

**PENGEMBANGAN BUKU TEKS PENDAMPING BERBASIS JURNAL
REFLEKTIF TERINTEGRASI NILAI ISLAM UNTUK MENSTIMULASI
KESADARAN INTEROSEPTIF SISWA KELAS V SD/MI**



Oleh: Ika Wahyuningsih

NIM: 23204082005

TESIS

Diajukan kepada Program Magister (S2)

**Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna**

Memperoleh Gelar Magister Pendidikan (M.Pd.)

Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Yogyakarta

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ika Wahyuningsih
NIM : 23204082005
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 10 November 2025

Saya yang menyatakan,



Ika Wahyuningsih
NIM: 23204082005

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ika Wahyuningsih
NIM : 23204082005
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Menyatakan bahwa naskah ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika dikemudian hari terbukti plagiasi, maka saya siap ditindak lanjuti sesuai ketentuan yang berlaku.

Yogyakarta, 10 November 2025

Saya yang menyatakan,



Ika Wahyuningsih

NIM: 23204082005

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 513056 Fax. (0274) 586117 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-3538/Un.02/DT/PP.00.9/12/2025

Tugas Akhir dengan judul : PENGEMBANGAN BUKU TEKS PENDAMPING BERBASIS JURNAL REFLEKTIF
TERINTEGRASI NILAI ISLAM UNTUK MENSTIMULASI KESADARAN
INTEROSEPTIF SISWA KELAS V SD/MI

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : IKA WAHYUNINGSIH, S.Pd.
Nomor Induk Mahasiswa : 23204082005
Telah diujikan pada : Jumat, 28 November 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Jamil Suprihatiningrum, S.Pd.Si., M.Pd.Si., Ph.D.
SIGNED

Valid ID: 69304961ced1b



Penguji I

Prof. Dr. H. Suyadi, S.Ag., M.A.
SIGNED

Valid ID: 692eac3a5b010



Penguji II

Dr. Sigit Prasetyo, S.Pd.I., M.Pd.Si.
SIGNED

Valid ID: 693217bf210e7



Yogyakarta, 28 November 2025
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Prof. Dr. Sigit Purnama, S.Pd.I., M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 69322ce8c30dc

NOTA DINAS PEMBIMBING

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan
Keguruan UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul :

**PENGEMBANGAN BUKU TEKS PENDAMPING BERBASIS JURNAL
REFLEKTIF BERMUATAN NILAI ISLAM UNTUK MENSTIMULASI
KESADARAN INTEROSEPTIF SISWA KELAS V SD/MI**

yang ditulis oleh:

Nama : Ika Wahyuningsih
NIM : 23204082005
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Program Magister (S2) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd).

Yogyakarta, 17 November 2025

Pembimbing,



Jamil Suprihatiningrum, S.Pd.Si., M.Pd.Si., Ph.D.

NIP. 198402052011012008

SURAT PERNYATAAN BERHIJAB

SURAT PERNYATAAN BERHIJAB

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan hormat, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ika Wahyuningsih
NIM : 23204082005
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Dengan ini, menyatakan bahwasanya secara sadar dan tanpa keterpaksaan untuk mengenakan hijab pada foto ijazah Strata 2 (S2). Sehingga dengan ini saya tidak akan menuntut terhadap pihak Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta Program Magister Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, jika suatu saat pendapat instansi yang menolak ijazah saya karena menggunakan hijab. Demikian surat pernyataan ini dibuat, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Yogyakarta, 10 November 2025

Saya yang menyatakan,



Ika Wahyuningsih

NIM: 23204082005

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

ما أصابك من حسنة فمن الله وما أصابك من سيئة فمن نفسك

“Apa saja nikmat (kebaikan) yang kamu peroleh adalah dari Allah, dan apa saja (bencana atau keburukan) yang menimpamu, maka adalah dari (kesalahan) dirimu sendiri” (QS. An-Nisa’: 79)¹



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

¹ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019).

PERSEMBAHAN

Tesis ini penulis persembahkan kepada:

Almamater

Program Magister (S2)

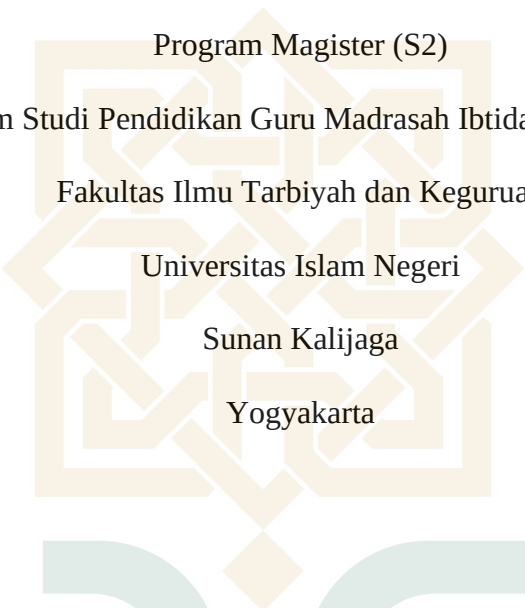
Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Universitas Islam Negeri

Sunan Kalijaga

Yogyakarta



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
Y O G Y A K A R T A

ABSTRAK

Ika Wahyuningsih. NIM 23204082005. Pengembangan Buku Teks Pendamping Berbasis Jurnal Reflektif Terintegrasi Nilai Islam untuk Menstimulasi Kesadaran Interoseptif Siswa Kelas V SD/MI. Tesis Program Magister Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Tahun 2025. Pembimbing: Jamil Suprihatiningrum, S.Pd.Si., M.Pd.Si., Ph.D.

Materi masa pubertas di SD/MI belum memenuhi kebutuhan siswa secara komprehensif, terutama terkait pengalaman dan perubahan tubuh secara kontekstual. Penelitian ini bertujuan untuk: 1) menghasilkan produk berupa buku teks pendamping berbasis jurnal reflektif terintegrasi nilai Islam untuk menstimulasi kesadaran interoseptif siswa kelas V SD/MI; 2) menganalisis kelayakan buku teks pendamping berbasis jurnal reflektif terintegrasi nilai Islam untuk menstimulasi kesadaran interoseptif siswa kelas V SD/MI berdasarkan validasi ahli dan penilaian guru; dan 3) menganalisis efektivitas buku teks pendamping materi pubertas berbasis jurnal reflektif terintegrasi nilai Islam dalam menstimulasi kesadaran interoseptif siswa kelas V SD/MI.

Penelitian menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model ADDIE yang terdiri dari lima tahap; *Analysis, Design, Development, Implementation* dan *Evaluation*. Model ini dipilih karena memberikan alur pengembangan produk yang sistematis dan fleksibel. Data dikumpulkan menggunakan wawancara, observasi, dokumentasi, lembar validasi dan penilaian produk, serta angket kesadaran interoseptif. Analisis deskriptif kualitatif digunakan untuk mengolah data hasil wawancara, observasi, studi dokumentasi serta catatan dan komentar ahli. Analisis deskriptif kuantitatif digunakan untuk menganalisis data hasil validasi ahli dan penilaian guru terhadap produk yang dikembangkan, serta uji efektivitas produk melalui *paired sample t-test* berbantuan SPSS 31.0.

Hasil penelitian menunjukkan; 1) buku teks pendamping berbasis jurnal reflektif terintegrasi nilai Islam telah berhasil dikembangkan melalui proses ADDIE dan memenuhi empat standar dalam penyusunan buku teks pendamping meliputi standar materi, penyajian, desain dan grafika, 2) berdasarkan validasi ahli dan guru menunjukkan bahwa produk dinilai layak, dan 3) produk teruji efektif dalam menstimulus kesadaran interoseptif siswa dengan hasil uji efektivitas menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi dua arah $0,025 < 0,05$. Aspek kesadaran interoseptif *trusting* dan *noticing* memperoleh skor tertinggi, menunjukkan peningkatan kemampuan siswa dalam menerima, mengenali dan mempercayai sinyal tubuh. Aspek *not-distracting* dan *attention regulation* masih rendah, mengindikasikan bahwa kemampuan siswa untuk mempertahankan perhatian dan tidak menghindari sensasi tubuh masih perlu ditingkatkan.

Kata Kunci: buku teks pendamping berbasis jurnal reflektif terintegrasi nilai Islam, kesadaran interoseptif, siswa kelas 5 SD/MI

ABSTRACT

Ika Wahyuningsih. NIM 23204082005. *Development of Reflective Journal-Based Companion Textbooks Integrated with Islamic Values to Stimulate Interoceptive Awareness of Grade V SDMI Students. Thesis of the Master of Teacher Education Program of Madrasah Ibtidaiyah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta in 2025. Supervisor: Jamil Suprihatiningrum, S.Pd.Si., M.Pd.Si., Ph.D.*

Puberty material in elementary school/MI has not met the needs of students comprehensively, especially related to experiences and contextual body changes. This research aims to: 1) produce a product in the form of a companion textbook based on reflective journals integrated with Islamic values to stimulate the interoceptive awareness of students in grade V SD/MI; 2) analyze the feasibility of companion textbooks based on reflective journals integrated with Islamic values to stimulate the intero-receptive awareness of grade V students of SD/MI based on expert validation and teacher assessment; and 3) analyze the effectiveness of textbooks to accompany puberty materials based on reflective journals integrated with Islamic values in stimulating the interoceptive awareness of grade V students of SD/MI.

The research uses the Research and Development (R&D) method with the ADDIE model which consists of five stages; Analysis, Design, Development, Implementation and Evaluation. This model was chosen because it provides a systematic and flexible product development flow. Data were collected using interviews, observations, documentation, product validation and assessment sheets, and intero-receptive awareness questionnaires. Qualitative descriptive analysis was used to process data from interviews, observations, documentation studies as well as expert notes and comments. Quantitative descriptive analysis was used to analyze the data of expert validation results and teacher assessments of the developed products, as well as test the effectiveness of the product through a paired sample t-test assisted by SPSS 31.0..

The results of the study show; 1) the companion textbook based on reflective journals integrated with Islamic values has been successfully developed through the ADDIE process and meets four standards in the preparation of companion textbooks including material standards, presentation, design and graphics, 2) based on expert and teacher validation showing that the product is considered feasible, and 3) the product is tested to be effective in stimulating students' interoceptive awareness with the results of the effectiveness test using a paired sample t-test showing a two-way significance value $0.025 < 0.05$. The interoceptive awareness aspects of trusting and noticing obtained the highest scores, indicating an increase in students' ability to receive, recognize and trust body signals. The not-distracting and attention regulation aspects are still low, indicating that students' ability to maintain attention and not avoid bodily sensations still needs to be improved.

Keywords: reflective journal-based companion textbooks integrated with Islamic values, interoceptive awareness, grade V SD/MI students

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا، وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يُضِلِّهِ فَلَا هَادِيَ لَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ

Segala puji hanya milik Allah SWT yang tak pernah lelah mencintai hamba-Nya, melimpahkan nikmat dan Taufiq-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir berupa Tesis ini dengan baik. Shalawat teriring salam semoga selalu tersurahkan pada kekasih umat Baginda Nabi Muhammad SAW yang selalu kita nantikan perjumpaan dan syafa'atnya kelak di hari akhir.

Perjalanan waktu, tenaga dan pikiran yang cukup panjang penulis lalui untuk menyelesaikan penelitian tesis yang berjudul Pengembangan Buku Teks Pendamping Berbasis Jurnal Reflektif Terintegrasi Nilai Islam untuk Menstimulasi Kesadaran Interoseptif Siswa Kelas V SD/MI. Penulis berharap penelitian tesis ini dapat berkontribusi nyata dalam pengembangan ilmu pendidikan. Dengan kerendahan hati, penulis menyadari bahwa tesis ini tidak akan bisa selesai dengan baik tanpa arahan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak/Ibu/Saudara/I:

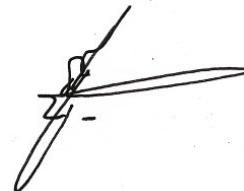
1. Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta;
2. Prof. Dr. Sigit Purnama, S.Pd.I., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta;
3. Dr. Aninditya Sri Nugraheni, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Magister Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta;
4. Dr. Hj. Endang Sulistyowati, M.Pd.I., selaku Sekretaris Program Studi Magister Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta;
5. Ibu Jamil Suprihatiningrum, S.Pd.Si., M.Pd.Si., Ph.D., selaku Dosen Pembimbing Tesis;
6. Segenap dosen dan civitas akademik Program Studi Magister PGMI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta;
7. Dr. Shaleh, S.Ag., M.Pd., Dr. Zidni Immawan Muslimin, M.Si., Fitri Rahma Octaviani, S.Pd., Prof. Dr. Siti Fatonah, M.Pd., Dr. Fitri Yulawati, S.Pd.Si., M.Pd.Si., Eko Suhendro, M.Pd., Dr. Sigit Prasetyo, S.Pd.I., M.Pd.Si., Dr. Biya Ebi Praheto, M.Pd., MCF., selaku validator ahli yang terlibat dan bersedia memvalidasi produk yang dikembangkan dalam penelitian ini;

8. Dr. Muhammad Najib, Lc., M.Th.I., dosen STAI Al Anwar Sarang Rembang yang telah memantik diskusi tentang pengembangan ide topik penelitian tesis ini;
9. Bapak Muhammad Fauzan, S.Pd., selaku Kepala Madrasah Ibtidaiyah Unggulan Miftahul Falah Bulukerto Wonogiri Jawa Tengah yang telah mengizinkan terlaksananya penelitian;
10. Ibu Milan Fatimah, S.Pd., selaku Wali Kelas V Madrasah Ibtidaiyah Unggulan Miftahul Falah Bulukerto Wonogiri Jawa Tengah, yang telah bersedia mengimplementasikan produk di kelas;
11. Seluruh Siswa Kelas V Madrasah Ibtidaiyah Unggulan Miftahul Falah Bulukerto Wonogiri Jawa Tengah, yang penuh semangat belajar menggunakan produk ini;
12. Ibu Berliana Laili Fadlillah, S.Pd. dan seluruh keluarga, yang sangat baik membantu dan mengizinkan rumahnya menjadi tempat singgah selama melakukan penelitian;
13. Seluruh teman Kelas A dan B Magister PGMI yang telah memberikan dorongan dan semangat positif untuk segera menyelesaikan tesis ini;
14. Serta tak akan terlupakan, Bapak dan Ibu penulis yang sangat dicintai dan dimuliakan karena setiap do'a keduanya membuat langkah penelitian ini menjadi lapang, sukses dan berkah.

