

**PENGEMBANGAN MEDIA VIDEO TUTORIAL *LOVING-KINDNESS MEDITATION*
UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI MAHASISWA UNIVERSITAS
NEGERI JAKARTA**

**Gita Suci Anjelita¹
Eka Wahyuni²**

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media video tutorial loving-kindness meditation untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi mahasiswa, khususnya mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Video tutorial loving-kindness meditation digunakan sebagai media informasi mengenai regulasi emosi dan loving-kindness meditation, serta sebagai alat bantu mandiri bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan regulasi emosi di usia emerging adulthood pada kondisi pandemi covid-19. Responden penelitian ini berjumlah 272 mahasiswa Universitas Negeri Jakarta dari 8 fakultas yaitu, FIP, FBS, FMIPA, FIS, FT, FIO, FE, dan FPPsi. Hasil penelitian menggunakan instrumen DERS-SF (Difficulties in Emotion Regulation Scale – Short Form) menunjukkan rata-rata skor kesulitan regulasi emosi mahasiswa berada di angka 53 yang berarti berada pada kategori sedang. Metode yang digunakan untuk pengembangan media yaitu, DBR (Design Based Research) dengan tiga tahapan yaitu, analisis dan eksplorasi, desain dan konstruksi, serta evaluasi dan refleksi. Namun, penelitian ini hanya dibatasi sampai tahap evaluasi. Video tutorial loving-kindness meditation telah di uji oleh ahli media dan materi dengan persentase 98% untuk media dan 93% untuk materi. Hal ini menunjukkan bahwa media yang telah dikembangkan dikategorikan sangat layak untuk digunakan

Kata Kunci: Kesulitan Regulasi Emosi; DBR (Design Based Research); Video Tutorial; Mindfulness; Mahasiswa

Abstract

This research aims to develop a media video tutorial on loving-kindness meditation to improve students' ability to regulate emotions, especially students at State University of Jakarta. The video tutorial on loving-kindness meditation is used as a medium of information about emotion regulation and loving-kindness meditation, as well as a self-help tool for students who experience difficulties in emotion regulation at the age of emerging adulthood during the Covid-19 pandemic. Respondents to this study numbered 272 students at Jakarta State University from 8 faculties, namely, the faculty of education, the faculty of language and art, the faculty of mathematics and science, the faculty of social sciences, the faculty of engineering, the faculty of sports science, the faculty of economics, and the faculty of educational psychology. The results of this study using the DERS-SF (Difficulties in Emotion Regulation Scale – Short Form) instrument showed that the average score of students' emotional regulation difficulties was at number 53, which means they were in the medium category. The method used for media development is DBR (Design-Based Research) with three stages: analysis and exploration, design and construction, and evaluation and reflection. However, this research is only limited to the evaluation stage. The video tutorial on loving-kindness meditation has been tested by media and material experts with a *percentage of 98% for media and 93% for the material. This shows that the media is categorized as very feasible to use.*

Keywords: Emotional Regulation Difficulties; DBR (Design-Based Research); Video Tutorials; Mindfulness; College Student.

¹ Universitas Negeri Jakarta, gitascx@gmail.com

² Universitas Negeri Jakarta, ewahyuni@unj.ac.id

PENDAHULUAN

Manusia terus bertumbuh dan berkembang dari fase anak menuju remaja dan dari fase remaja menuju kedewasaan. Fase dari remaja menuju kedewasaan ini cukup banyak menyumbang pengalaman emosi, khususnya emosi negatif. Beberapa diantara mereka ada yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik sehingga dapat melewati pengalaman emosi tersebut namun, tidak sedikit pula yang kesulitan melakukannya. Mahasiswa merupakan salah satu individu yang sedang berada pada fase remaja menuju kedewasaan, fase ini memberikan pengalaman yang berbeda dibandingkan usia sebelumnya dikarenakan pendidikan yang ditempuh semakin tinggi. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka, semakin tinggi pula tanggung jawab yang mereka pegang di berbagai aspek fungsional, salah satunya pada aspek sosial (Hulukati & Djibran, 2018). Sebagai orang dewasa, mahasiswa diharapkan mampu mengekspresikan emosinya dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan masyarakat. Mahasiswa yang mampu melakukan pengelolaan diri dengan baik, salah satunya adalah pengelolaan emosi maka akan berhasil untuk melewati masa transisi ini, begitupun sebaliknya.

