

**PENGARUH PENDEKATAN *MINDFULNESS* TERHADAP
SELF-ESTEEM SISWA KELAS IV DALAM PROSES PEMBELAJARAN
DI MI MIFTAHUL ULUM GRESIK**

SKRIPSI

LU'LU'UL MUKAROMAH
06020721049



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH
JUNI 2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lu'lu'ul Mukaromah
NIM : 06020721049
Jurusan : Pendidikan Dasar
Prodi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa penelitian kuantitatif yang saya tulis benar-benar merupakan hasil karya sendiri bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau hasil pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa penelitian kuantitatif ini hasil dari karya orang lain, maka saya siap menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Surabaya, 12 Juni 2025

Yang membuat pernyataan,



Lu'lu'ul Mukaromah
NIM. 06020721049

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Skripsi Oleh:

Nama : Lu'lu'ul Mukaromah

NIM : 06020721049

Judul : **PENGARUH PENDEKATAN *MINDFULNESS* TERHADAP *SELF-ESTEEM* SISWA KELAS IV DALAM PROSES PEMBELAJARAN DI MI MIFTAHUL ULUM GRESIK**

Ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 12 Juni 2025

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Mukhoivaroh, M.Ag
NIP. 197304092005012002



M. Bahri Musthofa, M.Pd.I, M.Pd
NIP. 197307222005011005

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh Lu'lu'ul Mukaromah ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi.

Surabaya, 18 Juni 2025

Mengesahkan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya



Dekan,

Prof. Dr. Muhammad Thohir, S.Ag. M.Pd
NIP. 197407251998031001

Penguji I

Dr. Mukhoiyaroh, M.Ag
NIP. 197304092005012002

Penguji II

M. Bahri Musthofa, M.Pd.I, M.Pd
NIP. 197307222005011005

Penguji III

Dr. H. Munawir, M.Ag
NIP. 196508011992031005

Penguji IV

Sulthon Mas'ud, S.Ag. M.Pd.I
NIP. 197309102007011017



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Lu'lu'ul Mukaromah
NIM : 06020721049
Fakultas/Jurusan : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan/Pendidikan Dasar
E-mail address : luluulmkrmh83@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

**Pengaruh Pendekatan *Mindfulness* Terhadap *Self-Esteem* Siswa Kelas IV dalam
Proses Pembelajaran di MI Miftahul Ulum Gresik**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 18 Juni 2025

Penulis

(Lu'lu'ul Mukaromah)
NIM. 06020721049

ABSTRAK

Lu'lu'ul Mukaromah, 2025. Pengaruh Pendekatan *Mindfulness* Terhadap *Self-Esteem* Siswa Kelas IV dalam Proses Pembelajaran di MI Miftahul Ulum Gresik. Skripsi Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Pembimbing I **Dr. Mukhoiyaroh, M.Ag.** Pembimbing II **M. Bahri Musthofa, M.Pd.I, M.Pd.nn**

Kata kunci : *Mindfulness*, *Self-Esteem*, Proses Pembelajaran.

Self-esteem merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis siswa, terutama pada jenjang pendidikan dasar. Di MI Miftahul Ulum Gresik, sebagian besar siswa kelas IV memiliki *self-esteem* sedang, dan sebagian kecil berada pada kategori rendah. Permasalahan ini ditandai oleh kurangnya keberanian siswa dalam berbicara di depan umum dan keraguan terhadap kemampuan akademik. Kondisi tersebut menghambat partisipasi aktif dalam pembelajaran dan perkembangan potensi diri siswa secara optimal.