Semoga segala kebaikan dan keterlibatan seluruh pihak dalam proses penyelesaian tesis ini mendapat balasan yang indah dari Allah SWT. Dengan penuh kesadaran, penulis yakin bahwa tesis ini tentu masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran positif dan membangun dari seluruh pembaca sangat penulis harapkan sebagai wujud nyata keterbukaan pikiran dan perbaikan yang berkelanjutan untuk tesis ini. Semoga tesis ini dapat memberikan manfaat yang bermakna untuk para peneliti, mahasiswa, praktisi dan seluruh aktivis pendidikan.

Yogyakarta, 05 November 2025

Peneliti,



Ika Wahyuningsih

NIM: 23204082005

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
SURAT PERNYATAAN BERHIJAB	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
1. Manfaat Teoretis.....	9
2. Manfaat Praktis.....	10
E. Kajian Pustaka	11
F. Landasan Teori	15
1. Teori Perkembangan Kognitif	15
2. Pengembangan Buku Teks Pendamping	19
3. Jurnal Reflektif	24
4. Pendidikan Seksual Dini	25
5. Materi Masa Pubertas SD/MI.....	28
6. Integrasi Nilai Islam	30
7. Kesadaran Interoseptif.....	35
G. Sistematika Pembahasan.....	38
BAB II.....	39
A. Jenis Penelitian	39
B. Model Pengembangan	40
C. Subjek Penelitian	41
D. Prosedur Pengembangan.....	42
1. Tahap <i>Analysis</i> (Analisis).....	42
2. Tahap <i>Design</i> (Desain).....	43
3. Tahap Pengembangan (<i>Development</i>).....	45
4. Tahap <i>Implementation</i> (Implementasi).....	47
5. Tahap <i>Evaluation</i> (Evaluasi).....	48
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	50

1. Teknik Pengumpulan Data	50
2. Instrumen Pengumpulan Data	52
F. Teknik Analisis Data	62
BAB III	68
A. Karakteristik Proses Pengembangan Produk	68
1. Tahap <i>Analysis</i> (Analisis).....	68
2. Tahap <i>Design</i> (Desain)	84
3. Tahap <i>Development</i> (Pengembangan).....	90
4. Tahap <i>Implementation</i> (Implementasi).....	114
5. Tahap <i>Evaluation</i> (Evaluasi)	121
B. Hasil Uji Coba Produk.....	124
1. Kelayakan Produk Menurut Para Ahli dan Guru	124
2. Hasil Analisis Data Angket Kesadaran Interoseptif.....	128
3. Analisis Uji Efektivitas Produk.....	130
C. Karakteristik Hasil Produk Akhir	136
D. Keterbatasan Penelitian	141
BAB IV	143
A. Simpulan.....	143
B. Saran	144
DAFTAR PUSTAKA	146



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Daftar Validator Ahli dan Penilai.....	47
Tabel 2.2 Kisi-Kisi Wawancara Analisis Kebutuhan oleh Guru.....	52
Tabel 2.3 Butir Pertanyaan Wawancara oleh Guru	53
Tabel 2.4 Kisi-Kisi Wawancara Analisis Kebutuhan oleh Siswa	54
Tabel 2.5 Butir Pertanyaan Wawancara oleh Siswa.....	54
Tabel 2.6 Kisi-kisi Lembar Observasi Uji Coba Terbatas	55
Tabel 2.7 Kisi-kisi Lembar Observasi Uji Coba Luas	56
Tabel 2.8 Panduan Studi Dokumentasi	57
Tabel 2.9 Indikator dan Butir Pernyataan Validasi Produk oleh Ahli Bahasa	60
Tabel 2.10 Karakteristik Instrumen dan Teknik Analisis.....	63
Tabel 2.11 Kriteria Kualitas Produk.....	64
Tabel 2.12 Interpretasi Aiken's V	65
Tabel 2.13 Ketentuan Koefisien Reliabilitas.....	66
Tabel 3.1 Revisi Formatif.....	103
Tabel 3.2 Revisi Formatif.....	104
Tabel 3.3 Revisi Formatif.....	104
Tabel 3.4 Revisi Formatif.....	105
Tabel 3.5 Revisi Formatif.....	106
Tabel 3.6 Revisi Formatif.....	106
Tabel 3.7 Revisi Formatif.....	107
Tabel 3.8 Revisi Formatif.....	108
Tabel 3.9 Revisi Formatif.....	109
Tabel 3.10 Revisi Formatif.....	110
Tabel 3.11 Revisi Formatif.....	110
Tabel 3.12 Hasil Penilaian Produk oleh Ahli Materi	124
Tabel 3.13 Kriteria Kualitas	125
Tabel 3.14 Hasil Penilaian Produk oleh Ahli Bahasa.....	125
Tabel 3.15 Kriteria Kualitas	125
Tabel 3.16 Hasil Penilaian Produk oleh Ahli Media/Desain.....	126
Tabel 3.17 Kriteria Kualitas	126
Tabel 3.18 Hasil Penilaian Guru	127
Tabel 3.19 Kriteria Kualitas	127
Tabel 3.20 Hasil Rekapitulasi Seluruh Penilai	128
Tabel 3.21 Analisis Deskriptif Statistik	129
Tabel 3.22 Hasil Angket Kesadaran Interoseptif Siswa.....	129
Tabel 3.23 Analisis Nilai Aiken's V	131
Tabel 3.24 Hasil Ringkasan Pemrosesan Data	132
Tabel 3.25 Hasil Uji Reliabilitas	132
Tabel 3.26 Tabel Uji Normalitas	133
Tabel 3.27 Hasil Uji Paired Sample Correlation	134
Tabel 3.28 Hasil Uji Paired Samples Test.....	135
Tabel 3.29 Hasil Uji Paired Sample Effect Sizes	136

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Distribusi Tingkat Kesadaran Interoseptif Siswa	4
Gambar 2.1 Posisi R&D dalam Riset	39
Gambar 2.2 Tahapan ADDIE	40
Gambar 3.1 Wawancara Analisis Kebutuhan oleh Siswa Kelas V MI	72
Gambar 3.2 Wawancara Analisis Kebutuhan oleh Guru IPAS	75
Gambar 3.3 Wawancara Analisis Kebutuhan oleh Guru IPAS	78
Gambar 3.4 Wawancara Analisis Kebutuhan oleh Kepala Sekolah.....	83
Gambar 3.5 Sampul Depan dan Belakang.....	91
Gambar 3.6 Daftar Isi dan Tujuan Pembelajaran	92
Gambar 3.7 Visualisasi Pendukung.....	95
Gambar 3.8 Visualisasi Pendukung.....	96
Gambar 3.9 Visualisasi Pendukung.....	97
Gambar 3.10 Visualisasi Pendukung.....	97
Gambar 3.11 Visualisasi Pendukung.....	98
Gambar 3.12 Visualisasi Pendukung.....	98
Gambar 3.13 Visualisasi Pendukung.....	99
Gambar 3.14 Visualisai Pendukung	100
Gambar 3.15 Kata Pengantar.....	101
Gambar 3.16 Barcode Modul Ajar	102
Gambar 3.17 Dokumentasi Uji Coba Awal.....	112
Gambar 3.18 Hasil Angket Kesadaran Interoseptif Uji Coba Awal.....	113
Gambar 3.19 Contoh Hasil Kerja Siswa.....	116
Gambar 3.20 Contoh Hasil Kerja Siswa.....	117
Gambar 3.21 Contoh Hasil Kerja Siswa.....	119
Gambar 3.22 Dokumentasi Implementasi	121
Gambar 3.23 Hasil Refleksi Siswa	137

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Penelitian	155
Lampiran 2 Timeline Kegiatan Penelitian	156
Lampiran 3 Lembar Validasi Instrumen oleh Ahli Instrumen	157
Lampiran 4 Kisi-Kisi Angket Kesadaran Interoseptif.....	158
Lampiran 5 Lembar Validasi Instrumen Kesadaran Interoseptif oleh Ahli 1 ...	160
Lampiran 6 Lembar Validasi Instrumen Kesadaran Interoseptif oleh Ahli 2 ...	163
Lampiran 7 Lembar Validasi Instrumen Kesadaran Interoseptif oleh Ahli 3 ...	166
Lampiran 8 Hasil Nilai Aiken V	169
Lampiran 9 Kisi-Kisi Instrumen Validasi Produk oleh Ahli Materi	170
Lampiran 10 Hasil Validasi Produk oleh Ahli Materi 1	172
Lampiran 11 Hasil Validasi Produk oleh Ahli Materi 2	177
Lampiran 12 Kisi-Kisi Instrumen Validasi Produk oleh Ahli Media/Desain ...	182
Lampiran 13 Hasil Validasi Produk oleh Ahli Desain/Media 1.....	184
Lampiran 14 Hasil Validasi Produk oleh Ahli Desain/Media 2.....	190
Lampiran 15 Hasil Validasi Produk oleh Ahli Bahasa	195
Lampiran 16 Transkrip Wawancara Kepala Sekolah.....	199
Lampiran 17 Transkrip Wawancara Guru IPAS Kelas V (Narasumber 1).....	201
Lampiran 18 Transkrip Wawancara Guru IPAS Kelas V (Narasumber 2).....	204
Lampiran 19 Transkrip Wawancara Analisis Kebutuhan Siswa.....	207
Lampiran 20 Hasil Observasi Uji Coba Terbatas.....	209
Lampiran 21 Hasil Observasi Uji Coba Luas.....	211
Lampiran 22 Hasil Wawancara Respon Siswa (Pasca Implementasi)	213
Lampiran 23 Lembar Penilaian Produk oleh Guru 1	215
Lampiran 24 Lembar Penilaian Produk oleh Guru 2	219
Lampiran 25 Lembar Penilaian Produk oleh Guru 3	223
Lampiran 26 Lembar Angket Kesadaran Interoseptif.....	227
Lampiran 27 Hasil Angket Kesadaran Interoseptif (Pre-Post).....	229
Lampiran 28 Modul Ajar (Panduan Guru).....	230
Lampiran 29 Hasil Desain Produk Akhir	239
Lampiran 30 Biodata Peneliti.....	278

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesadaran interoseptif sebagai kemampuan merasakan kondisi fisiologis tubuh merupakan komponen fundamental yang berkontribusi pada regulasi diri terhadap kondisi dan kesehatan tubuh.² Menurut Craig (2002), interoepsi adalah cara seseorang mengalami sensasi tubuh, seperti rasa lapar, haus, dan nyeri, serta mencakup sensasi internal dari seluruh tubuh termasuk detak jantung, denyut nadi, suhu, laju pernapasan, dan dorongan untuk buang air kecil atau besar.³ Garfinkel dan Critchley (2013) menemukan bahwa interoepsi terdiri dari tiga komponen, yaitu sensibilitas interoseptif, sensitivitas interoseptif, dan kesadaran interoseptif.⁴ Kesadaran interoseptif (*interoceptive awareness*) dijelaskan sebagai kesadaran diri seseorang terhadap kemampuan objektifnya untuk mengidentifikasi sensasi internal secara akurat.⁵ Dalam peran ini, kondisi tubuh internal atau sinyal tubuh berperan dalam memengaruhi struktur tindakan, pengendalian emosi, dan pengambilan keputusan yang sehat.

² Chiara Baiano dkk., "Interoceptive Abilities Facilitate Taking Another's Spatial Perspective," *Scientific Reports* 13, no. 1 (2023): 10064, <https://doi.org/10.1038/s41598-023-36173-6>.

³ A.D. Craig, "How Do You Feel? Interoception: The Sense of The Physiological Condition of The Body," *Nature Reviews Neuroscience* 3, no. 8 (2002): 658–66, <https://doi.org/10.1038/nrn894>.

⁴ Sarah N. Garfinkel dan Hugo D. Critchley, "Interoception, Emotion and Brain: New Insights Link Internal Physiology to Social Behaviour. Commentary On:," *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 8, no. 3 (2013): 231–34, <https://doi.org/10.1093/scan/nss140>.

⁵ K. Mahler, *Interoception: The eighth sensory system: Practical solutions for improving self regulation, self-awareness and social understanding* (AAPC Publishing, 2017).

Dalam konteks perkembangan anak, khususnya pada masa pubertas, kesadaran interoseptif memegang peran krusial karena terjadi perubahan fisiologis dan emosional yang sering kali menimbulkan rasa takut, malu, atau kebingungan. Anak yang memiliki kesadaran interoseptif rendah berisiko kurang mampu mengenali sinyal tubuhnya, sehingga kesulitan dalam mengelola emosi, menjaga kesehatan, dan mengambil keputusan yang tepat untuk dirinya. Sejalan dengan itu, Capaian Pembelajaran (CP) mata pelajaran IPAS Kelas V SD/MI menekankan bahwa siswa harus memahami sistem organ tubuh manusia yang dikaitkan dengan cara menjaga kesehatan tubuhnya.⁶ Hal tersebut menuntut pembelajaran tentang pubertas tidak hanya berhenti pada pemahaman konseptual mengenai organ tubuh, tetapi juga perlu mengembangkan kemampuan anak untuk mengenali sinyal tubuh internal yang muncul sebagai bagian dari perubahan pubertas. Dengan demikian, penguatan kesadaran interoseptif menjadi bagian integral dari pencapaian CP, karena membantu siswa tidak hanya memahami tubuhnya secara kognitif, tetapi juga menginternalisasi keterampilan dan kesadaran menjaga kesehatan diri secara praktis dan reflektif.

Beberapa penelitian di Indonesia telah mengamati pengetahuan dan kesiapan siswa SD/MI dalam menghadapi pubertas. Sebagai contoh, studi di kelas V SDIT Mutiara Insan mengalami peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan perilaku sehat saat pubertas setelah intervensi pembelajaran kontekstual.⁷ Sementara itu,

⁶ Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi, “Capaian Pembelajaran Pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah Pada Kurikulum Merdeka,” 2024.

⁷ Nurfadhilah dkk., “Improving Primary School Student’s Knowledge of Puberty Through Contextual Teaching and Learning Method,” *Al-Bidayah : Jurnal Pendidikan Dasar Islam* 13, no. 2 (2021): 313–20, <https://doi.org/10.14421/al-bidayah.v13i2.689>.

studi di SDN Negeri 8 Tandano menunjukkan bahwa sekitar 43,1% siswa memiliki pengetahuan yang kurang memadai tentang pubertas.⁸ Temuan lainnya, studi di SDN Kertajaya menyebut ada hubungan positif antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan *menarche* pada siswa kelas IV-VI seiring bertambahnya usia dan pengetahuan.⁹

Penelitian internasional menunjukkan bahwa tantangan dalam pembelajaran pubertas dan kesadaran tubuh bukan hanya terjadi di Indonesia. Misalnya, studi di Uganda menemukan bahwa meskipun sebagian siswa sudah menyadari perubahan tubuh di masa pubertas, banyak dari mereka yang masih memiliki pengetahuan yang terbatas dan menghadapi rasa malu serta stigma sosial.¹⁰ Studi di Amerika Serikat, intervensi berbasis kurikulum kesadaran interoseptif berhasil meningkatkan regulasi emosi pada siswa di kelas pendidikan khusus,¹¹ Sementara itu, penelitian di Istanbul menunjukkan bahwa usia *menarche* menurun, yang mengindikasikan bahwa pubertas mungkin mulai lebih awal dan mempertegas pentingnya edukasi pubertas yang lebih awal dan komprehensif.¹²

⁸ Christine Natalie Pangajouw dkk., “Gambaran Pengetahuan Pubertas pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri 8 Tondano,” *Mapalus Nursing Science Journal* 1, no. 2 (2023): 22–30, <https://doi.org/10.35790/mnsj.v1i2.48924>.