Masa ini disebut juga dengan *emerging adulthood*. Arnett (2000) menyatakan bahwa, *emerging adulthood* merupakan sebutan bagi mereka yang berada pada rentang usia 18-25 tahun. Mereka yang berada pada fase ini mengalami kebingungan untuk mengambil keputusan dikarenakan harus bertanggung jawab atas pilihannya sementara, mereka berpikir bahwa dirinya belum mampu. Beban masalah yang dihadapi pun menjadi lebih berat dan pada akhirnya memunculkan emosi negatif (Mulyana, Izzati, Budiani, & Dewi, 2020). Emosi yang tidak diekspresikan dengan benar cenderung mendorong munculnya perilaku agresif (Syahadat, 2013) selain itu, emosi negatif juga akan menurunkan tingkat welas asih terhadap diri sendiri.

Apabila tidak segera ditangani maka akan menimbulkan masalah yang lebih besar seperti, frustrasi, depresi dan gangguan emosional lainnya (Rusmaladewi, Indah, Kamala, & Anggraini, 2020). Selain itu, situasi dan kondisi juga turut memengaruhi bagaimana seseorang dapat mengelola emosi. Kondisi pandemi *COVID-19* menjadi salah satu penyebab sulitnya mahasiswa melakukan regulasi emosi

karena, beban masalah yang dihadapi menjadi lebih banyak dan pada akhirnya memunculkan emosi negatif (Mulyana, Izzati, Budiani, & Dewi, 2020).

Maka dari itu, perlu adanya penanganan segera agar mahasiswa dapat menjalankan perannya secara maksimal. Salah satu latihan yang dapat membantu untuk mengatasi kesulitan regulasi emosi mahasiswa adalah latihan *mindfulness*. Hayes, Follette, dan Linehan (2004) menyatakan bahwa *mindful* adalah mengontrol segala hal secara sadar atau secara sengaja dan memberikan perhatian penuh di setiap saat. *Mindfulness* memberikan atensi penuh mengenai peristiwa “here and now” tanpa melakukan upaya perubahan terhadap apa yang dirasakan (Yusainy, et al., 2018) sehingga, dapat diartikan bahwa *mindfulness* merupakan kondisi dimana individu mampu untuk menyadari dirinya secara penuh, sadar, dan disengaja mengenai pengalaman sekarang dan saat ini, yang memiliki keterkaitan dan saling terhubung antara pikiran, emosi, dan sensasi tubuh.

Penelitian terkait peran *mindfulness* terhadap stres akademik mahasiswa yang dilakukan oleh Hidayat (2017) menyatakan bahwa, mahasiswa dapat mempersepsi stres yang dialami dengan lebih positif apabila telah memahami konsep *mindful*. Mahasiswa memerlukan regulasi emosi yang baik, memahami bentuk respon yang sesuai akan melindungi dan menyejahterakan mereka dalam menghadapi perubahan lingkungan (Islamiyah, Sismawati, & Kaloeti, 2020). Dari sekian banyak latihan *mindfulness* yang ada, *loving-kindness meditation* merupakan satu latihan yang terbukti berpengaruh terhadap kondisi emosi seseorang. Secara ilmiah, proses meditasi *mindfulness* dengan teknik meditasi singkat telah terbukti berpengaruh terhadap aktivitas kerja otak secara signifikan, yang mendasari keadaan afektif (Barnhofer, Chittka, Nightingale, Visser, & Crane, 2010).

Satu penelitian yang dilakukan oleh Alba (2014) pada 30 orang di New South Wales yang mengikuti retreat meditasi *mindfulness: loving-kindness* membuktikan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan dalam aspek kebahagiaan dan sikap cinta kasih individu terhadap dirinya, serta mengurangi adanya reaksi penghindaran dan adanya kemungkinan balas dendam.