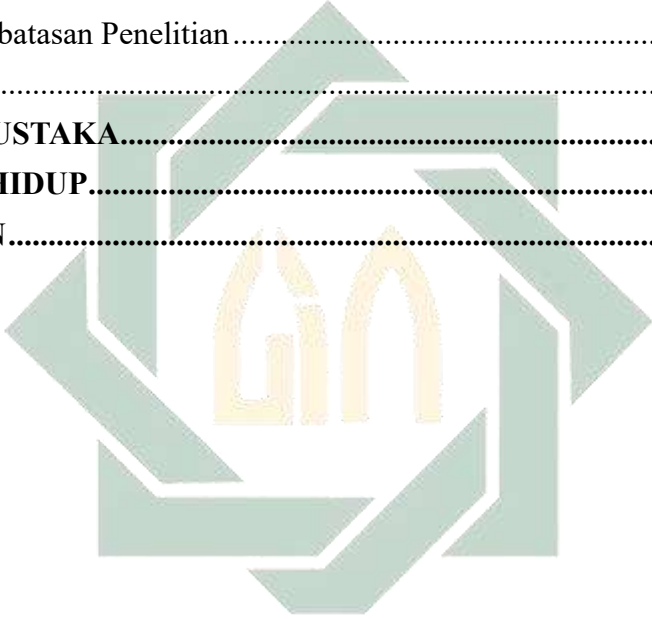
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendekatan *mindfulness* terhadap *self-esteem* siswa kelas IV dalam proses pembelajaran di MI Miftahul Ulum Gresik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Quasi Experimental Design* tipe *Nonequivalent Control Group Design*. Subjek penelitian terdiri dari dua kelas, yaitu kelas eksperimen yang diberikan latihan *mindfulness* selama dua minggu, dan kelas kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Data dikumpulkan melalui observasi, angket, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan uji-t untuk melihat pengaruh pendekatan *mindfulness* terhadap *self-esteem* siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pendekatan *mindfulness* terhadap *self-esteem* antara siswa yang diberi perlakuan dan siswa yang tidak diberi perlakuan dalam proses pembelajaran di kelas IV MI Miftahul Ulum Gresik. Siswa yang diberikan perlakuan melalui pendekatan *mindfulness* menunjukkan peningkatan *self-esteem* yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak diberikan perlakuan. Nilai signifikansi (2-tailed) dari uji-t sebesar 0,008. Karena nilai signifikansi $\leq 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan *mindfulness* dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa dalam proses pembelajaran, terutama dalam hal keberanian berbicara di depan umum dan keyakinan terhadap kemampuan akademik.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN MOTTO	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	v
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI	vi
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	12
A. Kajian Teori.....	12
B. Kajian Penelitian yang Relevan	33
C. Kerangka Pikir	38
D. Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Jenis atau Desain Penelitian	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian	45
D. Variabel Penelitian	46

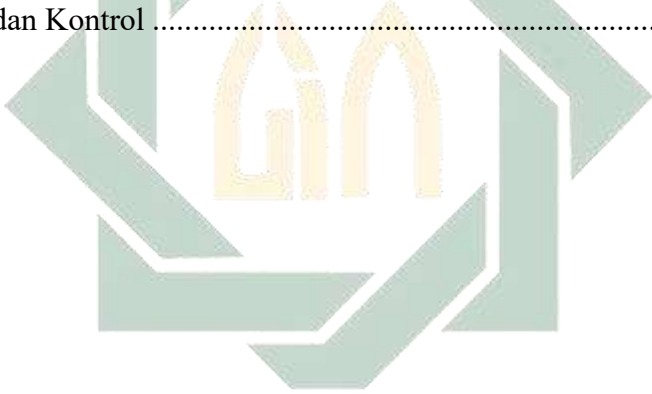
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	47
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	51
G. Teknik Analisis Data	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Hasil Penelitian	60
B. Pembahasan.....	79
BAB V PENUTUP	87\
A. Simpulan	87
B. Implikasi.....	87
C. Keterbatasan Penelitian.....	88
D. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA.....	90
RIWAYAT HIDUP.....	95
LAMPIRAN.....	96



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pikir Pelaksanaan Penelitian.....	40
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	42
Gambar 3.2 Rumus Korelasi <i>Pearson Product Moment</i>	52
Gambar 3.3 Rumus Koefisien Reliabilitas <i>Alpha Cronbach</i>	53
Gambar 3.4 Rumus Uji-T.....	58
Gambar 4.1 Grafik Histogram Pretest Kelas 4A (Eksperimen)	63
Gambar 4.2 Grafik Histogram Posttest Kelas 4A (Eksperimen).....	67
Gambar 4.3 Grafik Histogram Pretest Kelas 4B (Kontrol).....	61
Gambar 4.4 Grafik Histogram Posttest Kelas 4B (Kontrol)	65
Gambar 4.5 Grafik Normal Q-Q Plot Pretest Kelas 4A (Eksperimen)	72
Gambar 4.6 Grafik Normal Q-Q Plot Posttest Kelas 4A (Eksperimen).....	72
Gambar 4.7 Grafik Normal Q-Q Plot Pretest Kelas 4B (Kontrol).....	73
Gambar 4.8 Grafik Normal Q-Q Plot Posttest Kelas 4B (Kontrol)	73
Gambar 4. 9 Grafik Boxplot Hasil Pretest dan Posttest pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol	76