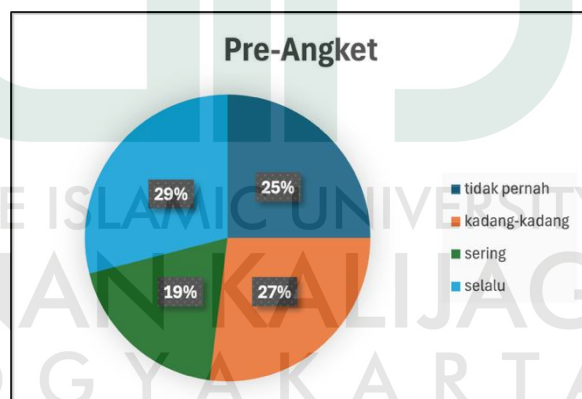
⁹ Amelia Afiliy dkk., “The Relationship Between Age and Level of Knowledge About Menstruation and Readiness for Menarche in Grade IV-VI Female Student at Kertajaya Elementary School,” *Profesional Health Journal* 7, no. 1 (2025): 261–69, <https://doi.org/10.54832/phj.v7i1068>.

¹⁰ Sarah Nantono Bunoti dkk., “Awareness of Pubertal Body Changes Among Primary School Children Aged 10–14 Years in Eastern Uganda; Challenges and Opportunities,” *Reproductive Health* 19, no. 1 (2022): 180, <https://doi.org/10.1186/s12978-022-01466-y>.

¹¹ K. Mahler dkk., “An Interoception- Based Intervention for Improving Emotional Regulation in Children in a Special Education Classroom: Feasibility Study,” *Occupational Therapy in Health Care* 38, no. 3 (2024): 636–50, Scopus, <https://doi.org/10.1080/07380577.2024.2313527>.

¹² Tulay Guran dkk., “Decline in the Age of Menarche in Istanbul Schoolgirls Over the Last 12 Years,” *Journal of Clinical Research in Pediatric Endocrinology* 15, no. 2 (2023): 154–59, <https://doi.org/10.4274/jcrpe.galenos.2023.2022-11-16>.

Hasil analisis kebutuhan melalui angket pra-implementasi di Madrasah Ibtidaiyah Miftahul Falah Unggulan Wonogiri, menunjukkan mayoritas siswa memiliki tingkat kesadaran interoseptif yang cukup rendah. Dari 17 butir pernyataan, diperoleh gambaran bahwa kesadaran interoseptif siswa masih beragam, sebagaimana ditunjukkan Gambar 1.1. Persentase tertinggi berada pada kategori selalu (29%), diikuti oleh sering (19%), kadang-kadang (27%), dan tidak pernah (25%). Meskipun terdapat sebagian siswa yang sudah terbiasa memperhatikan sinyal tubuh, proporsinya masih relatif kecil jika dibandingkan dengan siswa yang menjawab “kadang-kadang” dan “tidak pernah”. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran interoseptif belum berkembang secara merata dan konsisten di kalangan siswa. Kondisi ini memperkuat urgensi pengembangan media pembelajaran yang dapat menstimulasi kesadaran interoseptif, khususnya dalam menghadapi masa pubertas.



Gambar 1.1 Distribusi Tingkat Kesadaran Interoseptif Siswa

Upaya menstimulasi kesadaran interoseptif menuai tantangan dengan adanya keterbatasan media dan bahan ajar yang secara khusus dirancang untuk tujuan tersebut. Kesadaran interoseptif menuntut pengalaman belajar yang lebih

mendalam, yaitu mengaitkan sensasi tubuh dengan pengelolaan emosi dan nilai diri. Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa tugas dan aktivitas dalam buku teks lebih banyak difokuskan pada aspek kognitif dan bersifat informatif, serta masih sedikit yang menantang siswa untuk berpikir secara reflektif, emosional, atau spiritual.^{13, 14}

Media pembelajaran yang ada juga jarang memfasilitasi refleksi diri atau mengintegrasikan nilai-nilai spiritual, padahal keduanya sangat penting dalam membantu siswa memahami tubuhnya sebagai bagian dari proses perkembangan yang wajar sekaligus menjaga martabat diri sesuai ajaran agama. Penelitian Fatmawati (2024) menjelaskan bahwa Kurikulum Merdeka memasukkan kegiatan refleksi diri pada level sekolah dasar, tetapi implementasinya belum optimal dan belum terintegrasi di seluruh proses pembelajaran.¹⁵ Tanpa adanya bahan ajar yang dapat memandu refleksi interoseptif ini, siswa berisiko tetap pasif, kurang peka terhadap sinyal tubuhnya, dan sulit mengelola perubahan pubertas dengan sehat.

Beberapa riset sebelumnya telah menunjukkan pentingnya refleksi diri dan interosepsi dalam perkembangan anak. Misalnya, penelitian tentang jurnal reflektif menunjukkan bahwa menulis refleksi dapat meningkatkan kesadaran diri dan

¹³ Payam Marabi dkk., "Content Analysis of Elementary School Textbooks Based on Emotion Regulation Components: A Qualitative Study in Iran," *Social Determinants of Health* 5, no. 2 (2019): 108–16, <https://doi.org/10.22037/sdh.v5i2.24298>.

¹⁴ Nisrina Nisrina, "Reading Task Quality In Learning Textbook: Cognitive And Religious Perspective," *Exposure: Jurnal Pendidikan Bahasa Inggris* 13, no. 1 (2024): 21–33, <https://doi.org/10.26618/exposure.v13i1.12809>.

¹⁵ Kiki Fatmawati, "Primary School Strategies in Optimising Self-Reflection Activities in Merdeka Curriculum," *At-Thullab : Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah* 8, no. 2 (2024): 149–58, <https://doi.org/10.30736/atl.v8i2.2074>.

regulasi emosi siswa.¹⁶ Lebih spesifik, kesadaran interoseptif, yaitu kemampuan mengenali sinyal tubuh dari dalam, seperti detak jantung, rasa tegang, atau perubahan fisiologis, terbukti berperan penting dalam membentuk regulasi emosi dan pemahaman diri yang utuh.¹⁷ Selain itu, studi yang mengaitkan nilai-nilai Islam dengan pendidikan karakter menegaskan bahwa pembelajaran berbasis nilai-nilai spiritual mampu membentuk kesadaran moral, emosional, sekaligus penghargaan terhadap tubuh sebagai amanah Tuhan.¹⁸

Nilai Islam hadir melalui ajaran fikih tentang balig, kewajiban menutup aurat, menjaga kebersihan, hingga adab menghadapi perubahan tubuh.¹⁹ Selain itu, merupakan integrasi praktik ibadah harian seperti salat dan puasa yang melatih kedisiplinan diri serta kontrol emosi. Pengajaran aspek anatomi tubuh dan materi pubertas perlu dikaitkan dengan iman, ibadah, dan syariah, agar siswa memiliki identitas Muslim yang kuat dan mampu menahan stigma serta rasa malu.²⁰ Kajian filosofis oleh Juniardi dkk. (2025) juga menegaskan bahwa pubertas bukan sekadar

¹⁶ Ninuk Dwi Puspa Handayani dkk., "Reflective journal as a solution for emotional regulation to anti-momster 'Mama Monster,'" *Community Empowerment* 9, no. 1 (2024): 141–48, <https://doi.org/10.31603/ce.10556>.

¹⁷ Hei Yuet Lucy Cheung dkk., "The Relationship Between School-Age Children's Self-Reported Perceptions of Their Interoceptive Awareness and Emotional Regulation: An Exploratory Study," *Journal of Occupational Therapy, Schools, & Early Intervention* 17, no. 3 (2024): 704–30, <https://doi.org/10.1080/19411243.2023.2215764>.

¹⁸ Ahmad Alfi Nur Syadzali, "Leveraging Islamic Education for Sustainable Character Development to Aimer Future," *Fikruna: Jurnal Ilmiah Kependidikan Dan Kemasyarakatan* 6, no. 2 (2024): 158–76, <https://doi.org/10.56489/fik.v6i2.277>.

¹⁹ Achmad Faqihuddin dkk., "The Intervention of Islamic Religious Education Teachers in Puberty Assistance: NVIVO Analysis," *Educative: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 2, no. 2 (2024): 87–97, <https://doi.org/10.70437/educative.v2i2.491>.

²⁰ Norhayati Binti Khalil dan Imas Kania Rahman, "Guidance of Sex Education for Pre-Puberty Children: Study at Darul Muttaqin Bogor," *Prophetic Guidance and Counseling Journal* 3, no. 1 (2022): 32–37, <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v3i1.7402>.

perkembangan biologis melainkan fase transisi penting dalam pembangunan karakter dan spiritual anak.²¹

Dengan demikian, integrasi nilai-nilai Islam dalam pembelajaran pubertas tidak hanya berhenti pada aspek pengetahuan dan praktik ibadah, tetapi juga dapat dikembangkan lebih jauh melalui media reflektif yang memberi ruang bagi siswa untuk menuliskan pengalaman dan perasaan terkait perubahan tubuhnya. Beberapa penelitian memang menunjukkan manfaat jurnal reflektif dalam pembelajaran SD/MI dan regulasi emosi, namun studi-studi tersebut belum memasukkan aspek interoseptif, perubahan tubuh pubertas, atau nilai spiritual secara eksplisit. Refleksi diri melalui jurnal selama ini lebih banyak difokuskan pada aspek kognitif dan emosional, tetapi jarang menyentuh pengalaman tubuh internal yang dialami siswa, khususnya terkait masa pubertas.^{22 23} Di sisi lain, nilai-nilai Islam dalam pendidikan cenderung ditekankan pada aspek moral dan sosial, belum secara langsung dikaitkan dengan pengelolaan perubahan tubuh dan emosi pada masa pubertas.²⁴ Oleh karena itu, penelitian ini berusaha mengisi kekosongan masalah tersebut dengan menghadirkan kebaruan riset berupa pengembangan buku teks pendamping dalam bentuk jurnal reflektif terintegrasi nilai Islam yang dirancang untuk menstimulasi kesadaran interoseptif siswa kelas V SD/MI. Selain itu, faktor yang

²¹ Alya Diva Juniardi, "The Concept of Puberty in Islamic Education: A Philosophical Review of the Transition of Adolescents to Adults," *Jurnal Sosial Dan Humaniora* 2, no. 4 (2025): 75–79, <https://doi.org/10.62017/arima>.

²² P.M. Ullrich dan S.K. Lutgendorf, "Journaling About Stressful Events: Effects of Cognitive Processing and Emotional Expression," *Annals of Behavioral Medicine* 24, no. 3 (2002): 244–50, Scopus, https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2403_10.

²³ Marbella Perez-Pena dkk., "Body Aware: Adolescents' and Young Adults' Lived Experiences of Body Awareness," *Psychologica Belgica* 64, no. 1 (2024), <https://doi.org/10.5334/pb.1295>.

²⁴ Juniardi, "The Concept of Puberty in Islamic Education: A Philosophical Review of the Transition of Adolescents to Adults."

memperkuat lainnya adalah kajian tentang kesadaran interoseptif hingga saat ini masih sedikit mendapatkan perhatian dalam literatur empiris.²⁵

B. Rumusan Masalah

Sebagai upaya mengarahkan penelitian pada fokus kajian, maka rumusan masalah dalam penelitian berdasarkan uraian latar belakang, sebagai berikut;

1. Bagaimana karakteristik proses dan hasil pengembangan buku teks pendamping dalam bentuk jurnal reflektif terintegrasi nilai Islam untuk menstimulasi kesadaran interoseptif siswa kelas V SD/MI?
2. Bagaimana kelayakan buku teks pendamping dalam bentuk jurnal reflektif terintegrasi nilai Islam untuk menstimulasi kesadaran interoseptif siswa kelas V SD/MI berdasarkan validasi ahli dan penilaian guru?
3. Bagaimana efektivitas buku teks pendamping dalam bentuk jurnal reflektif terintegrasi nilai Islam dalam menstimulasi kesadaran interoseptif siswa kelas V SD/MI?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini disusun berdasarkan rumusan masalah, meliputi;

1. Menghasilkan produk berupa buku teks pendamping berbasis jurnal reflektif terintegrasi nilai Islam untuk menstimulasi kesadaran interoseptif siswa kelas V SD/MI;

²⁵ Nicole Grist dkk., "An Exploration of the Association Between Sensory Processing and Interoceptive Awareness in Neurotypical School-Aged Children," *Journal of Occupational Therapy, Schools, & Early Intervention* 17, no. 4 (2024): 1097–116, <https://doi.org/10.1080/19411243.2023.2215759>.

2. Menganalisis kelayakan buku teks pendamping berbasis jurnal reflektif terintegrasi nilai Islam untuk menstimulasi kesadaran interoseptif siswa kelas V SD/MI menurut validasi para ahli dan penilaian guru;
3. Menganalisis efektivitas buku teks pendamping materi pubertas berbasis jurnal reflektif terintegrasi nilai Islam untuk menstimulasi kesadaran interoseptif siswa kelas V SD/MI.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis.

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini dapat berkontribusi pada beberapa hal berikut;

a. Pengembangan Kajian Interosepsi dalam Pendidikan Dasar

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengayaan literatur mengenai interosepsi, khususnya dalam konteks pembelajaran di jenjang sekolah dasar. Dengan memfokuskan pada pengembangan kesadaran interoseptif melalui media berbasis jurnal reflektif, penelitian ini menambahkan perspektif baru dalam pendekatan pendidikan holistik yang menyentuh aspek fisiologis, emosional, dan spiritual siswa.

b. Inovasi Pengembangan Buku Teks Kontekstual-Religius

Penelitian ini turut mengembangkan model buku teks pendamping yang memadukan pendekatan reflektif, muatan nilai Islam, dan fungsi pengembangan kesadaran diri. Hal ini memperkaya teori pengembangan bahan ajar tematik yang tidak hanya bersifat akademik, tetapi juga menyasar

pembentukan karakter dan kesadaran tubuh yang integral dengan nilai keislaman.

c. Kontribusi terhadap Teori Pembelajaran Konstruktivisme Islam

Melalui penerapan jurnal reflektif terintegrasi nilai Islam dalam buku teks, penelitian ini juga menerapkan prinsip konstruktivisme dalam nuansa religius, yang memungkinkan siswa membangun makna dari pengalaman tubuh mereka secara sadar, kontekstual, dan sesuai dengan nilai spiritual. Hal ini dapat menjadi dasar untuk merumuskan teori pembelajaran konstruktivistik yang berakar pada nilai-nilai Islam.