Latihan *mindfulness* memiliki salah satu teknik meditasi yang dapat membantu

mahasiswa untuk lebih fokus terhadap diri dan lingkungannya. yaitu, *loving-kindness*. Teknik *mindfulness* ini membuat mahasiswa dapat lebih menyadari setiap emosi dan keberadaan diri, serta perasaan cinta kasih untuk dirinya, orang lain, bahkan dalam lingkup yang lebih luas (Csasza & Curry, 2013). *Loving-kindness meditation* efektif untuk melatih kemampuan regulasi emosi dikarenakan dapat meningkatkan kepekaan mahasiswa terhadap penyaluran emosi melalui cinta kasih yang dikirimkan untuk diri sendiri dan orang lain dalam kehidupan sehari-hari.

Loving-Kindness Meditation dapat membantu mahasiswa yang sedang berada pada fase *emerging adulthood*, dimana emosi negatif rentan untuk muncul yang berpotensi memicu adanya perilaku maladaptif. *Mindfulness* ini diterapkan agar mereka dapat secara sadar maupun tidak sadar mampu mengekspresikan emosi dengan tepat dan mencintai serta mensyukuri apa yang mereka punya dalam diri. Sehingga, mahasiswa yang merasa memiliki masalah seperti yang telah disebutkan mampu memperbaikinya segera dan menjalani hidup dengan lebih sehat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan sebuah media berupa video tutorial *Loving-Kindness Meditation* untuk membantu mahasiswa melatih kemampuan regulasi emosinya.

Hasil studi pendahuluan kepada 272 mahasiswa menunjukkan bahwa 62% mahasiswa tidak mengetahui apa itu *loving-kindness meditation*, 24% mahasiswa mungkin mengetahui *loving-kindness meditation*, dan 14% mahasiswa mengetahui *loving-kindness meditation*. Selanjutnya, 91% mahasiswa tertarik untuk mempelajari *loving-kindness meditation* dalam bentuk media video tutorial.

Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah bentuk pengaturan emosi mungkin secara otomatis atau terkontrol, mungkin secara sadar maupun tidak sadar, dan mungkin memiliki efek pada beberapa proses generatif emosi (Gross, 2007). Emosi sendiri adalah proses multikomponen yang terungkap dari waktu ke waktu. Regulasi emosi ini melibatkan yang namanya dinamika emosi yang mengacu pada serangkaian proses heterogen di mana emosi itu sendiri diatur.

Goleman (1998) mengemukakan bahwa pengaturan diri emosional mencakup tidak hanya meredam tekanan atau dorongan yang menyesak, tetapi juga bisa berarti dengan sengaja memunculkan emosi, bahkan yang

tidak menyenangkan. Pengaturan ini termasuk di dalamnya mengelola impuls serta perasaan tertekan dan ini tergantung pada kerjasama pusat-pusat emosional dengan pusat-pusat eksekutif otak.

Gross (2007) menyatakan bahwa emosi memiliki peran penting ketika harus merespon sesuatu, menyesuaikan pengambilan keputusan, meningkatkan memori untuk peristiwa yang dianggap penting dan memfasilitasi terjadinya interaksi interpersonal. Namun, emosi dapat menyakiti sekaligus membantu ketika terjadi pada waktu yang salah atau ketika diluapkan dengan intensitas yang salah. Kesalahan dalam mengekspresikan emosi akan berdampak buruk terhadap reputasi diri di mata sosial atau bahkan lebih dari itu. Maka dari itu, memahami bagaimana cara mengatur emosi adalah hal yang penting. Regulasi emosi ini terdiri dari proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional (Thompson, 1994)

