-book mindfulness*.

Hasil dari proporsi latihan *mindfulness* peserta didik kemudian dilanjutkan dengan analisis konten yang menghasilkan jenis latihan *mindfulness* yang disesuaikan dengan peningkatan aspek pada *self-regulation* berikut:

**Tabel 2.** Pemetaan jenis latihan *mindfulness*

| Aspek Mindfulness | <i>Self-Regulation (Impulse Control/Pengendalian Dorongan)</i>  |
|-------------------|---|
| Awareness         | Tenangkan diri dengan napas ( <i>Centering With Breath</i> )    |
|                   | Zona kontak ( <i>contact zone</i> )                             |
| Attention         | Memindai tubuh ( <i>scanning your body</i> )                    |
|                   | 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 Moment    | Nada Perasaan ( <i>felling tones</i> )                          |



|                 |   |
|-----------------|---|
|                 | Teguh dan fleksibel ( <i>Grounded and Flexible</i> )  |
|                 | <b><i>Self-Regulation (Goal Setting/Penetapan Tujuan)</i></b>   |
| Awareness       | Memindai tubuh ( <i>scanning your body</i> )<br>Bangun dengan kesadaran ( <i>Waking Up With Awareness</i> )                         |
| Attention       | Membangun fokus ( <i>building focus</i> )<br>Menulis reflektif ( <i>journaling</i> )<br>Warnai duniamu ( <i>colour your world</i> ) |
| Non-Judgemental | Memberi dan menerima ( <i>giving and receiving</i> )<br>Elemen-elemen tubuh ( <i>Elements of The Body</i> )                         |
| Present Momment | Mendengarkan secara khusus ( <i>Dedicated Listening</i> )<br>Saya suka ( <i>i like...</i> )   |

### Prototipe *E-book Mindfulness* sebagai Media Panduan Praktis

Prototipe *e-book mindfulness* dirancang dengan struktur yang sistematis, 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 dalam 5 bab, sebagaimana ditampilkan pada Tabel 1.3 berikut.

**Tabel 3.** Kerangka isi *e-book mindful self-regulation*

| Kerangka Isi                                  | Deskripsi  |
|---|--|
| Bab 1: <i>Mindfulness and Self-Regulation</i> | <b>Membangun pengetahuan dasar dan motivasi</b><br>"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>          | <b>Mengembangkan kesadaran dasar</b><br>"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 awareness terhadap pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh"  |
| Bab 3: <i>Mindfulness: Attention</i>          | <b>Melatih kontrol perhatian</b><br>"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>    | <b>Peningkata pada penerimaan diri tanpa penilaian</b><br>"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 Momment</i>    | <b>Mengintegrasikan semua aspek dalam kehadiran penuh</b><br>"Bab ini melatih peserta didik untuk sepenuhnya hadir dalam momen saat ini, mengurangi kecenderungan pikiran  |



ke masa lalu atau masa depan yang sering mengganggu *self-regulation*"

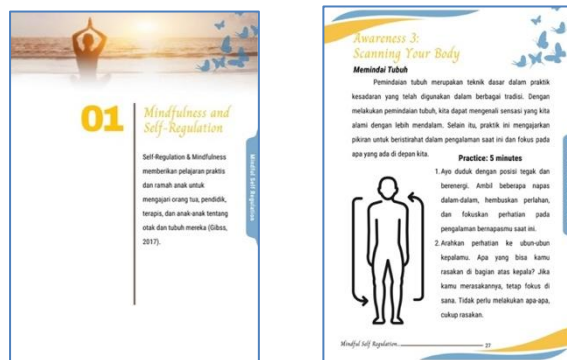
Desain visual *e-book* mempertimbangkan prinsip psikologi warna yang mendukung suasana *mindfulness*. Kombinasi warna biru medium merepresentasikan ketenangan dan kedamaian, sedangkan kuning amber melambangkan kehangatan dan stabilitas.

**Gambar 2.** Jenis *font* yang digunakan dalam *e-book mindful self-regulation*



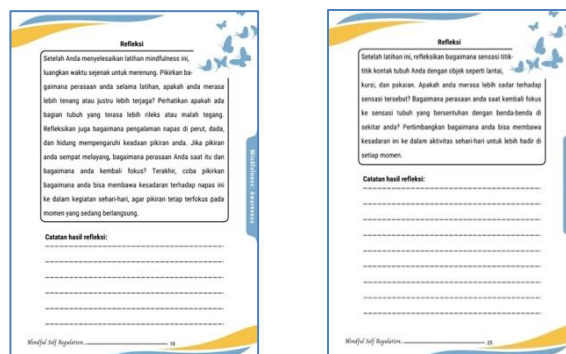
Pemilihan jenis font menggunakan *Anton* untuk judul, *Montserrat* untuk sub bahasan, dan *Roboto* untuk isi materi dengan ukuran 12 pt yang mempertimbangkan aspek keterbacaan. Penggunaan ikon dan ilustrasi disesuaikan dengan representasi penggambaran isi materi untuk memudahkan pemahaman peserta didik.