2. Manfaat Praktis

Manfaat penelitian ini secara praktis diuraikan berdasarkan peluang kontribusinya untuk siswa, guru, dan sekolah.

a. Bagi Siswa

Buku teks pendamping yang dikembangkan melalui penelitian ini dirancang untuk menumbuhkan kesadaran siswa terhadap sensasi tubuh, emosi, dan nilai spiritual melalui refleksi yang terarah. Hal ini bermanfaat untuk membangun kemampuan regulasi diri, pengenalan emosi, dan sikap bertanggung jawab terhadap tubuhnya sendiri sejak dini.

b. Bagi Guru

Penelitian ini menghasilkan bahan ajar inovatif berupa buku teks yang dapat digunakan sebagai alat bantu dalam pembelajaran yang mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan spiritual. Buku ini juga menjadi sarana guru dalam memfasilitasi kegiatan refleksi siswa, serta

membantu mengaitkan materi pembelajaran dengan pengalaman personal dan nilai agama secara terstruktur.

c. Bagi Sekolah

Pengembangan buku teks ini mendukung upaya sekolah dalam menyelenggarakan pendidikan karakter dan pendidikan kesehatan berbasis nilai Islam. Dengan adanya buku ini, sekolah memperoleh perangkat ajar yang kontekstual dan adaptif terhadap perkembangan siswa, serta relevan untuk memperkuat budaya pembelajaran yang holistik dan transformatif.

E. Kajian Pustaka

Penelusuran terhadap penelitian terdahulu dibutuhkan untuk mengetahui kesenjangan, posisi kebaruan serta kontribusi dari penelitian ini. Berikut kajian pustaka yang telah ditemukan;

1. Alfiah, Putra dan Subali (2018) dalam penelitiannya tentang media *scrapbook* sebagai jurnal refleksi untuk meningkatkan kemampuan kognitif dan regulasi diri menggunakan metode kombinasi *mix method* model *concurrent embedded*. Hasil penelitian menunjukkan keberhasilan media dan korelasi antara regulasi diri terhadap kemampuan kognitif siswa.²⁶
2. Yadav (2022) dalam penelitiannya tentang *reflective journals: a tool for self-reflection, self-awareness and professional development* menekankan bahwa pembelajaran profesional tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga mencakup aspek perilaku, relasional, dan emosional dengan pengalaman

²⁶ Amnah Nur Alfiah dkk., "Media Scrapbook Sebagai Jurnal Refleksi untuk Meningkatkan Kemampuan Kognitif dan Regulasi Diri," *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)* 3, no. 1 (2018): 57, <https://doi.org/10.26740/jp.v3n1.p57-67>.

sebagai unsur utama. Melalui refleksi, siswa dapat menghubungkan teori dengan praktik, serta pengetahuan masa lalu dengan pengetahuan saat ini. Jurnal reflektif digunakan sebagai sarana ekspresi diri sekaligus media pembelajaran untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis, pemecahan masalah, dan kesadaran diri, sehingga berkontribusi pada pengembangan profesional dan identitas personal.²⁷

3. Buzzanga (2024) dalam penelitiannya tentang *implementation of an interoceptive curriculum in general education classrooms* menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan metode campuran, dengan melaksanakan kurikulum interoseptif selama 4 minggu di sekolah dasar dan prasekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan kurikulum interoseptif dapat meningkatkan regulasi emosi dan kesiapan belajar siswa, serta berpotensi memperbaiki hasil belajar di berbagai konteks pendidikan.²⁸
4. Cheung, Brown, Yu, dan Cheung (2024) meneliti hubungan antara persepsi anak usia sekolah terhadap kesadaran interoseptif dan regulasi emosional menggunakan desain korelasional dengan melibatkan 25 anak usia sekolah melalui instrumen MAIA-y, CERQ-k, dan ASRS. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi signifikan antara kesadaran interoseptif, regulasi emosi, dan regulasi diri akademik, di mana sub skala *self-regulation*

²⁷ Seema Yadav, "Reflective Journals: A Tool for Self-Reflection, Self-Awareness and Professional Development," *Educational Resurgence Journal* 5, no. 1 (2022), 109.

²⁸ Macy Buzzanga, "Implementation of an Interoceptive Curriculum in General Education Classrooms," *University of Missouri*, advance online publication, 2024, <https://doi.org/10.32469/10355/106530>.

dan *not-distracting* memprediksi strategi regulasi emosional, sedangkan sub skala *trusting* memprediksi regulasi diri akademik anak.²⁹

5. O'Sadnick (2023) mengembangkan program *addressing interoceptive awareness in elementary school students affected by childhood trauma to improve emotional regulation* berfokus pada peningkatan regulasi emosi anak dengan trauma melalui penguatan kesadaran interoseptif. Metode yang digunakan berupa tinjauan pustaka mendalam dan asesmen kebutuhan di sekolah melalui wawancara informal serta observasi siswa, dengan acuan *Person-Environment-Occupation model* serta teori pembelajaran *andragogy* dan *pedagogy*. Hasilnya berupa kurikulum interosepsi yang dilengkapi panduan *calming corner* bagi guru, yang diharapkan dapat membantu mendukung regulasi emosi siswa dengan trauma dan meningkatkan performa belajar di kelas.³⁰
6. Utami, Ni Luh Gita Setya (2024) dalam penelitiannya tentang pengembangan media *pop-up book* materi masa pubertas untuk meningkatkan hasil belajar siswa Kelas VI Sekolah Dasar menggunakan model ADDIE. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media *pop-up book* teruji efektif dan berhasil meningkatkan hasil belajar materi pubertas.³¹

²⁹ Hei Yuet Lucy Cheung dkk., "The Relationship Between School-Age Children's Self-Reported Perceptions of Their Interoceptive Awareness and Emotional Regulation: An Exploratory Study," *Journal of Occupational Therapy, Schools, & Early Intervention* 17, no. 3 (2024): 704–30, <https://doi.org/10.1080/19411243.2023.2215764>.

³⁰ Alison O'Sadnick, "Addressing Interoceptive Awareness In Elementary School Students Affected By Childhood Trauma To Improve Emotional Regulation," *University of North Dakota*, 2023, 574.

³¹ Ni Luh Gita Setya Utami, "Pengembangan Media Pop-Up Book Materi Masa Pubertas Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas VI Sekolah Dasar" (Universitas Pendidikan Ganesha, 2023), <https://repo.undiksha.ac.id/19267>.

7. Puspaningrum (2025) dalam penelitiannya tentang pengembangan media *big book* “bimatas” materi pubertas di sekolah dasar menggunakan model ADDIE. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media *big book* “bimatas” teruji layak dan efektif meningkatkan hasil belajar siswa.³²

Berdasarkan kajian pustaka tersebut, tampak bahwa penelitian-penelitian terdahulu telah memberikan kontribusi penting dalam pengembangan media pembelajaran maupun kajian terkait refleksi diri dan kesadaran interoseptif. Penelitian Alfiah, Putra, dan Subali (2018) serta Yadav (2022) menegaskan peran jurnal reflektif dalam meningkatkan kemampuan kognitif, regulasi diri, serta kesadaran diri siswa. Sementara itu, penelitian Buzzanga (2024), Cheung dkk. (2024), dan O’Sadnick (2023) berfokus pada pengembangan maupun implementasi kurikulum interoseptif yang terbukti berdampak positif pada regulasi emosi dan kesiapan belajar siswa. Di sisi lain, penelitian Utami (2024) dan Puspaningrum (2025) menunjukkan efektivitas media inovatif berupa *pop-up book* dan *big book* dalam meningkatkan hasil belajar materi pubertas.

Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut belum secara eksplisit mengintegrasikan kesadaran interoseptif dengan pendekatan jurnal reflektif yang berbasis nilai Islam dalam konteks pembelajaran materi pubertas di SD/MI. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk menghadirkan bahan ajar yang lebih holistik, yakni tidak hanya berorientasi pada pengetahuan kognitif, tetapi juga mengembangkan regulasi emosi, kesadaran tubuh, dan pembentukan

³² Puspaningrum, “Pengembangan Media Big Book ‘Bimatas’ Materi Pubertas Di Sekolah Dasar” (Universitas Muhammadiyah Gresik, 2025), <http://eprints.umg.ac.id/id/eprint/13214>.

karakter spiritual siswa. Dengan demikian, penelitian ini memiliki *novelty* dalam bentuk pengembangan buku teks pendamping berbasis jurnal reflektif terintegrasi nilai Islam untuk menstimulasi kesadaran interoseptif siswa kelas V SD/MI, yang sekaligus memberikan kontribusi baru dalam pengembangan bahan ajar pembelajaran masa pubertas di SD/MI.

F. Landasan Teori

1. Teori Perkembangan Kognitif

a. Tahap Perkembangan Kognitif

Teori perkembangan kognitif yang dirumuskan oleh Jean Piaget memberikan landasan penting dalam memahami cara berpikir dan belajar anak sesuai tahap usia. Piaget membagi tahap perkembangan kognitif manusia menjadi empat tahapan utama; *pertama*, sensori motorik (0-2 tahun) ditandai dengan pemikiran berdasarkan tindakan indrawi; *kedua*, pra-operasional (2-7 tahun) ditandai dengan mulai digunakannya simbol-simbol untuk menghadirkan suatu benda atau pemikiran, khususnya penggunaan bahasa; *ketiga*, operasional konkret (8-11 tahun) ditandai dengan penggunaan aturan logis yang jelas; dan *keempat*, operasional formal (12 tahun ke atas) ditandai dengan pemikiran abstrak, hipotesis, deduktif serta induktif.³³ Dalam konteks siswa sekolah dasar, khususnya siswa kelas V SD/MI berada pada rentang usia 8-11 tahun termasuk dalam kategori perkembangan kognitif operasional konkret (*concrete operations*).

³³ Jean Piaget dan Barbel Inhelder, *The Psychology of The Child* (Basic Book, 1969).

Tahap tersebut menjadi relevan untuk mendukung kemampuan siswa Kelas V SD/MI memahami konsep abstrak melalui pengalaman konkret.

b. Ciri-ciri Tahap Operasional Konkret

Tahap operasional konkret memiliki beberapa ciri-ciri, sebagai berikut;³⁴

1) Adaptasi dengan Gambaran yang Menyeluruh

Pada tahap ini, anak mulai mampu membentuk representasi yang utuh mengenai ingatan, pengalaman, maupun objek yang dialami dan ditemui. Proses adaptasi dengan lingkungan tersusun berdasarkan integrasi berbagai pengalaman lingkungan yang diperoleh. Misalnya, anak mulai dapat menggambarkan situasi sekolahnya, perjalanan dari sekolah ke rumah dan sebagainya secara runtut.³⁵ Kemampuan ini menunjukkan perkembangan dibandingkan tahap sebelumnya yang masih menggambarkan suatu kejadian secara terpotong-potong.

2) Melihat dari Berbagai Macam Segi

Pada tahap ini, anak sudah mampu melihat suatu objek atau masalah secara lebih komprehensif dengan mempertimbangkan berbagai aspeknya. Pola pikirnya mulai bersifat *decentering*, yaitu tidak lagi terfokus pada satu titik tertentu, tetapi dapat mengamati beberapa aspek secara simultan.

Anak sudah mulai melihat persoalan dari perspektif yang lebih luas, tidak terbatas pada satu persepsi saja.³⁶ Misalnya, anak sudah mampu

³⁴ Paul Suparno, *Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget* (Kanisius, 2001). 69-86.

³⁵ Piaget dan Inhelder, *The Psychology of The Child*.

³⁶ Piaget dan Inhelder, *The Psychology of The Child*.

berinteraksi dengan beberapa teman sekaligus sambil memperhatikan berbagai hal lain yang mereka diskusikan.

3) Seriasi

Proses seriasi adalah proses mengatur unsur-unsur menurut semakin besar atau kecilnya unsur-unsur tersebut. Urutan dapat dibuat dari kecil ke besar atau dari besar ke kecil. Seriasi dapat berdasarkan ukuran, berat, volume, dan lain-lain.³⁷

4) Klasifikasi

Anak pada tahap ini sudah dapat mengklasifikasi secara hierarkis dan inklusif. Ia dapat berpikir serentak, baik pada keseluruhan maupun bagian-bagian, meskipun masih berdasarkan penglihatan yang konkret.³⁸

5) Kausalitas

Pada tahap ini, anak sudah lebih mendalam melihat sebab suatu kejadian. Ia suka mempertanyakan mengapa sesuatu terjadi dan suka melihat serta meneliti terjadinya berbagai macam hal.

6) Egosentrisme dan Sosialisme

Pada tahap ini, anak sudah tidak begitu egosentris dalam pemikiran. Ia sudah mulai sadar terhadap pemikiran orang lain, terlebih ketika berinteraksi dengan teman. Ia mulai mencari validitas dengan teman.

³⁷ Barry J Wadsworth, *Piaget's Theory of Cognitive and Affective Development: Foundations of Constructivism*, 3rd edition (Longman, 1984).

³⁸ Herbert P. Ginsburg dan Sylvia Opper, *Piaget's Theory of Intellectual Development*, 3rd Edition (Prentice-Hall, 1988).

Penggunaan bahasa juga sudah lebih komunikatif dan bahasa monolog dengan diri sendiri sudah mulai berkurang.³⁹

c. Karakteristik Siswa Kelas V SD/MI

Menurut KBBI, karakteristik berasal dari kata karakter yang berarti watak, tabiat, sifat-sifat kejiwaan, akhlak atau budi pekerti yang membedakan seseorang dengan orang lain.⁴⁰ Karakter mengacu pada serangkaian sikap (*attitudes*), perilaku (*behaviors*), motivasi (*motivations*) dan keterampilan (*skills*). Siswa Kelas V SD/MI berusia rata-rata 10-11 tahun termasuk dalam tahap kognitif operasional konkret tingkat akhir. Beberapa karakter siswa pada usia tersebut di antaranya sebagai berikut;⁴¹

- 1) Anak telah menunjukkan pola pikir yang lebih runtut dan rasional. Mereka mampu menemukan solusi, merancang langkah-langkah tertentu, serta menghubungkan berbagai strategi dalam menghadapi suatu masalah;
- 2) Proses berpikir mereka berkembang dengan mengikuti aturan yang jelas dan masih berlandaskan pada hal-hal yang bersifat konkret. Anak juga sudah dapat melakukan klarifikasi, membuat inferensi, serta memahami atau membangun konsep baru.;

³⁹ Wadsworth, *Piaget's Theory of Cognitive and Affective Development: Foundations of Constructivism*.