Loving-Kindness Meditation

Loving-Kindness Meditation merupakan tradisi yang sudah ada sejak ribuan tahun lalu, yang berfungsi untuk meningkatkan emosi positif seperti cinta, kebaikan, dan kasih sayang (Weibel, 2008). LKM dapat meningkatkan aktivitas kerja otak yang berpengaruh terhadap kemampuan regulasi emosi seperti, *hippocampus*, *prefrontal cortex*, dan *amygdala* (Barnhofer, Chittka, Nightingale, Visser, & Crane, 2010; Holzel, et al., 2011; Tang, Holzel, & Posner, 2015; Gotink, Smits, Meljboom, Hunink, & Vernooij, 2016). Meditasi ini biasanya dilakukan oleh Buddha dan digunakan untuk mengembangkan mental akan cinta kasih tanpa pamrih (altruistik), pada meditasi ini kita diajarkan bahwa pikiran yang didasarkan dengan cinta kasih tidak akan menimbulkan kebencian (Andersson, 2015). *Loving-Kindness Meditation* dikenal juga dengan meditasi cinta kasih atau *Metta Meditation*.

LKM efektif untuk mengatasi kemarahan yang dapat merusak mental, membangun landasan konsentrasi yang diperlukan untuk mengembangkan pikiran karena dalam meditasi ini seseorang akan berkonsentrasi lebih cepat, dan LKM juga akan membantu individu untuk memiliki hubungan yang sehat dengan seluruh makhluk yang tentunya akan sangat berguna untuk kebahagiaan di berbagai lingkup seperti, keluarga, sosial, bahkan dunia (Sujiva, 2016) Tanpa adanya perasaan welas asih, seseorang

cenderung berkesempatan untuk gagal dalam hubungan sosial dan pribadi. Latihan ini pun dapat meningkatkan aspek kebahagiaan dan sikap cinta kasih terhadap diri dan orang-orang di sekitar, serta mengurangi adanya reaksi penghindaran terhadap emosi-emosi yang dirasakan dan adanya kemungkinan balas dendam terhadap pengalaman negatif yang pernah dialami. LKM juga dapat mengurangi tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang dialami oleh individu (Alba, 2014).

Seppala et al (2014) dalam penelitiannya memberikan pengenalan LKM dengan instruksi kepada pesertanya untuk membayangkan dua orang yang dicintai berdiri di sisi mereka dan mereka harus mengirimkan cinta mereka kepadanya. Kemudian, mereka juga diminta untuk mengarahkan kembali perasaan cinta dan kasih sayang ini terlebih dahulu kepada orang yang mereka cintai, lalu ke kenalan, dan akhirnya ke seluruh dunia. Sepanjang meditasi, peserta mengulangi serangkaian frasa yang berharap kesehatan, kebahagiaan, dan kesejahteraan target. Langkah awal LKM adalah menerima cinta kasih untuk diri sendiri kemudian membawanya kepada orang lain dengan mengulangi beberapa frasa (Burdick, 2013):

May I be well.

May I be happy

May I be free from suffering

May my good friend be well.

May my good friend be happy

May my good friend be free from suffering

Video Tutorial

Video tutorial merupakan media pembelajaran audio-visual yang berisi pesan-pesan pengajaran baik itu secara konsep, prinsip, prosedur pelaksanaan, teori aplikasi untuk membantu pemahaman terhadap materi pembelajaran. Media ini dapat menampilkan hampir seluruh jenis topik pembelajaran dan dapat secara langsung digunakan untuk bimbingan di dalam kelas untuk kelompok-kelompok kecil (Simarmata, et al., 2020).

. Video tutorial memberikan konsep yang jelas, terarah, berisi cara-cara untuk melakukan sesuatu agar tercapai tujuan yang diinginkan, hal ini membuat seseorang tidak terbatas akan ruang dan terstimulasi untuk belajar dimana saja (Saleh, Syahwani, & Ramdani, 2015).