**Gambar 3.** Desain tampilan materi *e-book*



*E-book* dirancang dengan dual functionality sebagai panduan bagi guru BK dalam memfasilitasi layanan bimbingan pribadi dan sebagai sumber belajar mandiri bagi peserta didik. Setiap bab diawali dengan landasan teoretis yang jelas, dilanjutkan dengan 3–4 latihan praktis berdurasi 5–20 menit, masing-masing dilengkapi instruksi step-by-step yang jelas, indikator waktu praktik, dan tips antisipasi hambatan.

**Gambar 4.** Desain tampilan refleksi *e-book*



Setiap latihan dalam bab dilengkapi dengan bagian refleksi terstruktur yang berfungsi sebagai *self-monitoring*. Fitur refleksi yang disediakan setelah setiap latihan *mindfulness* juga berdasar pada prinsip *self-reflection* dalam model *self-regulation*



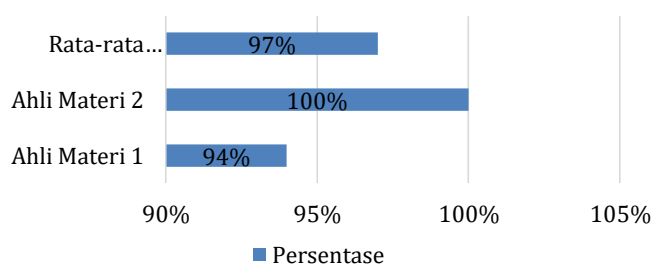
(Zimmerman, 2000).



**Gambar 5.** Desain tampilan gambar dan quotes

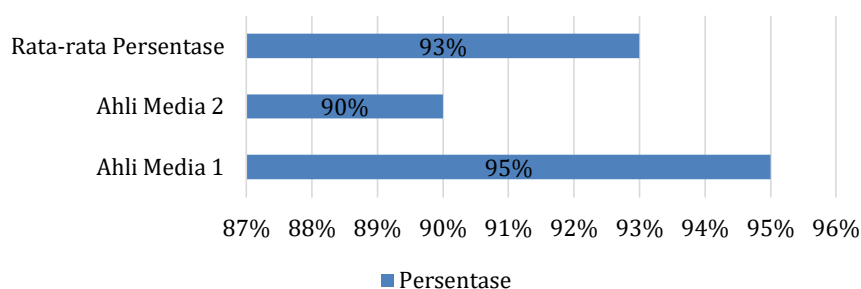
Setiap bab ditutup dengan halaman visual yang memuat ilustrasi dan kutipan inspiratif (*quotes*) yang dipilih dari praktisi *mindfulness* dengan bahasa yang sejalan dengan isi materi.

### **Validitas E-book Mindfulness sebagai Media Panduan Praktis untuk Meningkatkan Self-Regulation**



**Gambar 6.** Hasil uji validitas ahli materi 1 dan 2

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 7.** Hasil uji validitas ahli media 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.



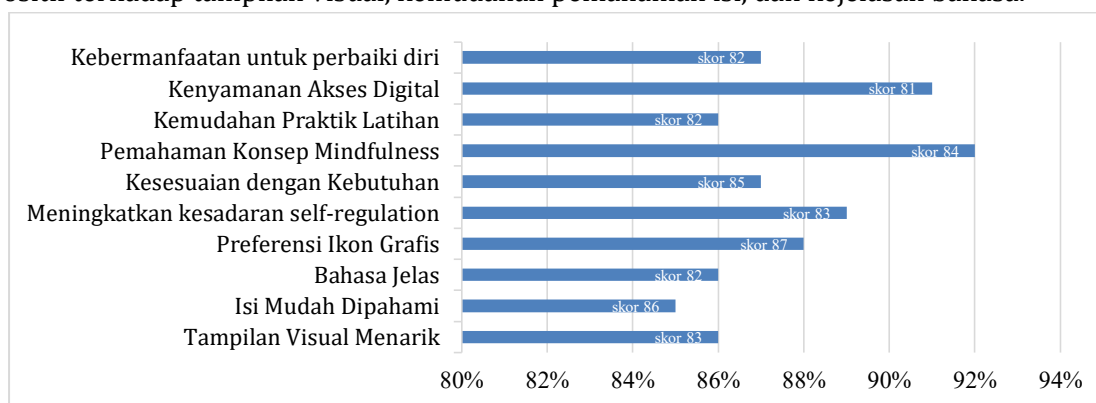
Validator ahli media pertama memberikan penilaian 95% dan validator kedua 90%. Masukan dari validator media meliputi penambahan logo pada *cover* depan, penambahan nama penyusun dan definisi judul *e-book*, masukan ringkasan isi *e-book* pada cover belakang, perbaikan penggunaan spasi pada halaman yang terdapat ikon, serta penambahan sumber gambar untuk menghindari plagiasi.