⁴⁰ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, VI (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia, 2024).

⁴¹ Meriyati, *Memahami Karakteristik Anak Didik* (Fakta Press, 2015), 5-13.

- 3) Kemampuan berbahasa semakin matang, sehingga anak mampu menyampaikan ide dan pemikirannya melalui ungkapan yang lebih teratur dan mudah dipahami;
- 4) Perkembangan sosial anak mulai dipengaruhi oleh teman sebaya. Mereka cenderung membentuk kelompok pertemanan berdasarkan minat atau kesamaan tertentu dalam keseharian mereka.

2. Pengembangan Buku Teks Pendamping

a. Pengertian Buku Teks Pendamping

Buku merupakan bahan tertulis yang menyajikan ilmu pengetahuan atau gagasan dari pengarangnya, baik berupa hasil penelitian, pengamatan, aktualisasi pengalaman atau karya imajinasi yang bersifat fiktif.⁴² Sebagai bahan ajar, buku berisi materi suatu ilmu pengetahuan yang disusun berdasarkan hasil analisis terhadap kurikulum dalam bentuk tertulis.⁴³ Sebagai bahan ajar, buku dibedakan menjadi dua macam yaitu buku teks utama dan buku teks pendamping. Dalam konteks pembelajaran, buku sebagai bahan ajar dibedakan menjadi dua jenis yaitu buku teks utama dan buku teks pendamping. Buku teks pendamping berfungsi memperluas, memperdalam, dan melengkapi materi pokok dalam buku siswa, serta tidak dilengkapi dengan buku panduan guru.⁴⁴ Senada dengan hal tersebut, dijelaskan dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2017 tentang Sistem

⁴² Tim Penyusun Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Atas Dirjen Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah Depdiknas, *Panduan Pengembangan Bahan Ajar* (Depdiknas, 2008).

⁴³ Abdul Mujib, *Perencanaan Pembelajaran: Mengembangkan Standar Kompetensi Guru*, 5 ed. (Remaja Rosdakarya, 2008).

⁴⁴ E Kosasih, *Pengembangan Bahan Ajar* (Bumi Aksara, 2020), 15.

Perbukuan, bahwa buku teks pendamping merupakan buku yang memuat materi tambahan untuk memperluas, memperdalam, dan melengkapi beberapa materi pokok yang terdapat dalam buku siswa.⁴⁵ Penyusunan buku teks pendamping mengacu pada buku teks utama siswa yang menjadi rujukan pokok.

Materi buku teks pendamping dapat berupa: a) pembahasan materi spesifik untuk memperdalam, memperluas, dan/atau melengkapi pembahasan mengenai beberapa aspek kompetensi atau capaian pembelajaran (CP) yang terdapat di dalam buku teks utama siswa yang diacu; b) pembahasan materi spesifik dengan informasi terkini berbasis penelitian, ilustrasi, latihan, soal; dan/atau c) pembahasan materi spesifik dengan penekanan pada penyajian aspek kreativitas, berpikir kritis, kolaborasi, dan penyelesaian masalah.

b. Standar Penyusunan Buku Teks Pendamping

Standar penyusunan buku pendidikan meliputi empat hal, yaitu standar materi, penyajian, desain dan grafika.⁴⁶

1) Standar materi

Standar materi meliputi sembilan hal, yaitu; a) kelengkapan materi; b) keakuratan materi; c) kegiatan yang memadukan materi; d) kemutakhiran materi; e) upaya untuk meningkatkan kompetensi siswa; f)

⁴⁵ Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, *Pedoman Penilaian Buku Pendidikan*, Peraturan Kepala Badan Nomor 039/H/P/2022 (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2022).

⁴⁶ Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, *Pedoman Penilaian Buku Pendidikan*.

pengorganisasian materi mengikuti sistematika keilmuan; g) materi mengembangkan keterampilan dan kemampuan berpikir; h) materi merangsang siswa melakukan inkuiri; dan i) penggunaan notasi, simbol dan satuan.

Secara rinci, dijelaskan dalam Pedoman Penilaian Buku Pendidikan bahwa standar materi pada buku teks pendamping terbagi menjadi dua hal, yaitu standar pemenuhan isi buku dan standar kelayakan isi buku; Standar pemenuhan isi buku, meliputi; a) tidak bertentangan dengan nilai-nilai Pancasila; b) tidak diskriminatif berdasarkan suku, agama, ras, dan/atau antar golongan; c) tidak mengandung unsur pornografi; d) tidak mengandung unsur kekerasan; dan e) tidak mengandung ujaran kebencian.

Adapun standar kelayakan isi, meliputi;

- a) Keluasan, kedalaman, dan kelengkapan materi pokok

Materi dalam buku teks pendamping harus merujuk pada buku teks utama siswa. Buku teks pendamping berfungsi memperluas, memperdalam, memperkaya, dan/atau melengkapi pembahasan beberapa kompetensi atau capaian pembelajaran yang telah disajikan dalam buku teks utama.

- b) Kebenaran dari segi keilmuan

Teori, konsep, hukum, postulat, dalil, atau aksioma yang disajikan harus bebas dari multitafsir dan mengikuti definisi yang diakui dalam disiplin ilmu terkait. Fakta yang disajikan harus akurat serta efektif dan efisien untuk mendukung peningkatan kemampuan siswa. Prosedur atau

metode yang disajikan harus disusun secara runtut dan logis sehingga dapat dipraktikkan dengan benar oleh siswa.

- c) Kesesuaian dengan Standar Nasional Pendidikan dan kurikulum yang berlaku

Materi yang disajikan tidak dimaksudkan untuk memuat seluruh kompetensi yang harus dikuasai siswa pada jenjang dan kelas tertentu sebagaimana tercantum dalam standar nasional pendidikan dan kurikulum yang berlaku., tetapi materi yang disajikan harus selaras dengan kompetensi yang dipersyaratkan dalam standar nasional pendidikan dan kurikulum.

- d) Kesesuaian dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi

Materi harus mencerminkan perkembangan terbaru dalam ilmu pengetahuan dan teknologi sesuai dengan bidang keilmuannya. Penjelasan, contoh, dan latihan yang diberikan perlu mendorong siswa untuk mencari informasi dari berbagai sumber yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan.

- e) Kesesuaian dengan konteks dan lingkungan

Materi yang diuraikan hendaknya relevan dengan pengalaman sehari-hari siswa, kearifan lokal, serta konteks kehidupan yang lebih luas.

- f) Kesatu-paduan antar bagian isi buku

Seluruh bagian dalam buku harus saling terhubung, saling melengkapi, dan berkesinambungan sehingga alur pembahasan menjadi jelas dan mudah dipahami oleh siswa.

2) Standar penyajian

Standar penyajian yaitu standar pemaparan isi buku mudah dipahami, menarik, dan komunikatif. Standar penyajian mencakup: a) kelayakan penyampaian isi buku sesuai dengan tingkat perkembangan usia siswa dan/atau pembaca sasaran; dan b) kelayakan penggunaan bahasa yang tepat dan komunikatif sesuai dengan tingkat penguasaan bahasa siswa dan/atau pembaca sasaran. Standar bahasa atau keterbacaan dalam buku ajar meliputi lima hal, yaitu; *pertama*, menggunakan Bahasa Indonesia yang baik dan benar; *kedua*; peristilahan mematuhi Ejaan yang Disempurnakan; *ketiga*, kejelasan bahasa yang digunakan; *keempat*, kesesuaian bahasa; dan *kelima*, kemudahan untuk dibaca.⁴⁷

3) Standar Desain

Standar desain merupakan standar perancangan halaman isi buku dan kover buku yang memenuhi standar desain komunikasi visual. Komponen standar desain mencakup: a) penggunaan ilustrasi; b) desain halaman isi; dan c) desain kover buku. Ketiga komponen aspek desain ini disesuaikan dengan kepatutan, estetika, dan tingkat perkembangan usia siswa dan/atau pembaca sasaran.

4) Standar Grafika

Standar grafika merupakan standar kualitas hasil cetak atau standar kualitas tampilan elektronik yang ramah pengguna, aman, dan nyaman.

⁴⁷ Andi Prastowo, *Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif*, 8 ed. (Diva Press, 2015), 174-175.

Komponen standar grafika untuk buku cetak mencakup: a) kualitas cetak; b) kualitas penjilidan; dan c) kualitas sisir/potong bersih.

3. Jurnal Reflektif

Menurut Moon (1999), jurnal reflektif adalah sebuah tulisan yang berdasarkan refleksi dan ditulis secara berkala dalam jangka waktu tertentu dengan menggunakan teknik menulis bebas, meskipun mungkin saja mengikuti suatu struktur tertentu.⁴⁸ Menurut Stevens & Cooper (2009), jurnal reflektif merupakan kronik peristiwa dan gagasan yang berurutan dan bertanggal, yang mencakup tanggapan dan refleksi pribadi penulis terhadap peristiwa dan gagasan tersebut.⁴⁹ Ciri-ciri jurnal reflektif diantaranya; tertulis, bertanggal, informal, fleksibel, privat, dan arsip. Menurut Gillis (2001), jurnal reflektif adalah alat untuk melanjutkan kompetensi, mengatasi kesenjangan antara teori dan praktik, dan menyediakan catatan pembelajaran sebagai refleksi siswa tentang praktik pembelajaran.⁵⁰

Dalam hal pembelajaran, jurnal berfungsi sebagai sarana untuk mencatat peristiwa dan pengalaman, memproses pengalaman tersebut, dan membentuk pengalaman baru.⁵¹ Jurnal reflektif memungkinkan penulis untuk mencatat peristiwa, merefleksikan peristiwa tersebut untuk keperluan analisis dan

⁴⁸ Jennifer A. Moon, *Reflection in Learning and Professional Development: Theory and Practice* (Kogan Page, 1999), 187.

⁴⁹ Dannelle D. Stevens dan Joanne E. Cooper, *Journal Keeping: How to Use Reflective Writing for Learning, Teaching, Professional Insight and Positive Change*, 1 ed. (Routledge, 2009), <https://doi.org/10.4324/9781003445487>, 5-7.

⁵⁰ A.J. Gillis, *Journal Writing in Health Education: Promoting Journal Writing in Adult Education*, New Directions for Adult and Continuing Education (Jossey-Bass, 2001), <https://doi.org/10.1002/ace.20>.

⁵¹ David Boud, "Using Journal Writing to Enhance Reflective Practice," *New Directions for Adult and Continuing Education* 2001, no. 90 (2001): 9–18, <https://doi.org/10.1002/ace.16>.

penilaian ulang, serta berbagi wawasan dengan siswa lainnya.⁵² Penulisan jurnal reflektif adalah proses berpikir dan mengeksplorasi isu-isu yang dipicu oleh pengalaman.⁵³

Dari berbagai pengertian terkait jurnal reflektif, dapat disimpulkan bahwa jurnal reflektif adalah kumpulan pikiran, perasaan, observasi, catatan dan sumber daya terkait lainnya yang dibuat selama periode waktu tertentu. Sebagaimana diungkapkan Ghanizadeh (2020), jurnal ini biasanya melengkapi siklus belajar, kerja lapangan, atau pengalaman, yang bertujuan untuk memperkaya pembelajaran individu melalui proses menulis dan memikirkan pengalaman pribadi mereka.⁵⁴ Jurnal reflektif adalah dokumen yang digunakan siswa untuk mencatat kemajuan pembelajaran mereka.

4. Pendidikan Seksual Dini

a. Pengertian Pendidikan Seksual Dini

Pendidikan seksual dini merupakan upaya memberikan pengajaran, penyadaran hingga pemahaman terkait masalah seksualitas kepada anak sejak dini.⁵⁵ Pendidikan seks pada anak difokuskan pada pengenalan identitas anak sebagai makhluk biologis yang memiliki jenis kelamin.⁵⁶

⁵² Danielle Watson, "Teaching Teachers to Think: Reflective Journaling as a Strategy to Enhance Students Understanding and Practice of Academic Writing," *Journal of College Teaching & Learning (TLC)* 7, no. 12 (2010), <https://doi.org/10.19030/tlc.v7i12.952>.

⁵³ Stacy E Walker, "Journal Writing as a Teaching Technique to Promote Reflection," *Journal of Athletic Training* 41, no. 2 (2016): 216–21.

⁵⁴ Afsaneh Ghanizadeh dkk., *Higher Order Thinking Skills in the Language Classroom: A Concise Guide*, Second Language Learning and Teaching (Springer International Publishing, 2020), <https://doi.org/10.1007/978-3-030-56711-8>.

⁵⁵ Tarshi, *The Yellow Book: A Parent's Guide to Sexuality Education* (Zubaan Books, 2013), <https://www.amazon.com/Yellow-Book-Parents-Sexuality-Education/dp/8189884778>.

⁵⁶ UNESCO, "Comprehensive Sexuality Education: For Healthy, Informed, and Empowered Learners," 2023, <https://www.unesco.org/en/health-education/cse>.

Pendidikan seks sejak dini bertujuan menjadi salah satu faktor untuk mencegah terjadinya tindak kejahatan seksual terhadap anak. Tujuan pendidikan seks ini sejatinya untuk membentuk suatu sikap emosional yang sehat terhadap masalah seksual dan membimbing anak ke arah yang bertanggungjawab terhadap kehidupan seksualnya. Dalam perspektif agama Islam, pendidikan seks merupakan upaya pengajaran dan penerapan masalah-masalah yang berhubungan dengan seksualitas kepada anak, sebagai usaha menjaga anak agar terhindar dari kebiasaan yang tidak Islami serta menutup segala kemungkinan ke arah hubungan seksual terlarang (zina).⁵⁷

b. Ruang Lingkup Pendidikan Seksual Dini

Pendidikan seksual dasar merupakan pendidikan yang bertujuan memberikan pengetahuan dan pemahaman yang benar tentang tubuh, privasi tubuh dan hubungan antar individu kepada anak usia dini, termasuk siswa sekolah dasar. Pendidikan seksual ini berfokus pada topik-topik sesuai tahapan perkembangan kognitif dan emosional anak.⁵⁸ Ruang lingkup pendidikan seksual dasar mencakup topik dasar yang dibutuhkan anak untuk mengenali tubuh secara keseluruhan. Ruang lingkup tersebut terbagi menjadi beberapa aspek, sebagai berikut;

⁵⁷ Amiruddin, *Pendidikan Akhlak Seksual Pada Anak dalam Hukum Islam* (PT Refika Aditama, 2021).