METODOLOGI

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan sebuah media yaitu video tutorial dengan metode *Design-Based Research* (DBR). Metode DBR merupakan penelitian intervensi yang dirancang untuk memberikan informasi terkait sebuah praktik, praktik yang efektif adalah praktik yang dapat masuk ke ruang kelas dan dioperasikan oleh siswa maupun guru dengan bantuan teknologi (Brown, 1992) McKenney dan Reeves (2012) membagi DBR menjadi tiga tahap umum untuk penelitian desain pendidikan yaitu, analisis, desain, dan evaluasi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 angkatan 2018-2021 di Universitas Negeri Jakarta. Penarikan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *Incidental sampling*. Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 272 mahasiswa dari delapan fakultas yaitu, Fakultas Ilmu Pendidikan (147 mahasiswa), Fakultas Bahasa dan Seni (41 mahasiswa), Fakultas Matematika dan IPA (17 mahasiswa), Fakultas Ilmu Sosial (11 mahasiswa), Fakultas Teknik (10 mahasiswa), Fakultas Ilmu Olahraga (12 mahasiswa), Fakultas Ekonomi (21 mahasiswa), dan Fakultas Pendidikan Psikologi (13 mahasiswa).

Fakultas	Jumlah	Persentase
Ilmu Pendidikan	147	54%
Bahasa dan Seni	41	15%
Matematika dan IPA	17	6%
Ilmu Sosial	11	4%
Teknik	10	4%
Ilmu Olahraga	12	4%
Ekonomi	21	8%
Psikologi	13	5%

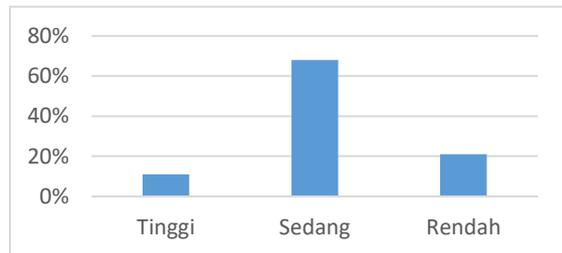
Table 1 Karakteristik Sampel

Data diambil menggunakan instrumen *Difficulties in Emotion Regulation Scale - Short Form (DERS-SF)* yang dikembangkan oleh Kaufman (2015). Instrumen ini berisi 18 item dengan skala Likert 1-5 poin, dengan skor tertinggi menunjukkan kesulitan dalam regulasi emosi. Skala kesulitan regulasi emosi ini mencakup 6 aspek yang sama seperti Instrumen versi 36 item dari Gratz dan Roemer. Tingkat kesulitan regulasi emosi dibagi 3 yakni, Tinggi (≥ 68), Sedang (43-67), dan Rendah (≤ 42).

HASIL PENELITIAN

Penelitian pengembangan yang dilakukan mengacu pada tahapan yang terdapat dalam

model penelitian DBR oleh McKenney dan Reeves yakni, (1) analisis dan eksplorasi, (2) desain dan konstruksi, (3) evaluasi dan refleksi. Pada tahap pertama, studi pendahuluan dilakukan dengan menggunakan instrumen *Difficulties in Emotion Regulation Scale*.



Grafik 1. Tingkat Kesulitan Regulasi Emosi

No.	Tingkat Kesulitan Regulasi Emosi	Jumlah	Persentase
1.	Tinggi	30	11%
2.	Sedang	186	68%
3.	Rendah	56	21%

Tabel 1. Tingkat Kesulitan Regulasi Emosi

Pada hasil studi ditemukan bahwa rata-rata kesulitan regulasi emosi mahasiswa berada pada tingkat sedang dengan skor 53 dengan rincian sebagai berikut: sebanyak 30 mahasiswa (11%) berada pada tingkat kesulitan regulasi emosi tinggi, 186 mahasiswa (68%) berada pada tingkat kesulitan regulasi emosi sedang, dan 56 mahasiswa (21%) berada pada tingkat kesulitan regulasi emosi rendah.

Analisis berikutnya mengenai pengetahuan terkait meditasi *loving-kindness* ditemukan bahwa, 62% mahasiswa tidak mengetahui apa itu *loving-kindness meditation*, 24% mahasiswa mungkin mengetahui *loving-kindness meditation* dan hanya 14% mahasiswa yang mengetahui *loving-kindness meditation*. Kemudian, diketahui pula bahwa 91% mahasiswa tertarik untuk mempelajarinya melalui media video tutorial dan hanya 9% yang tidak tertarik.