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).

### **Kepraktisan *E-book Mindfulness* sebagai Media Panduan Interaktif 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, serta dilengkapi kombinasi teks, gambar, dan elemen interaktif yang menunjang materi.

Uji kepraktisan dari perspektif peserta didik dilakukan secara klasikal dengan melibatkan 19 peserta didik dalam *setting* kelompok kecil. Hasil penilaian peserta didik menunjukkan tingkat kepraktisan sebesar 88%, berkategori sangat praktis, dengan respons positif terhadap tampilan visual, kemudahan pemahaman isi, dan kejelasan bahasa.



**Gambar 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.

### **Pembahasan**

#### **Kebutuhan Pengembangan Media *E-book Mindfulness***

Rendahnya *self-regulation* pada peserta didik di SMK Negeri 3 Makassar dengan

persentase 72% yang dihasilkan dari analisis permasalahan menggunakan *self-regulation scale*. Temuan ini sejalan dengan temuan Yuningdartie (2023) bahwa SMK di Kota Bandung secara umum menunjukkan *self-regulation* rendah. Rendahnya *self-regulation* dipengaruhi aspek *impulse control* (51%) dan *goal setting* (49%), sesuai model Neal & Carey (2005) yang mengidentifikasi kedua aspek sebagai komponen penting dalam *self-regulation* yang saling berinteraksi. Hasil analisis kebutuhan latihan *mindfulness* menunjukkan *awareness* memiliki prioritas tertinggi (29,57%), diikuti *non-judgemental* (27,53%), *attention* (24,49%), dan *present moment* (20,41%), yang selaras dengan teori Kabat-Zinn (2003) bahwa kesadaran merupakan fondasi praktik *mindfulness*.

Tingginya persentase peserta didik dengan *self-regulation* rendah (72%) dapat dipahami melalui perspektif perkembangan remaja pada fase SMK. Pada usia 15–18 tahun, kemampuan regulasi kognitif dan emosional masih dalam proses maturasi, sehingga peserta didik rentan terhadap perilaku impulsif dan kesulitan dalam perencanaan jangka panjang (Schuman-Olivier et al., 2020). Kondisi ini diperparah oleh tuntutan ganda pendidikan vokasional yang mengharuskan peserta didik mengelola beban teori dan praktik secara simultan. Fakta bahwa *impulse control* (51%) menjadi aspek yang paling bermasalah menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* berbasis *awareness* dan *attention* yang menjadi aspek prioritas dalam hasil analisis kebutuhan penelitian ini merupakan pilihan yang tepat secara teoritis, karena *mindfulness* terbukti meningkatkan kontrol inhibisi dan regulasi emosi melalui peningkatan kesadaran diri (Bockmann & Yu, 2023).

Analisis kebutuhan juga mengungkapkan keterbatasan dalam layanan bimbingan dan konseling yang ada. Guru BK di SMKN 3 Makassar menghadapi kendala waktu layanan yang terbatas, jumlah konselor yang tidak sebanding dengan jumlah peserta didik, serta keterbatasan dalam memberikan intervensi yang konsisten dan berkelanjutan. Temuan analisis kebutuhan ini memvalidasi kebutuhan akan sebuah media untuk membantu pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling secara efektif, sehingga hadirnya media *e-book mindful self-regulation* menjadi sebuah solusi. Temuan ini sejalan sesuai dengan hasil penelitian Wahyudi et al. (2024) yang menyatakan bahwa penggunaan *e-book* sebagai media pembelajaran mendapat respons positif dari peserta didik karena kemudahan akses dan daya tarik visual. Berdasarkan isi konten *e-book* yaitu latihan *mindfulness* untuk peningkatan *self-regulation* ini sejalan dengan pendapat 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.