⁵⁸ Jean Piaget, *The Child's Conception of the World* (Redwood Press Limited, 1929).

1) Pengenalan tubuh dan perbedaan jenis kelamin

Pendidikan seksual dasar mengajarkan tentang bagian-bagian tubuh sesuai tahap perkembangan kognitif siswa, termasuk organ reproduksi. Siswa belajar mengenali dan menyebutkan bagian tubuh dan fungsinya secara tepat serta memahami perbedaan tubuh berdasarkan jenis kelamin.⁵⁹

2) Konsep privasi tubuh

Penting mengajarkan siswa tentang konsep privasi tubuh, yaitu konsep tentang hak tubuh mereka secara pribadi dan tidak boleh disentuh oleh orang lain tanpa izin. Sebagaimana ditegaskan dalam Undang-undang Perlindungan Anak di Indonesia, bahwa pemahaman privasi tubuh bagi anak sangat penting sebagai perlindungan diri mereka di lingkungan sosial dan pendidikan.⁶⁰

3) Sentuhan aman dan tidak aman

Menurut WHO, pendidikan tentang sentuhan aman dan tidak aman adalah langkah penting dalam pencegahan potensi pelecehan seksual. Para siswa perlu diajarkan untuk mengenali jenis-jenis sentuhan yang boleh dan tidak boleh terhadap batasan privasi tubuh mereka.⁶¹

4) Hubungan yang sehat dan penghormatan terhadap batasan sosial

Dalam ruang lingkup pendidikan seksual anak, siswa juga dikenalkan dengan konsep hubungan yang sehat, menghormati batasan orang lain dan

⁵⁹ J. W. Santrock, *Educational Psychology* (McGraw-Hill Education, 2017).

⁶⁰ Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia, "Kemen PPPA : Resiliensi Digital Cegah Anak Menjadi Korban Kekerasan Seksual Online," 2024, <https://kemenpppa.go.id/page/view/NTI4NA==>.

⁶¹ UNESCO, "Comprehensive Sexuality Education: For Healthy, Informed, and Empowered Learners."

memahami norma atau etika sosial terkait interaksi antar individu, seperti meminta izin, menjaga pandangan, berpakaian sopan dan rasa malu.⁶²

5. Materi Masa Pubertas SD/MI

a. Pengertian Materi Pembelajaran

Materi pembelajaran merupakan berbagai bentuk bahan baik tertulis maupun tidak tertulis yang digunakan untuk mendukung guru dalam melaksanakan proses pembelajaran.⁶³ Materi tersebut berfungsi sebagai alat atau sarana yang memuat konsep, metode, batasan, dan cara evaluasi yang disusun secara sistematis guna mencapai kompetensi yang ditetapkan.⁶⁴ Pada hakikatnya, materi pembelajaran ini merupakan isi dari kurikulum, yakni berupa materi pelajaran atau bidang studi yang mencakup topik atau sub topik tertentu beserta rincian pembahasannya.⁶⁵ Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa materi pembelajaran adalah semua bentuk bahan baik cetak, audio, video, animasi dan sebagainya yang dirancang secara sistematis untuk mendukung proses pembelajaran sehingga tercapai tujuan yang diharapkan.

b. Masa Pubertas

Istilah pubertas berasal dari kata *pubescere* yang berarti mendapatkan *pubes* atau rambut kemaluan.⁶⁶ Pubertas (*puberty*) adalah suatu periode

⁶² Atreya Senja, *Sex Education For Children* (Brilliant Book, 2024).

⁶³ Risma Sitohang, "Mengembangkan Bahan Ajar Dalam Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) di SD," *Jurnal Kewarganegaraan* 23, no. 2 (2014): 13–24.

⁶⁴ Lestari, *Penulisan Bahan Ajar* (Ditjen Dikti Depdikbud, 2013).

⁶⁵ Toto Ruhimat, *Kurikulum dan Pembelajaran* (PT Raja Grafindo Persada, 2011), 152.

⁶⁶ F.J. Monks dkk., *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*, 16 ed. (Gadjah Mada University Press, 2006).

yang menunjukkan kematangan seksual di awal masa remaja. Kematangan seksual tersebut ditandai dengan perubahan yang dikategorikan menjadi ciri-ciri seks primer (*primary sex characteristics*) dan ciri-ciri seks sekunder (*secondary sex characteristics*).⁶⁷

1) Ciri-ciri seks primer

Ciri-ciri seks primer merujuk pada perubahan tubuh yang secara langsung berhubungan dengan organ reproduksi. Pada laki-laki ditandai dengan mimpi basah, dan pada perempuan ditandai dengan datangnya menstruasi (*menarche*).

2) Ciri-ciri seks sekunder

Ciri-ciri seks sekunder adalah perubahan tubuh yang tidak secara langsung berhubungan dengan proses reproduksi. Beberapa perubahan tersebut terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan; a) ciri seks sekunder pada laki-laki, diantaranya; tumbuh rambut kemaluan, ketiak, sekitar wajah seperti kumis dan janggut, rambut pada kaki, lengan dan sekitar dada, otot bertambah besar dan kuat, dada melebar, dan perubahan suara; b) ciri seks primer pada perempuan, diantaranya; tumbuh rambut kemaluan dan ketiak, payudara mulai tumbuh membesar, otot semakin besar dan kuat, pinggul mulai membesar, dan terjadi perubahan suara

Selain terjadi perubahan fisik, pada masa pubertas juga ditandai oleh berbagai perubahan psikologis. Beberapa diantaranya meliputi; a) munculnya pencarian jati diri; b) kondisi emosi yang belum stabil; c)

⁶⁷ M. Shoffa Saifillah Al-Faruq dan Sukatin, *Psikologi Perkembangan* (Deepublish, 2020).

meningkatnya kemampuan berbahasa untuk mengekspresikan diri; d) bertambahnya kebutuhan akan teman dekat; e) mulai mencari figur yang disayangi selain orang tua; f) adanya pengaruh kuat dari teman sebaya terhadap minat, gaya hidup, atau cara berpakaian; f) timbulnya rasa malu sekaligus mulai muncul ketertarikan terhadap lawan jenis.⁶⁸

6. Integrasi Nilai Islam

a. Integrasi Sains dan Agama Menurut Ian G. Barbour

Integrasi merupakan proses penyatuan berbagai unsur menjadi satu kesatuan yang utuh. Ian G. Barbour menyatakan bahwa sains dan agama memiliki korelasi yang bisa dihubungkan untuk menyelesaikan berbagai masalah.⁶⁹ Meski demikian, sains dan agama memiliki fungsi yang berbeda. Sains bertujuan untuk memahami hubungan sebab akibat antara fenomena alam, sedangkan agama bertujuan mengikuti suatu jalan hidup dengan makna yang lebih besar. Upaya mengintegrasikan sains dan agama menurut Barbour terdiri dari tiga macam, sebagai berikut;

1) *Natural Theology*

Pendekatan ini menekankan cara memahami eksistensi Tuhan melalui perwujudan alam dan akal. Semua yang terdapat di alam termasuk kompleksitas bentuk, tata tertib, hukum alam, dan keindahan mendukung adanya eksistensi Tuhan sebagai pencipta.

⁶⁸ Laurence D. Steinberg, *Adolescence*, 8 ed. (McGraw-Hill Education, 2017).

⁶⁹ Ian G. Barbour, *Religion and Science: Historical and Contemporary Issues* (HarperCollins Publishers, 1997).

2) *Theology of Nature*

Pendekatan ini menempatkan agama sebagai dasar utama pemahaman tentang Tuhan dan kehidupan, namun membuka diri pada temuan sains untuk memperkaya dan memperjelas ajaran tersebut. Wahyu dan pengalaman keagamaan tetap menjadi sumber utama, tetapi beberapa doktrin dapat ditafsir ulang agar selaras dengan pengetahuan ilmiah yang mutakhir. Dengan cara ini, sains membantu memperjelas bagaimana ajaran agama dapat dipraktikkan dalam konteks kehidupan modern.

3) *Systematic Synthesis*

Pendekatan ini memandang sains dan agama sama-sama memberikan kontribusi yang penting dalam metafisika. yang lebih koherensif. Sains memberikan penjelasan tentang proses dan mekanisme alam, sedangkan agama memberikan arah nilai, makna, dan tujuan. Ketika keduanya digabungkan secara sistematis, lahirlah sebuah pandangan dunia yang lebih utuh dan alternatif.

b. Pengertian Nilai Islam

Nilai (*value*) dapat dimaknai sebagai prinsip, standar atau kualitas yang dipandang berharga, bermanfaat dan perlu dilakukan.⁷⁰ Nilai adalah suatu kepercayaan dan keyakinan yang menjadi dasar seseorang memilih tindakan terhadap hal-hal yang bermakna atau tidak bermakna dalam

⁷⁰ Rohmat Mulyana, *Mengartikulasikan Pendidikan Nilai* (Alfabeta, 2004), 7.

hidupnya.⁷¹ Nilai menjadi standar umum yang diyakini dan diserap dari keadaan objektif berdasarkan keyakinan, sentimen, maupun identitas yang diwahyukan oleh Allah Swt.⁷² Dengan demikian, nilai Islam dapat dipahami sebagai nilai-nilai material yang terwujud dalam pengalaman manusia secara rohani dan jasmani yang melibatkan integritas untuk mencapai budi yang luhur atau insan kamil.

c. Nilai-Nilai Islam dalam Pendidikan Masa Pubertas

Pendidikan seksual pada anak usia pubertas (*tamyiz*) dalam Islam memuat beberapa aspek berikut;⁷³

1) Memisahkan Tempat Tidur

Pemisahan tempat tidur merupakan upaya untuk menumbuhkan kesadaran pada anak tentang eksistensi dirinya, termasuk eksistensi perbedaan jenis kelamin. Hal tersebut mencegah timbulnya birahi atau syahwat terhadap lawan jenis, termasuk saudara kandung. Anjuran ini dalam Islam diatur dalam hadis berikut;

“Perintahkan anak-anak kalian untuk melakukan salat saat mereka berusia tujuh tahun, dan pukullah jika mereka telah berusia sepuluh tahun, serta pisahkan tempat tidur mereka” (HR. Abu Dawud).

2) Menutup Aurat

⁷¹ Muhaimin, *Nuansa Baru Pendidikan Islam Mengarungi Benang Kusut Dunia Pendidikan* (Raja Grafindo Persada, 2006), 148.

⁷² Abu Ahmadi dan Noor Salimi, *Dasar-Dasar Pendidikan Agama Islam* (Bumi Aksara, 1996), 202.

⁷³ Amiruddin, *Pendidikan Akhlak Seksual Pada Anak dalam Hukum Islam* (PT Refika Aditama, 2021), 131-176.

Aurat adalah suatu anggota badan yang tidak boleh ditampilkan dan diperlihatkan oleh laki-laki atau perempuan kepada orang lain. Aurat perempuan yaitu seluruh tubuh kecuali wajah dan telapak tangan sedangkan laki-laki adalah anggota antara pusar dan lutut. Islam sangat menganjurkan untuk menutup aurat karena banyak manfaat yang didapatkan, diantaranya; menghindarkan diri dari dosa akibat mengumbar aurat, menghindarkan dari tuduhan dan pandangan negatif, mencegah timbulnya hawa nafsu lawan jenis maupun sesama jenis, menunjukkan kehormatan diri, melindungi kesehatan tubuh dan kulit, menutup aib rahasia yang ada pada diri kita, dan sebagainya.

3) Menanamkan Rasa Malu (*Haya'*)

Kata “malu” atau dalam Bahasa Arab disebut *al haya'* merujuk pada sikap menjauhkan diri dari segala sesuatu yang dianggap tercela. Rasa malu merupakan fitrah dalam diri manusia yang membuat seseorang merasa tidak nyaman saat melakukan tindakan yang buruk atau terlarang. Sifat ini termasuk bagian dari akhlak terpuji yang mendorong seseorang untuk menghindari perilaku negatif dan tidak bermoral, sehingga mampu menjadi pengendali diri agar terhindar dari dosa maupun perbuatan maksiat.

4) Larangan Berduaan di Tempat Sepi (*Berkhalwat*)

Islam melarang perbuatan menyepi atau *khalwat* yaitu ketika laki-laki dan perempuan yang bukan mahram menyendiri di tempat yang sepi dan tidak memungkinkan orang lain bergabung dengan keduanya. Hal

tersebut dapat menimbulkan perbuatan maksiat, sebagaimana dijelaskan dalam hadis;

“Barang siapa beriman kepada Allah dan hari akhir, janganlah berkhawat dengan seorang wanita tanpa mahramnya karena yang ketiga adalah setan” (HR. Ahmad dari Jabir bin Abdullah).

5) Pengenalan Mimpi Basah (*Ihtilam*)

Mimpi basah atau disebut dengan *ikhtilam* diartikan sebagai pengeluaran air mani oleh laki-laki di saat tidur. Hal ini menjadi tanda bagi seorang laki-laki telah memasuki usia balig yaitu usia telah dianggap dewasa dan telah dikenai hukum syariat (*mukallaf*). Dengan demikian, wajib baginya melaksanakan kewajiban agama dan meninggalkan perbuatan yang haram.

6) Pengenalan Menstruasi (*Haid*)

Haid secara bahasa diartikan sebagai sesuatu yang mengalir. Menurut istilah syara' ialah darah yang keluar dari alat kelamin wanita secara alami. Hal ini terjadi sebab penebalan dinding rahim untuk mempersiapkan terjadinya pembentukan janin. Haid menjadi tanda bahwa seorang perempuan telah memasuki usia balig yaitu telah wajib menjalankan perintah agama dan meninggalkan larangannya. Beberapa larangan perempuan ketika haid, diantaranya; salat, puasa, membawa dan menyentuh mushaf, berdiam di masjid, tawaf dan sebagainya.