 UIN SUNAN AMPEL
 S U R A B A Y A

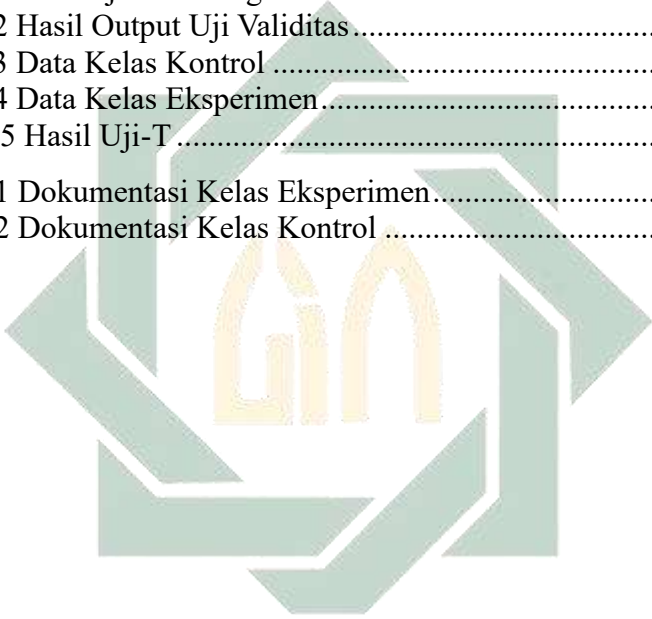
DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	36
Tabel 3.1 Tahapan dan Waktu Penelitian	44
Tabel 3.2 Populasi Penelitian	45
Tabel 3.3 Skor Instrumen Angket Self-Esteem	49
Tabel 3.4 Instrumen Pengumpulan Data	50
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Angket Self-Esteem	51
Tabel 3.6 Kriteria Interpretasi Validitas	53
Tabel 3.7 Kriteria Interpretasi Reliabilitas	54
Tabel 4.1 Skor <i>Pretest</i> Kelas Kontrol.....	60
Tabel 4.2 Skor <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen	62
Tabel 4.3 Skor <i>Posttest</i> Kelas Kontrol	64
Tabel 4.4 Skor <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen	66
Tabel 4.5 Hasil Analisis Deskriptif	68
Tabel 4.6 Hasil Uji Validitas	69
Tabel 4.7 Hasil Uji Reliabilitas	70
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov Tests of Normality</i>	71
Tabel 4.9 Hasil Uji Homogenitas <i>Test of Homogeneity of Variances</i>	74
Tabel 4.10 Hasil Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	75

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A.1 Surat Izin Penelitian.....	98
Lampiran A.2 Surat Keterangan Balasan Penelitian	99
Lampiran A.3 Validasi Angket	100
Lampiran B.1 Modul <i>Mindfulness</i>	103
Lampiran B.2 Angket <i>Self-Esteem</i>	121
Lampiran B.3 Lembar “Buku Hebatku” (Refleksi Siswa).....	123
Lampiran C.1 Data Uji Coba Angket.....	127
Lampiran C.2 Hasil Output Uji Validitas.....	129
Lampiran C.3 Data Kelas Kontrol	130
Lampiran C.4 Data Kelas Eksperimen.....	132
Lampiran C. 5 Hasil Uji-T.....	134
Lampiran D.1 Dokumentasi Kelas Eksperimen.....	136
Lampiran D.2 Dokumentasi Kelas Kontrol	139



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Afari, E., Ward, G., and Khine, M. S. "Global Self-Esteem and Self-Efficacy Correlates: Relation of Academic Achievement and Self-Esteem among Emirati Students." *International Education Studies* 5, no. 2 (2012): 49–57.
- Alfinuha, Setyani. "Diriku Berharga: Pelatihan Mindfulness untuk Meningkatkan Self-Esteem Remaja Homoseksual." *Jurnal Psikologi* 18, no. 1 (2022).
- Anggito, Albi. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jawa Barat: CV Jejak, 2018.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010.
- Aristoteles. *Etika Nikomakhos*. Diterjemahkan oleh Sutrisno. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000.
- Artika, Munik Yuni, Sunawan Sunawan, and Awalya. "Mindfulness and Student Engagement: The Mediation Effect of Self-Esteem." *Jurnal Bimbingan Konseling* 10, no. 2 (2021): 89–98.
- Assiroj, Priati, Rasona Akbar, and Bobby Briando. *Statistika Dasar*. Jakarta: BPSDM KUMHAM Press, 2022.
- Azzahra, Sarah Fatimah, Evany Victoriana, and Maria Yuni Megarini. "Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) terhadap Penurunan Burnout pada Perawat." *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 15, no. 1 (2023).
- Baer, Ruth A., Gregory T. Smith, and Kristin B. Allen. "Assessment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills." *Assessment* 11, no. 3 (2006): 191–206.
- Bishop, Scott R., Marsha Lau, Shauna Shapiro, Linda Carlson, Norman D. Anderson, James Carmody, and Gerald Devins. "Mindfulness: A Proposed Operational Definition." *Clinical Psychology: Science and Practice* 11, no. 3 (2004): 230–241.
- Coopersmith, Stanley. *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: W.H. Freeman and Company, 1967.
- Creswell, J. David. "Mindfulness Interventions." *Annual Review of Psychology* 68, no. 1 (2017): 491–516.
- Dahlan, Jarnawi Afgani. *Pengantar Statistika*. Perpustakaan UT, 2020.
- Dweck, Carol S. *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House, 2006.