### **Prototipe *E-book Mindfulness* sebagai Media Panduan Praktis**

Prototipe *e-book mindfulness* yang dikembangkan dalam penelitian ini merupakan hasil dari proses desain sistematis menggunakan model ADDIE, khususnya pada tahap *Design* dan *Development*. Struktur *e-book* yang dirancang dalam lima bab utama yang merupakan hasil kesesuaian analisis yang sistematis. Bab pertama, memberikan fondasi teoretis tentang *mindfulness* dan *self-regulation*, yang berfungsi sebagai orientasi konseptual bagi pengguna. Pembagian bab 2 hingga 5 yang masing-masing fokus pada satu aspek *mindfulness* (*awareness, attention, non-judgemental, dan present moment*) yang disesuaikan pada prioritas kebutuhan. Pemetaan struktur ini memungkinkan peserta didik untuk



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

Proporsi jumlah latihan *mindfulness* yang disesuaikan dengan hasil analisis kebutuhan menunjukkan tingkat prioritas yang berbeda untuk setiap aspek. Pendekatan proporsional berbasis analisis kebutuhan empiris ini merupakan inovasi yang membedakan penelitian ini dari studi-studi sebelumnya. Penelitian ini memperluas temuan Wahyudi et al. (2024) dan Fitriana et al. (2023) dengan cara yang lebih spesifik: jika penelitian sebelumnya menggunakan distribusi latihan yang merata atau berbasis *self-compassion*, penelitian ini memperkenalkan pendekatan proporsional di mana jumlah latihan per aspek *mindfulness* disesuaikan dengan skor kebutuhan aktual peserta didik. Inovasi ini secara teoritis lebih responsif terhadap profil kebutuhan individual populasi target dan meningkatkan relevansi konten media secara ekologis. Beberapa aktivitas dalam *e-book*, seperti refleksi, didasarkan pada prinsip *self-reflection* dalam model *self-regulation* Zimmerman (2000). Rahmad (2025) juga mengemukakan bahwa *mindfulness* yang diterapkan melalui teknik pernapasan, meditasi, dan refleksi diri terbukti meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres, meningkatkan fokus, serta mengontrol emosi individu.

#### **Validitas *E-book Mindfulness* sebagai Media Panduan Praktis untuk Meningkatkan *Self-Regulation***

Validitas *e-book mindfulness* mencapai tingkat sangat tinggi, mengindikasikan kesesuaian konten dan desain dengan kebutuhan layanan dan standar akademik. Tingginya validitas materi mencerminkan kualitas penjelasan konsep *mindfulness* dan *self-regulation* yang sistematis dan relevan dengan kebutuhan peserta didik SMK Negeri 3 Makassar, sementara validasi media menunjukkan desain visual, layout, dan aspek teknis *e-book* telah memenuhi standar kualitas dengan penilaian positif pada kemudahan pemahaman, ketepatan pemaduan warna, dan kemudahan penggunaan. Proses validasi yang komprehensif dengan revisi berkelanjutan berdasarkan feedback validator sejalan dengan prinsip design dalam model ADDIE yang menekankan pentingnya perbaikan iteratif untuk mencapai kualitas produk optimal (Branch, 2009), memastikan bahwa setiap komponen *e-book* telah melalui pemeriksaan sistematis. Proses validasi yang komprehensif ini sejalan dengan rekomendasi dari penelitian terbaru yang menekankan pentingnya pemeriksaan sistematis terhadap setiap komponen penilaian (Cahya et al., 2022; Saputri et al., 2023).

#### **Kepraktisan *E-book Mindfulness* sebagai Media Panduan Interaktif untuk Meningkatkan *Self-Regulation***

Kepraktisan *e-book mindfulness* menunjukkan hasil sangat tinggi, mengindikasikan bahwa *e-book* mudah digunakan, bermanfaat, dan sesuai konteks penggunaan di SMK Negeri 3 Makassar. Penilaian tinggi pada aspek *feasibility* (96%) dan *accuracy* (96%) menunjukkan *e-book* layak diimplementasikan dalam layanan BK dengan konten dan format yang sesuai standar pedagogis. Perspektif peserta didik memberikan validasi penting tentang *user experience* dengan respons positif terhadap tampilan visual, kemudahan pemahaman isi, dan kejelasan bahasa, sejalan dengan penelitian Wahyudi et al. (2024) bahwa *e-book* sebagai media pembelajaran mendapat respons positif karena kemudahan akses.