Grafik 2. Pengetahuan LKM

Tahap berikutnya desain dan konstruksi. Ide dan solusi yang ada disimpulkan kemudian

diputuskan untuk mengembangkan sebuah media berupa video tutorial *loving-kindness meditation* untuk meningkatkan regulasi emosi. Skenario/naskah dibuat sebagai kerangka pembuatan video dan proses pembuatan video dilakukan pada tahap ini. Video kemudian melalui proses editing menggunakan aplikasi Wondershare Filmora9. Isi dari video yang telah dikembangkan terdiri dari 7 bagian: (1) pembukaan dan pengisian lembar kerja, (2) pengaturan lokasi dan posisi tubuh, (3) pernapasan, (4) menerima cinta kasih, (5) mengirimkan cinta kasih, (6) menyadari perasaan saat ini, (7) Penutup.

Terakhir, evaluasi dan refleksi. Pada tahap ini video tutorial LKM diuji kelayakannya oleh ahli materi dan media. Kemudian, dilakukan revisi sesuai saran/masukan dari ahli untuk menyempurnakan media. Berikut persentase hasil uji ahli materi dan media:

No.	Aspek	Skor	Kategori
1.	Kesesuaian materi	93%	Sangat Layak
2.	Kecukupan informasi		
3.	Kesesuaian contoh dengan penjelasan		
4.	Kejelasan uraian informasi		
5.	Kejelasan contoh/instruksi		
6.	Kesesuaian metode		
7.	Sistematikan penyajian materi		
8.	Kesesuaian lembar kerja		

Table 2. Hasil Validasi Ahli Materi

No.	Aspek	Skor	Kategori
1.	Pembukaan video	98%	Sangat Layak
2.	Ketajaman gambar		
3.	Kesesuaian gambar		
4.	Desain tulisan/.huruf		
5.	Materi		
6.	Kesesuaian <i>setting</i>		
7.	Latar musik		
8.	Kualitas Informasi		

Table 3. Hasil Validasi Ahli Media

Revisi yang diberikan oleh para validator ialah berupa perubahan pada susunan kalimat di lembar kerja yang disediakan agar lebih mengeksplorasi perasaan praktikan serta gambar yang digunakan kurang sesuai sehingga perlu diganti.

Penelitian ini hanya dilakukan sampai uji ahli materi dan media saja. Data yang digunakan dalam penelitian ini terbatas hanya di satu universitas dan kebanyakan berasal dari satu fakultas yaitu, Fakultas Ilmu Pendidikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa media video tutorial loving-kindness meditation untuk meningkatkan regulasi emosi merupakan media yang dapat dijadikan dasar pengetahuan dan keterampilan baru dengan bentuk baru yaitu berupa media video tutorial yang menarik serta mudah dipahami oleh mahasiswa. Pengembangan media ini dibuat dengan tujuan untuk membantu mahasiswa yang memiliki permasalahan kesulitan regulasi emosi pada tingkat sedang khususnya pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Media video tutorial loving-kindness meditation yang telah dikembangkan telah memenuhi persyaratan untuk di uji coba dan sudah masuk ke dalam kriteria sangat layak, baik untuk materi yang disajikan maupun untuk medianya.

Produk yang telah dikembangkan memiliki keunggulan tersendiri seperti, terdapat instruktur asli dalam video, menampilkan tahapan yang jelas di setiap sesinya, dan penjelasan mengenai regulasi emosi serta apa itu LKM. Selain itu, terdapat ilustrasi video yang sesuai dengan penjelasan yang sedang diberikan, instrumen musik pendukung 56 juga digunakan untuk dapat membantu proses mindfulness berjalan dengan tenang.

Hasil penelitian ini memungkinkan peneliti selanjutnya untuk melakukan uji coba produk media untuk diketahui manfaat dan keberfungsian dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi baik dalam bentuk layanan bimbingan kelompok kepada mahasiswa atau peserta didik dengan membuat rencana pelaksanaan layanan (RPL).

