

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan panduan konseling *mindfulness* teknik *walking meditation* untuk menurunkan gangguan pemusatan perhatian pada siswa. Jenis penelitian ini adalah penelitian pengembangan atau *Research and Development* (R&D), menggunakan model pengembangan 4D dengan 4 tahapan, yaitu: *define*, *design*, *develop*, dan *disseminate*. Pada tahap *define* dilakukan *front-end analysis*, *learner analysis*, *task analysis*, dan *concept analysis*. Pada tahap *design* dilakukan perancangan panduan konseling. Pada tahap *develop* dilakukan pengujian kelayakan panduan. Pada tahap *disseminate* dilakukan pengujian keefektifan panduan, pengemasan panduan, dan penyebaran panduan. Analisis dalam penelitian ini meliputi validitas isi panduan oleh 3 orang pakar, keberterimaan panduan oleh 10 orang guru, dan efektivitas panduan yang diterapkan pada 5 orang siswa SD Dana Punia Singaraja yang mengalami gangguan pemusatan perhatian. Hasil uji validasi isi panduan oleh pakar memperoleh nilai CVI sebesar 1 yang berarti bahwa isi panduan tergolong valid atau sesuai. Hasil uji keberterimaan panduan oleh para guru SD di Kecamatan Buleleng memperoleh nilai sebesar 100 yang berarti bahwa keberterimaan panduan konseling ini sangat baik. Hasil uji efektivitas panduan yang dilakukan di SD Dana Punia Singaraja memperoleh *p-value* sebesar 0,00018 ($<0,05$) dengan nilai *t* sebesar 13,31 yang berarti bahwa panduan konseling *mindfulness* teknik *walking meditation* efektif untuk menurunkan gangguan pemusatan perhatian pada siswa sekolah dasar.

Kata kunci: konseling *mindfulness*, teknik *walking meditation*, gangguan pemusatan perhatian, siswa sekolah dasar.

ABSTRACT

This study aims to develop a mindfulness counseling guide utilizing the walking meditation technique to reduce attention deficit issues in students. This research employs a Research and Development (R&D) design using the 4D development model, which consists of four stages: define, design, develop, and disseminate. In the define stage, front-end analysis, learner analysis, task analysis, and concept analysis were conducted. During the design stage, the counseling guide was drafted. In the develop stage, the guide's feasibility was tested. Lastly, in the disseminate stage, the guide's effectiveness was evaluated, the guide was finalized, and it was distributed. The analysis conducted in this study includes content validity assessment by three experts, guide acceptability evaluation by ten teachers, and effectiveness testing on five elementary school students from Dana Punia Singaraja Elementary School who experienced attention deficit issues. The results of the content validity test by experts yielded a CVI score of 1, indicating that the guide's content is valid or appropriate. The acceptability test conducted with elementary school teachers in Buleleng District yielded a score of 100, indicating excellent acceptability of the counseling guide. The effectiveness test, carried out at Dana Punia Singaraja Elementary School, resulted in a *p-value* of 0.00018 (<0.05) with a *t-value* of 13.31, indicating that the mindfulness counseling guide employing the walking meditation technique is effective in reducing attention deficit issues in elementary school students.

Keywords: mindfulness counseling, walking meditation technique, attention deficit, elementary school students.