7. Kesadaran Interoseptif

a. Pengertian Kesadaran Interoseptif

Istilah “Interoseptif” pertama kali dikenalkan oleh seorang ahli saraf, Charles Sherrington pada tahun 1906 sebagai “sensasi dari bagian dalam tubuh, terutama visera”.⁷⁴ Interoseptif berkaitan dengan kesadaran diri atas rasa lapar, gairah, emosi, kelelahan dan semua proses yang menghubungkan sirkuit otak dengan organ internal tubuh. Proses interoseptif bersifat dua arah karena tubuh mengirimkan pesan ke otak dan otak mengirimkan pesan ke tubuh. Pesan interoseptif terbagi menjadi dua jenis yaitu, homeostatis dan afektif. Pesan homeostatis meliputi pesan-pesan seperti lapar, haus, nyeri, dan harus ke kamar mandi. Pesan afektif meliputi senang, marah, sedih, terkejut, takut dan sebagainya.⁷⁵

Kesadaran interoseptif adalah pengenalan sensasi tubuh bagian dalam seseorang yang melibatkan proses sensorik menerima, mengakses, dan menilai sinyal tubuh internal.⁷⁶ Kesadaran interoseptif dalam studi oleh Mehling, diartikan sebagai seperangkat keyakinan individu mengenai aspek kemampuan mereka dan kecenderungan mereka untuk secara sadar merasakan sinyal fisik internal.⁷⁷ Menurut Mehling et al. (2012), kesadaran interoseptif tidak hanya mencakup kemampuan untuk

⁷⁴ C. S. Sherrington, *The Integrative Action of the Nervous System* (Yale University Press, 1906).

⁷⁵ Jeanette Luedders Jones dan Ira Glovinsky, *Interoceptive Awareness in Early Childhood*, 2022.

⁷⁶ A.D. Craig, “How Do You Feel—Now? The Anterior Insula and Human Awareness,” *Nature Reviews Neuroscience* 10 (2009): 59–70, <https://doi.org/10.1038/nrn2555>.

⁷⁷ Wolf E. Mehling dkk., “The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA),” *PLoS ONE* 7, no. 11 (2012): e48230, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0048230>.

merasakan sinyal tubuh, tetapi juga kesadaran reflektif atas makna sensasi tersebut dan respons yang adaptif terhadapnya.⁷⁸ Definisi ini memperluas pemahaman interoepsi dari sekadar persepsi sensasi fisik menjadi kesadaran reflektif terhadap makna sensasi dan respons adaptifnya, yang dibentuk oleh nilai, keyakinan, dan pengalaman sosiokultural. Kesadaran ini menjadi dasar dari kemampuan seseorang untuk mengenali tubuh, mengelola stres, serta membuat keputusan berdasarkan sensasi tubuh yang dirasakan.

Setiap individu memiliki saluran sensorik yang unik dengan ambang sensitivitas yang berbeda-beda. Sebagian orang mungkin tidak menyadari sinyal interoseptif yang muncul dari dalam tubuhnya, sementara yang lain dapat merasakannya secara tajam atau dengan intensitas ringan hingga sedang. Dalam praktik pendidikan, orang dewasa sering kali mengasumsikan bahwa anak-anak memahami sinyal tubuh mereka sendiri, atau bahkan cenderung mengabaikannya. Padahal, kesadaran interoseptif merupakan fondasi penting dalam membantu anak-anak mengakses pengalaman batin mereka secara lebih utuh pada berbagai tahap usia perkembangan.⁷⁹

b. Instrumen MAIA

Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA) adalah instrumen yang dikembangkan oleh Mehling et al. (2012) untuk

⁷⁸ Mehling dkk., "The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA)."

⁷⁹ Jones dan Glover, *Interoceptive Awareness in Early Childhood*.

mengukur kesadaran interoseptif seseorang melalui berbagai dimensi atau aspek.⁸⁰ Instrumen ini dirancang untuk mengukur bukan hanya kemampuan seseorang dalam merasakan sinyal tubuh, tetapi juga bagaimana individu memberikan makna, merespons, dan mengatur pengalaman tubuh tersebut secara sadar.

MAIA terdiri dari delapan skala utama yang merepresentasikan dimensi berbeda dari kesadaran interoseptif, yaitu:

- 1) *Noticing*: Kesadaran akan sensasi tubuh yang tidak nyaman, nyaman, dan netral
- 2) *Not-Distracting*: Kecenderungan untuk tidak mengabaikan atau mengalihkan perhatian dari sensasi sakit atau ketidaknyamanan
- 3) *Not-Worrying*: Kecenderungan untuk tidak khawatir/takut atau mengalami tekanan emosional dengan sensasi sakit atau ketidaknyamanan
- 4) *Attention Regulation*: Kemampuan untuk mempertahankan dan mengendalikan perhatian terhadap sensasi tubuh
- 5) *Emotional Awareness*: Kesadaran akan hubungan antara sensasi tubuh dan keadaan emosional
- 6) *Self-Regulation*: Kemampuan untuk mengatur tekanan dengan memperhatikan sensasi tubuh
- 7) *Body Listening*: Mendengarkan tubuh secara aktif untuk mendapatkan wawasan

⁸⁰ Mehling dkk., "The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA)."

- 8) *Trusting*: Pengalaman tubuh seseorang sebagai sesuatu yang aman dan dapat dipercaya

Kedelapan dimensi ini membentuk kerangka teoretis yang komprehensif dalam memahami variasi individu dalam kesadaran terhadap tubuhnya. Dalam konteks pendidikan, khususnya pada anak usia sekolah dasar, instrumen ini berpotensi memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana anak mengenali, merespons, dan mengelola sensasi tubuh yang berkaitan dengan emosi, stres, maupun kebutuhan fisiologis lainnya.

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini dimuat dalam IV BAB, dimana setiap bab terdiri dari beberapa sub bab yang menjelaskan pokok bahasan. Secara rinci sistematika pembahasan disusun sebagai berikut

1. BAB 1 Pendahuluan, meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, landasan teori dan sistematika pembahasan
2. BAB II Metode Penelitian, meliputi jenis penelitian, model pengembangan, subjek penelitian, prosedur pengembangan, teknik dan instrumen pengumpulan data, serta teknik analisis data
3. BAB III Hasil Penelitian, meliputi proses dan hasil pengembangan produk, kelayakan produk, efektivitas produk untuk menstimulasi kesadaran interoseptif dan keterbatasan penelitian
4. BAB IV Penutup, meliputi simpulan, saran dan rekomendasi penelitian lanjutan

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan kajian akhir, dapat disimpulkan sebagai berikut;

1. Penelitian ini berhasil mengembangkan buku teks pendamping berbasis jurnal reflektif terintegrasi nilai Islam yang dirancang untuk menstimulasi kesadaran interoseptif siswa kelas V SD/MI melalui model ADDIE, meliputi tahapan *analysis, design, development, implementation, dan evaluation*. Produk yang dihasilkan telah memenuhi empat standar dalam penyusunan buku teks pendamping meliputi standar materi, penyajian, desain dan grafika;
2. Buku teks pendamping berbasis jurnal reflektif terintegrasi nilai Islam yang dikembangkan telah dinilai layak berdasarkan validasi ahli dan guru;
3. Buku teks pendamping berbasis jurnal reflektif terintegrasi nilai Islam yang dikembangkan telah teruji efektif dalam menstimulasi kesadaran interoseptif, berdasarkan hasil uji efektivitas menggunakan *paired sample t-test*. Secara lebih spesifik, hasil analisis angket kesadaran interoseptif, terlihat bahwa aspek *Trusting* dan *Noticing* memperoleh skor tertinggi, menunjukkan peningkatan kemampuan siswa dalam menerima, mengenali dan mempercayai sinyal tubuhnya sendiri tergolong baik. Sementara pada aspek *Not-Distracting* dan *Attention Regulation* masih tergolong rendah, mengindikasikan bahwa kemampuan siswa untuk mempertahankan perhatian dan tidak menghindari

sensasi tubuh masih perlu ditingkatkan melalui pembiasaan reflektif yang lebih berkelanjutan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan, terdapat beberapa hal yang dapat dijadikan masukan bagi pengembang, pendidik, maupun peneliti selanjutnya.

1. Pengembangan buku teks pendamping berbasis jurnal reflektif terintegrasi nilai Islam tidak hanya dapat diterapkan pada materi masa pubertas kelas V SD/MI, tetapi juga dapat dikembangkan lebih luas untuk tema-tema lain yang berkaitan dengan kesadaran diri, pengendalian emosi, dan nilai-nilai moral pada jenjang SD/MI.
2. Sampel uji coba produk perlu diperluas dengan melibatkan lebih banyak sekolah dan latar belakang siswa yang beragam, sehingga hasil efektivitas dapat digeneralisasikan secara lebih luas dan objektif.
3. Dalam penerapan buku teks pendamping, guru diharapkan melakukan pendampingan refleksi secara berkelanjutan agar aspek *Attention Regulation* dan *Not-Distracting* dapat meningkat. Guru juga dapat memodifikasi aktivitas reflektif agar lebih sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa di kelas.
4. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan produk sejenis dengan memanfaatkan teknologi interaktif atau media digital berbasis refleksi agar pengalaman belajar siswa menjadi lebih menarik, kontekstual, dan relevan dengan perkembangan zaman.

C. Ucapan Terima Kasih

Penelitian ini didukung secara finansial oleh Lembaga Pengelola Dana Pendidikan (LPDP), Kementerian Keuangan Republik Indonesia. Peneliti juga menyampaikan terima kasih yang tulus kepada Madrasah Ibtidaiyah Unggulan Mifathul Falah, Bulukerto, Wonogiri, Indonesia atas kesempatan dan dukungan yang diberikan untuk melaksanakan penelitian di lembaga tersebut.



DAFTAR PUSTAKA

- Afiliany, Amelia, Ahmad Suryawan, dan Rize Budi Amalia. "The Relationship Between Age and Level of Knowledge About Menstruation and Readiness for Menarche in Grade IV-VI Female Student at Kertajaya Elementary School." *Profesional Health Journal* 7, no. 1 (2025): 261–69. <https://doi.org/10.54832/phj.v7i1068>.
- Ahmadi, Abu, dan Noor Salimi. *Dasar-Dasar Pendidikan Agama Islam*. Bumi Aksara, 1996.
- Al-Faruq, M. Shoffa Saifillah, dan Sukatin. *Psikologi Perkembangan*. Deepublish, 2020.
- Alfiah, Amnah Nur, Ngurah Made Darma Putra, dan Bambang Subali. "Media Scrapbook Sebagai Jurnal Refleksi untuk Meningkatkan Kemampuan Kognitif dan Regulasi Diri." *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)* 3, no. 1 (2018): 57. <https://doi.org/10.26740/jp.v3n1.p57-67>.
- Amiruddin. *Pendidikan Akhlak Seksual Pada Anak dalam Hukum Islam*. PT Refika Aditama, 2021.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. VI. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia, 2024.
- Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. *Pedoman Penilaian Buku Pendidikan*. Peraturan Kepala Badan Nomor 039/H/P/2022. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2022.
- Baiano, Chiara, Xavier Job, Louise P. Kirsch, dan Malika Auvray. "Interoceptive Abilities Facilitate Taking Another's Spatial Perspective." *Scientific Reports* 13, no. 1 (2023): 10064. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-36173-6>.
- Barbour, Ian G. *Religion and Science: Historical and Contemporary Issues*. HarperCollins Publishers, 1997.
- Betsu, Balem Demtsu, Araya Abrha Medhanyie, Tesfay Gebregzabher Gebrehiwet, dan L Lewis Wall. "Menstruation Is a Fearful Thing : A Qualitative Exploration of Menstrual Experiences and Sources of Information About Menstruation Among Adolescent Schoolgirls." *International Journal of Women's Health* Volume 15 (Mei 2023): 881–92. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S407455>.

- Boud, David. "Using Journal Writing to Enhance Reflective Practice." *New Directions for Adult and Continuing Education* 2001, no. 90 (2001): 9–18. <https://doi.org/10.1002/ace.16>.
- Branch, Robbert Maribe. *Instructional Design: The ADDIE Approach*. Springer, 2009.
- Brand, Sebastian, Katharina Lang, Christina Bellinghausen, Michael Witthöft, dan Stefanie M. Jungmann. "Interoceptive Accuracy in Children Aged 8 to 13 and Their Parents: Implications for Mental Health." *Cogent Psychology* 11, no. 1 (2024): 2348043. <https://doi.org/10.1080/23311908.2024.2348043>.
- Bunoti, Sarah Nantono, Nazarius Mbona Tumwesigye, dan Lynn Atuyambe. "Awareness of Pubertal Body Changes Among Primary School Children Aged 10–14 Years in Eastern Uganda; Challenges and Opportunities." *Reproductive Health* 19, no. 1 (2022): 180. <https://doi.org/10.1186/s12978-022-01466-y>.
- Buzzanga, Macy. "Implementation of an Interoceptive Curriculum in General Education Classrooms." *University of Missouri*, advance online publication, 2024. <https://doi.org/10.32469/10355/106530>.
- Case, Robbie. *The Mind's Staircase: Exploring the Conceptual Underpinnings of Children's Thought and Knowledge*. Lawrence Erlbaum Associates, 1992.
- Cheung, Hei Yuet Lucy, Ted Brown, Mong-Lin Yu, dan Phoebe Pp Cheung. "The Relationship Between School-Age Children's Self-Reported Perceptions of Their Interoceptive Awareness and Emotional Regulation: An Exploratory Study." *Journal of Occupational Therapy, Schools, & Early Intervention* 17, no. 3 (2024): 704–30. <https://doi.org/10.1080/19411243.2023.2215764>.
- Cheung, Hei Yuet Lucy, Ted Brown, Mong-Lin Yu, dan Phoebe Pp Cheung. "The Relationship Between School-Age Children's Self-Reported Perceptions of Their Interoceptive Awareness and Emotional Regulation: An Exploratory Study." *Journal of Occupational Therapy, Schools, & Early Intervention* 17, no. 3 (2024): 704–30. <https://doi.org/10.1080/19411243.2023.2215764>.
- Coast, Ernestina, Samantha R. Lattof, dan Joe Strong. "Puberty and Menstruation Knowledge Among Young Adolescents in Low- and Middle-Income Countries: A Scoping Review." *International Journal of Public Health* 64, no. 2 (2019): 293–304. <https://doi.org/10.1007/s00038-019-01209-0>.
- Cohen, Jacob. *Statistical Power Analysis For The Behavioral Sciences*. 2nd ed. Lawrence Erlbaum Associates, 1988.