- Erikson, Erik H. *Childhood and Society*. New York: Norton, 1963
- Faresthe, Z., and Mahya Yarigaravesh. "Effectiveness of Mindfulness on Self-Esteem and Social Interactions of Students with Dyslexia." *Journal of Learning Disabilities* 13 (2024): 18–20.
- Ghufron, M. Nur, and Risnawita S. Risnawita. *Psikologi Remaja*. Malang: UIN Malang Press, 2010.
- Gibbs, Varleisha. *Self-Regulation and Mindfulness: Over 82 Exercises and Worksheets for Sensory Processing Disorder, ADHD, and Autism Spectrum Disorder*. Eau Claire, WI: PESI, 2017.
- Gilvari, Ali, Akbar Mohammadi, and Sarah Haghighat. "The Efficacy of Mindfulness Training and Play Therapy on the Self-Esteem of Elementary School Students." *Psychological Science* 22, no. 131 (2023).
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2015
- Gratz, Kim L., and Lizabeth Roemer. "Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale." *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 26, no. 1 (2004): 41–54.
- Greenland, Susan Kaiser. *The Mindful Child: How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier, Kinder, and More Compassionate*. New York: Free Press, 2010.
- Gustani, Lidya. *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) untuk meningkatkan resiliensi pada korban perundungan*. Tesis Magister, Universitas Muhammadiyah Malang, 2024.
- Hikamudin, Eviana, Diana Suzana Mandar, and Suprananto. *Modul Ajar Statistika Terapan*. Pusat Asesmen Pendidikan, BSKAP, Kemendikbudristek, 2023.
- Kabat-Zinn, Jon. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam, 1990.
- Kabat Zinn, Jon. *Mindfulness for Beginners*, USA: Jaico Publishing House, 2006.
- Kamila, I. I., and M. Mukhlis. "Perbedaan Harga Diri (Self-Esteem) Remaja Ditinjau dari Keberadaan Ayah." *Jurnal Psikologi* 9, no. 2 (2013): 100–112.
- Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019.

- Levin, A. B. "Multivariate Difference-Differential Dimension Polynomials and New Invariants of Difference-Differential Field Extensions." In *Proceedings of the 38th International Symposium on Symbolic and Algebraic Computation – ISSAC '13*, 267. New York: ACM, 2013.
- Maroqi, Nelan. "Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Rosenberg Self Esteem Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA)." *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia (JP3I)* 7, no. 2 (2019): 92–96.
- Maroqi, Nelan. "Uji Validitas Konstruk pada Instrumen Rosenberg Self Esteem Scale dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA)." *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia (JP3I)* 7, no. 2 (2019): 92–96.
- Modi, Shruti, Uma Joshi, and Dinesh Narayanakurup. "To What Extent Is Mindfulness Training Effective in Enhancing Self-Esteem, Self-Regulation and Psychological Well-Being of School Going Early Adolescents?" *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health* 14, no. 4 (2018): 89–108.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018.
- Mruk, Christopher J. *Self-Esteem: Research, Theory, and Practice*. New York: Springer Publishing Company, 2006.
- Multasih, E., and B. Suryadi. "Pengaruh Self-Esteem dan Dukungan Sosial terhadap Optimisme Masa Depan Anak Jalanan di Rumah Singgah Jakarta Selatan." *TAZKIYA: Journal of Psychology* 1, no. 1 (2019): 67–78.
- Müller, Christian, Barbara Otto, Viktoria Sawitzki, Priyanga Kanagalingam, Jens-Steffen Scherer, dan Sven Lindberg. "Short Breaks at School: Effects of a Physical Activity and a Mindfulness Intervention on Children's Attention, Reading Comprehension, and Self-Esteem." *Trends in Neuroscience and Education* 25 (2021): 100-160.
- Nuryadi, Tutut Dewi Astuti, Endang Sri Utami, and M. Budiantara. *Buku Ajar Dasar-Dasar Statistik Penelitian*, 2017.
- Pepping, Christopher A., Penelope J. Davis, dan Analise O'Donovan. "Mindfulness for Cultivating Self-Esteem." Dalam *Mindfulness and Buddhist-Derived Approaches in Mental Health and Addiction*, disunting oleh Edo Shonin, William Van Gordon, dan Mark D. Griffiths, 259–75. Cham: Springer International Publishing, 2016.