DAFTAR PUSTAKA

Alba, B. (2014). Loving-Kindness Meditation: A Field Study. *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal*, 14(2), 187-203.

Andersson, F. (2015). *Loving-Kindness Meditation: How to Create More Joy, Hope and Love in Your Life*. Smashwords Edition.

Arnett, J. J. (2000, May). Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens. *American Psychologist*, 469-480.

Barnhofer, T., Chittka, T., Nightingale, H., Visser, C., & Crane, C. (2010, March 18). State Effects of Two Forms of Meditation on Prefrontal EEG Asymmetry in Previously Depressed Individuals. *Mindfulness*, 1(1), 21-27.

Brown, A. L. (1992). Design Experiments: Theoretical and Methodological Challenges in Creating Complex Interventions in Classroom Settings. *The Journal of the Learning Sciences*, 2(2), 141-178.

Burdick, D. E. (2013). *Mindfulness Skills Workbook for Clinicians & Clients: 111 Tools, Techniques, Activities & Worksheets* (1st ed.). Eau Claire: PESI Publishing and Media.

Csasza, I., & Curry, J. R. (2013). Loving Kindness Meditation: A Promising Practice for Reducing Stress and Increasing Empathy. *VISTAS Online*, 1-11.

Goleman, D. (1998). *working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.

Gotink, R., Smits, M., Meljboom, R., Hunink, M., & Vernooij, M. W. (2016). 8-week Mindfulness Based Stress Reduction induces brain changes similar to traditional long-term meditation practice - A systematic review. *Brain and Cognition*, 32-41.

Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.

Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (2004). *Mindfulness and Acceptance*. New York: The Guilford Press.

Hidayat, O., & Fourianalistyawati, E. (2017). Peranan Mindfulness Terhadap Stres Akademis Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikogenesis*, 5(1), 1-6.

- Holzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Oliver, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas PERkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 73-114.
- Islamiyah, A., Sismawati, M., & Kaloeti, D. V. (2020). Pengaruh Psikoedukasi Mindfulness Singkat pada Kemampuan Regulasi Emosi Mahasiswa. *JIPT (Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan)*, 8(1), 66-74.
- Kaufman, E. A., Xia, M., Fosco, G., Yaptangco, M., Skidmore, C. R., & Crowell, S. R. (2015). The Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF): Validation and Replication in Adolescent and Adult Samples. *Journal Psychopathol Behav Assess*, 38(3), 443-455.
- McKenney, S., & Reeves, T. C. (2012). *Conducting Educational Design Research*. New York: Routledge.
- Mulyana, O. P., Izzati, U. A., Budiani, M. S., & Dewi, N. S. (2020). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Psikologi FIP Unesa yang terdampak Pandemi Covid-19. *JURPIKAT(Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(3), 249-261.
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG_PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 33-46.
- Saleh, R. R., Syahwani, & Ramdani, D. (2015). Pengembangan Media Video Tutorial dalam Pembelajaran Komputer untuk Keterampilan Membuat Server di SMK. *JPPK: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 4(10).
- Seppala, E. M., Hutcherson, C., Nguyen, D. T., Doty, J. R., & Gross, J. J. (2014). Loving-kindness meditation: A Tool to Improve Healthcare Provider Compassion, Resilience, and Patient Care. *Journal of Compassionate Health Care*, 1(5), 1-9.
- Sujiva, V. (2016). *Loving-Kindness Meditation*. New South Wales: Buddha Dharma Education Association Inc.
- Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Agresif pada Anak. *Humanitas*, 10(1), 19-36.
- Tang, Y.-Y., Holzel, B. K., & Posner, M. I. (2015, April). The Neuroscience of Mindfulness Meditation. *Nature Review*, 213-225.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25-52.
- Weibel, D. T. (2008). A loving-kindness intervention: Boosting compassion for self and others. *Dissertation Abstract International Paper: Section B: The Sciences and Engineering*, 68(12-B).
- Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R., Andari, R., Mahmudah, M. U., Tiyas, R. R., . . . Anggono, C. O. (2018). Mindfulness sebagai Strategi Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 174-188.