- Craig, A.D. "How Do You Feel? Interoception: The Sense of The Physiological Condition of The Body." *Nature Reviews Neuroscience* 3, no. 8 (2002): 658–66. <https://doi.org/10.1038/nrn894>.
- Craig, A.D. "How Do You Feel—Now? The Anterior Insula and Human Awareness." *Nature Reviews Neuroscience* 10 (2009): 59–70. <https://doi.org/10.1038/nrn2555>.
- Creswell, J. W. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage, 2014.
- Faqihuddin, Achmad, Abdillah Muflih, Iif Syarifudin, Fajar Romadhon, dan Sholachuddin Al-Ayyubi. "The Intervention of Islamic Religious Education Teachers in Puberty Assistance: NVIVO Analysis." *Educative: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 2, no. 2 (2024): 87–97. <https://doi.org/10.70437/educative.v2i2.491>.
- Fissler, Maria, Emilia Winnebeck, Titus Schroeter, dkk. "An Investigation of the Effects of Brief Mindfulness Training on Self-Reported Interoceptive Awareness, the Ability to Decenter, and Their Role in the Reduction of Depressive Symptoms." *Mindfulness* 7, no. 5 (2016): 1170–81. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0559-z>.
- Flook, Lisa, Susan L. Smalley, M. Jennifer Kitil, dkk. "Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary School Children." *Journal of Applied School Psychology* 26, no. 1 (2010): 70–95. <https://doi.org/10.1080/15377900903379125>.
- Garfinkel, Sarah N., dan Hugo D. Critchley. "Interoception, Emotion and Brain: New Insights Link Internal Physiology to Social Behaviour. Commentary On:" *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 8, no. 3 (2013): 231–34. <https://doi.org/10.1093/scan/nss140>.
- Ghanizadeh, Afsaneh, Ali H. Al-Hoorie, dan Safoura Jahedizadeh. *Higher Order Thinking Skills in the Language Classroom: A Concise Guide*. Second Language Learning and Teaching. Springer International Publishing, 2020. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-56711-8>.
- Gillis, A.J. *Journal Writing in Health Education: Promoting Journal Writing in Adult Education*. New Directions for Adult and Continuing Education. Jossey-Bass, 2001. <https://doi.org/10.1002/ace.20>.
- Ginsburg, Herbert P., dan Sylvia Oppen. *Piaget's Theory of Intellectual Development*. 3rd Edition. Prentice-Hall, 1988.
- Grist, Nicole, Ted Brown, Mong-Lin Yu, dan Emma Clark. "An Exploration of the Association Between Sensory Processing and Interoceptive Awareness in

- Neurotypical School-Aged Children.” *Journal of Occupational Therapy, Schools, & Early Intervention* 17, no. 4 (2024): 1097–116. <https://doi.org/10.1080/19411243.2023.2215759>.
- Guran, Tulay, Didem Helvacıoglu, Busra Gurpınar Tosun, dkk. “Decline in the Age of Menarche in Istanbul Schoolgirls Over the Last 12 Years.” *Journal of Clinical Research in Pediatric Endocrinology* 15, no. 2 (2023): 154–59. <https://doi.org/10.4274/jcrpe.galenos.2023.2022-11-16>.
- Handayani, Ninuk Dwi Puspa, Nihayatul Faizah, Maulydia Dwi Astuti, Emamiridya Erine Yupi, dan Eny Purwandari. “Reflective journal as a solution for emotional regulation to anti-momster ‘Mama Monster.’” *Community Empowerment* 9, no. 1 (2024): 141–48. <https://doi.org/10.31603/ce.10556>.
- Indonesia, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik. “Kemen PPPA : Resiliensi Digital Cegah Anak Menjadi Korban Kekerasan Seksual Online.” 2024. <https://kemenpppa.go.id/page/view/NTI4NA==>.
- Jarvis, Mary-Ann, dan Olivia B. Baloyi. “Scaffolding in Reflective Journaling: A Means to Develop Higher Order Thinking Skills in Undergraduate Learners.” *International Journal of Africa Nursing Sciences* 12 (2020): 100195. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2020.100195>.
- Jones, Jeanette Luedders, dan Ira Glovinsky. *Interoceptive Awareness in Early Childhood*. 2022.
- Juniardi, Alya Diva. “The Concept of Puberty in Islamic Education: A Philosophical Review of the Transition of Adolescents to Adults.” *Jurnal Sosial Dan Humaniora* 2, no. 4 (2025): 75–79. <https://doi.org/10.62017/arima>.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. *Al-Qur’an dan Terjemahannya*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, 2019.
- Khalil, Norhayati Binti, dan Imas Kania Rahman. “Guidance of Sex Education for Pre-Puberty Children: Study at Darul Muttaqin Bogor.” *Prophetic Guidance and Counseling Journal* 3, no. 1 (2022): 32–37. <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v3i1.7402>.
- Kiki Fatmawati. “Primary School Strategies in Optimising Self-Reflection Activities in Merdeka Curriculum.” *At-Thullab : Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah* 8, no. 2 (2024): 149–58. <https://doi.org/10.30736/atl.v8i2.2074>.

- Kline, Paul. *The Handbook of Psychological Testing*. 2nd ed. Routledge, 2000. <https://doi.org/10.4324/9780203774085>.
- Kosasih, E. *Pengembangan Bahan Ajar*. Bumi Aksara, 2020.
- Lestari. *Penulisan Bahan Ajar*. Ditjen Dikti Depdikbud, 2013.
- Lim, Jia Yin, Simon Yew Kuang Ong, Chester Yan Hao Ng, dkk. "A Systematic Scoping Review of Reflective Writing in Medical Education." *BMC Medical Education* 23, no. 1 (2023): 12. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03924-4>.
- Mahler, K. *Interoception: The eighth sensory system: Practical solutions for improving self regulation, self-awareness and social understanding*. AAPC Publishing, 2017.
- Mahler, K., K. Hample, C. Ensor, dkk. "An Interoception- Based Intervention for Improving Emotional Regulation in Children in a Special Education Classroom: Feasibility Study." *Occupational Therapy in Health Care* 38, no. 3 (2024): 636–50. Scopus. <https://doi.org/10.1080/07380577.2024.2313527>.
- Maister, Lara, Teresa Tang, dan Manos Tsakiris. "Neurobehavioral Evidence of Interoceptive Sensitivity in Early Infancy." *eLife* 6 (Agustus 2017): e25318. <https://doi.org/10.7554/eLife.25318>.
- Marabi, Payam, Nadereh Memaryan, Jafar Bolhari, dan Shahrbanoo Ghahari. "Content Analysis of Elementary School Textbooks Based on Emotion Regulation Components: A Qualitative Study in Iran." *Social Determinants of Health* 5, no. 2 (2019): 108–16. <https://doi.org/10.22037/sdh.v5i2.24298>.
- Mardapi, Djemari. *Teknik Penyusunan Instrumen Tes dan Nontes*. Mitra Cendekia Press, t.t.
- Massonnie, Jessica, Cathy Jane Rogers, Denis Mareschal, dan Natasha Z. Kirkham. "Is Classroom Noise Always Bad for Children? The Contribution of Age and Selective Attention to Creative Performance in Noise." *Frontiers in Psychology* 10 (Februari 2019): 381. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00381>.
- Mayer, Richard E. *Multimedia Learning (2nd ed.)*. Cambridge University Press, 2009. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511811678>.
- Mehling, Wolf E., Cynthia Price, Jennifer J. Daubenmier, Mike Acree, Elizabeth Bartmess, dan Anita Stewart. "The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA)." *PLoS ONE* 7, no. 11 (2012): e48230. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0048230>.

- Meriyati. *Memahami Karakteristik Anak Didik*. Fakta Press, 2015.
- Merrill, M. David. "First Principles of Instruction." *Educational Technology Research and Development* 50, no. 3 (2002): 43–59. <https://doi.org/0.1007/BF02505024>.
- Miles, Matthew B., A. Michael Huberman, dan Johnny Saldaña. *Qualitative Data Analysis: a Methods Sourcebook*. Dalam *SAGE Publications*. Arizon State University, 2014.
- Monks, F.J., A.M.P. Knoers, dan S.R. Haditono. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. 16 ed. Gadjah Mada University Press, 2006.
- Moon, Jennifer A. *Reflection in Learning and Professional Development: Theory and Practice*. Kogan Page, 1999.
- Muganwa, Kellen, Oliva Bazirete, Marie Chantal Uwimana, dkk. "Adolescent Awareness and Experience of the Pubertal Changes: A Qualitative Study From Rwanda." *PLOS One* 20, no. 6 (2025): e0325502. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0325502>.
- Muhaimin. *Nuansa Baru Pendidikan Islam Mengarungi Benang Kusut Dunia Pendidikan*. Raja Grafindo Persada, 2006.
- Mujib, Abdul. *Perencanaan Pembelajaran: Mengembangkan Standar Kompetensi Guru*. 5 ed. Remaja Rosdakarya, 2008.
- Mulyana, Rohmat. *Mengartikulasikan Pendidikan Nilai*. Alfabeta, 2004.
- Nisrina, Nisrina. "Reading Task Quality In Learning Textbook: Cognitive And Religious Perspective." *Exposure : Jurnal Pendidikan Bahasa Inggris* 13, no. 1 (2024): 21–33. <https://doi.org/10.26618/exposure.v13i1.12809>.
- Nurfadhilah, Dewi Andayani, Rika Sa'diyah, Erry Utomo, dan Nurjannah Achmad. "Improving Primary School Student's Knowledge of Puberty Through Contextual Teaching and Learning Method." *Al-Bidayah : Jurnal Pendidikan Dasar Islam* 13, no. 2 (2021): 313–20. <https://doi.org/10.14421/al-bidayah.v13i2.689>.
- O'Sadnick, Alison. "Addressing Interoceptive Awareness In Elementary School Students Affected By Childhood Trauma To Improve Emotional Regulation." *University of North Dakota*, 2023. <https://commons.und.edu/ot-grad/574>.
- Pangajouw, Christine Natalie, Wenda Oroh, dan Septriani Renteng. "Gambaran Pengetahuan Pubertas pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri 8 Tondano."

Mapalus Nursing Science Journal 1, no. 2 (2023): 22–30.
<https://doi.org/10.35790/mnsj.v1i2.48924>.

Perez-Pena, Marbella, Jessica Notermans, Jeanne Petit, Katleen Van Der Gucht, dan Pierre Philippot. “Body Aware: Adolescents’ and Young Adults’ Lived Experiences of Body Awareness.” *Psychologica Belgica* 64, no. 1 (2024).
<https://doi.org/10.5334/pb.1295>.

Piaget, Jean. *The Child’s Conception of the World*. Redwood Press Limited, 1929.

Piaget, Jean, dan Barbel Inhelder. *The Psychology of The Child*. Basic Book, 1969.

Prastowo, Andi. *Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif*. Diva Press, 2011.

Puspaningrum. “Pengembangan Media Big Book ‘Bimatas’ Materi Pubertas Di Sekolah Dasar.” Universitas Muhammadiyah Gresik, 2025.
<http://eprints.umg.ac.id/id/eprint/13214>.

Ruhimat, Toto. *Kurikulum dan Pembelajaran*. PT Raja Grafindo Persada, 2011.

Santrock, J. W. *Educational Psychology*. McGraw-Hill Education, 2017.

Senja, Atreya. *Sex Education For Childern*. Brilliant Book, 2024.

Sherrington, C. S. *The Integrative Action of the Nervous System*. Yale University Press, 1906.

Sitohang, Risma. “Mengembangkan Bahan Ajar Dalam Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) di SD.” *Jurnal Kewarganegaraan* 23, no. 2 (2014): 13–24.

Steinberg, Laurence D. *Adolescence*. 8 ed. McGraw-Hill Education, 2017.

Stevens, Dannelle D., dan Joanne E. Cooper. *Journal Keeping: How to Use Reflective Writing for Learning, Teaching, Professional Insight and Positive Change*. 1 ed. Routledge, 2009.
<https://doi.org/10.4324/9781003445487>.

Sugiyono. *Metode Penelitian & Pengembangan: Research and Development*. Alfabeta, 2022.

Suparno, Paul. *Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget*. Kanisius, 2001.

Syadzali, Ahmad Alfi Nur. “Leveraging Islamic Education for Sustainable Character Development to Aimed Future.” *Fikruna: Jurnal Ilmiah Kependidikan Dan Kemasyarakatan* 6, no. 2 (2024): 158–76.
<https://doi.org/10.56489/fik.v6i2.277>.

- Tarshi. *The Yellow Book: A Parent's Guide to Sexuality Education*. Zubaan Books, 2013. <https://www.amazon.com/Yellow-Book-Parents-Sexuality-Education/dp/8189884778>.
- Teizazu, Hawi, Caitlin Gruer, Elisia Mandara, dan Marni Sommer. "Exploring a Faith-Based Approach to Puberty Education in Tanzania." *Frontiers in Reproductive Health* 5 (Februari 2023): 1024550. <https://doi.org/10.3389/frph.2023.1024550>.
- Tim Penyusun Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Atas Dirjen Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah Depdiknas. *Panduan Pengembangan Bahan Ajar*. Depdiknas, 2008.
- Ullrich, P.M., dan S.K. Lutgendorf. "Journaling About Stressful Events: Effects of Cognitive Processing and Emotional Expression." *Annals of Behavioral Medicine* 24, no. 3 (2002): 244–50. Scopus. https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2403_10.
- UNESCO. "Comprehensive Sexuality Education: For Healthy, Informed, and Empowered Learners." 2023. <https://www.unesco.org/en/health-education/cse>.
- Utami, Ni Luh Gita Setya. "Pengembangan Media Pop-Up Book Materi Masa Pubertas Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas VI Sekolah Dasar." Universitas Pendidikan Ganesha, 2023. <https://repo.undiksha.ac.id/19267>.
- Van Cappellen, Patty, dan Tehya M. LePage Drummond. "Bodily Awareness: Religious Culture's Associations with Interoceptive Sensibility." *PLOS ONE* 19, no. 12 (2024): e0309216. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0309216>.
- Wadsworth, Barry J. *Piaget's Theory of Cognitive and Affective Development: Foundations of Constructivism*. 3rd edition. Longman, 1984.
- Wahidah, Finadatul, dan Dewi Sinta. "Empowering Teenagers Through Gender-Segregation Education: A Case Study On School Management." *Jurnal Pendidikan Islam* 9, no. 2 (2024).
- Walker, Stacy E. "Journal Writing as a Teaching Technique to Promote Reflection." *Journal of Athletic Training* 41, no. 2 (2016): 216–21.
- Watson, Danielle. "Teaching Teachers to Think: Reflective Journaling as a Strategy to Enhance Students Understanding and Practice of Academic Writing." *Journal of College Teaching & Learning (TLC)* 7, no. 12 (2010). <https://doi.org/10.19030/tlc.v7i12.952>.

Yadav, Seema. "Reflective Journals: A Tool for Self-Reflection, Self-Awareness and Professional Development." *Educational Resurgence Journal* 5, no. 1 (2022).

Zelazo, Philip David, dan Kristen E. Lyons. "The Potential Benefits of Mindfulness Training in Early Childhood: A Developmental Social Cognitive Neuroscience Perspective." *Child Development Perspectives* 6, no. 2 (2012): 154–60. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00241.x>.