Positive Presence Global. "The Psychology of Small Wins: How Daily Reflections Shape Confidence in Youth Learners." 2024. Diakses 11 Juni 2025. <https://positivepresenceglobal.com>.

Psychology Today. "The Neuroscience of Celebrating Small Wins: Why It Builds Confidence and Motivation." 2024. Diakses 11 Juni 2025. <https://www.psychologytoday.com>.

Puspita Sari, Laras. "Manfaat Mindfulness dalam Pembelajaran." *Maha Widya Bhuwana: Jurnal Pendidikan, Agama dan Budaya* 6, no. 2 (2023): 183.

Randal, Chloe, Daniel Pratt, and Sandra Bucci. "Mindfulness and Self-Esteem: A Systematic Review." *Mindfulness* 6, no. 6 (2015): 1366–78.

Rogers, Carl R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1961.

Rogers, Carl R. "The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change." *Journal of Consulting Psychology* 21, no. 2 (1957): 95–103.

Rosenberg, Michael. "Society and the Adolescent Self-Image." Dalam *The Self-Esteem Workbook*, disunting oleh Glenn R. Schiraldi, 5–20. New York: New Page Books, 1989.

Rumi, Jalaluddin. *Mata Air Cinta, Mata Air Kehidupan*, terj. Haidar Bagir. Bandung: Mizan, 2004.

Salmon, P., Sephton, S. E., and Dreeben, S. J. "Mindfulness Meditation in Clinical Practice." *Cognitive and Behavioral Practice* 11, no. 4 (2004): 434–446.

Santrock, John W. *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga, 2017.

Saraff, Sweta, Akanksha Tiwari, and Rishipal Pal. "Effect of Mindfulness on Self-Concept, Self-Esteem and Growth Mindset: Evidence from Undergraduate Students." *Journal of Psychosocial Research* 15, no. 1 (2020): 329–40.

Shapiro, Shauna L., Linda E. Carlson, John A. Astin, dan Benedict Freedman. "Mechanisms of Mindfulness." *Journal of Clinical Psychology* 62, no. 3 (2006): 373–386.

Shapiro, Shauna L., dan Linda E. Carlson. *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness into Psychology and the Helping Professions*. Washington, DC: American Psychological Association, 2009.

Siegel, Ronald D., Christopher K. Germer, and Andrew Olendzki. "Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From?" Dalam *Clinical Handbook of Mindfulness*, 17–35. New York: Springer, 2009.

- Siregar, Syofian. *Metode Pemilihan Kuantitatif: Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Jakarta: Prenada Media, 2017.
- Spijkerman, M. P. J., W. T. M. Pots, and E. T. Bohlmeijer. "Effectiveness of Online Mindfulness-Based Interventions in Improving Mental Health: A Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials." *Clinical Psychology Review* 45 (2016): 102–14.
- Srisayekti, W., and D. A. Setiady. "Harga-Diri (Self-Esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar." *Jurnal Psikologi* 42, no. 2 (2015): 141.
- Sugiharni, Gusti Ayu Dessy, and Ni Wayan Setiasih. "Validitas dan Reliabilitas Instrumen Evaluasi Blended Learning Matakuliah Matematika Diskrit di STIKOM Bali Berbasis Model Alkin." *IndoMath: Indonesia Mathematics Education* 1, no. 2 (2018).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Yudiono, Udik, and Sulisty Sulisty. "Self-Esteem: Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya." *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan* (2020).
- Yüksel Doğan, Raziye, and Emine Nilgün Metin. "Exploring the Relationship between Mindfulness and Life Satisfaction in Adolescents: The Role of Social Competence and Self-Esteem." *Child Indicators Research* 16, no. 4 (2023): 1453–73.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A