Observasi selama proses uji coba pada kelompok kecil menunjukkan bahwa *e-book* dapat digunakan secara 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 dan operasional. Komentar 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.

Secara praktis, penelitian ini memberikan implikasi bagi guru BK berupa tersedianya media yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan pribadi secara klasikal maupun mandiri, sehingga membantu mengatasi keterbatasan rasio konselor terhadap peserta didik. Guru BK dapat menggunakan *e-book* ini sebagai panduan terstruktur dalam sesi bimbingan kelompok, sementara peserta didik dapat memanfaatkannya secara mandiri di luar jam layanan untuk mempertahankan konsistensi praktik *mindfulness*. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat argumen bahwa pengembangan media BK yang efektif harus didasarkan pada analisis kebutuhan empiris populasi target bukan asumsi generik sehingga proporsi dan jenis intervensi yang dimuat dalam media benar-benar relevan dengan profil kebutuhan aktual peserta didik. Perlu ditegaskan bahwa efektivitas *e-book* dalam meningkatkan *self-regulation* secara kuantitatif belum diuji melalui desain eksperimental. Oleh karena itu, penelitian lanjutan sangat direkomendasikan untuk menguji dampak penggunaan *e-book* ini terhadap peningkatan *self-regulation* peserta didik menggunakan desain *quasi-eksperimen* dengan instrumen pengukuran yang valid dan reliabel dalam jangka waktu intervensi yang memadai.

## SIMPULAN

Penelitian ini berhasil mengembangkan *e-book mindfulness* berbasis model ADDIE sebagai media panduan interaktif yang terbukti valid dan sangat praktis untuk meningkatkan *self-regulation* peserta didik SMK. Produk dikembangkan melalui lima tahapan ADDIE yang sistematis dengan struktur bab yang proporsional berdasarkan analisis kebutuhan empiris, dilengkapi *dual functionality* sebagai panduan fasilitator guru BK sekaligus media belajar mandiri peserta didik. Hasil uji kualitas oleh validator ahli dan pengguna menunjukkan bahwa *e-book* memenuhi kategori sangat valid dan sangat praktis, sehingga hipotesis produk terkonfirmasi. Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi melalui pendekatan inovatif yang mengintegrasikan analisis kebutuhan empiris, distribusi latihan *mindfulness* yang proporsional, dan integrasi langsung aspek-aspek *mindfulness* (*awareness, attention, non-judgemental, present moment*) dengan komponen *self-regulation* (*impulse control* dan *goal setting*) sebuah pendekatan yang belum ditemukan pada penelitian pengembangan media BK berbasis *mindfulness* sebelumnya. Secara praktis, *e-book* ini menjadi solusi konkret bagi keterbatasan rasio konselor terhadap peserta didik di SMK, dengan memungkinkan intervensi *mindfulness* dilaksanakan secara berkelanjutan baik dalam sesi terfasilitasi maupun secara mandiri.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada aspek pengujian, di mana validitas dan



kepraktisan telah dibuktikan namun efektivitas *e-book* dalam meningkatkan *self-regulation* secara empiris belum diuji melalui desain eksperimental, serta uji coba yang terbatas pada konteks SMK Negeri 3 Makassar sehingga generalisasi ke konteks pendidikan lain memerlukan validasi lebih lanjut. Berdasarkan hal tersebut, penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk menguji efektivitas *e-book* menggunakan desain *quasi-eksperimen* dengan kelompok kontrol pada populasi yang lebih beragam, serta mengkaji keberlanjutan dampak praktik *mindfulness* terhadap peningkatan *self-regulation* peserta didik dalam jangka panjang.

#### 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.
- Cahya, T. R. T. W., Prasasti, P. A. T., & Kusumawati, N. (2022). Pengembangan Bahan Ajar E-Book Berbasis STEM Dalam Peningkatan Kemampuan Literasi Sains Di Sekolah Dasar. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(9), 3469–3474.
- Fitriana, Firman, & Netrawati. (2023). Development Of E-Book Mindful Self-Compassion In Group Counseling In Improving Subjective Well-Being Of Underprivileged Students Based On Madam Culture. *Journal For Re Attach Therapy And Developmental Diversities*, 6(10s2), 453–463.
- 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. H
- 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.
- Saputri, D., Hidayati, N., & Fauziah, N. (2023). *Lembar Validasi: Instrumen Yang Digunakan Untuk Menilai Produk Yang Dikembangkan Pada Penelitian Pengembangan Bidang Pendidikan*. 3(2).
- 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. (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.

