

**PENGARUH METODE *MINDFULNESS* TEKNIK STOP TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN KONSENTRASI DAN REGULASI
EMOSI ANAK TAMAN KANAK-KANAK GUGUS VI
KECAMATAN BULELENG
TAHUN PELAJARAN 2024/2025**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2025**



**PENGARUH METODE *MINDFULNESS* TEKNIK STOP TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN KONSENTRASI DAN REGULASI
EMOSI ANAK TAMAN KANAK-KANAK GUGUS VI
KECAMATAN BULELENG
TAHUN PELAJARAN 2024/2025**



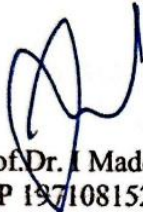
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh Ni Made Rediarpi ini telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti Ujian Tesis.

Singaraja, 11 Maret 2025

Pembimbing I



Prof. Dr. I Made Tegeh, S.Pd., M.Pd
NIP.197108152001121001

Pembimbing II



Nice Maylani Asril, S.Psi., M.Psi., Ph.D
NIP.198705082012122001

LEMBAR PERSTUJUAN TIM PENGUJI

Tesis ini oleh Ni Made Rediarpi, S.Pd.AUD. telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Dasar di Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini, Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal 25 - 3 - 2025


.....

Oleh Tim Penguji
Ketua


.....

Nice Maylani Asril, M. Psi., Ph.D., Psikolog

NIP. 198705082012122001

Anggota


.....

Dr. Putu Aditya Antara, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198303022006041001

Anggota


.....

Dr. Gede Wira Bayu, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198403272015041001

Anggota


.....

Prof. Dr. I Made Tegeh, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197108152001121001


Anggota


.....

Nice Maylani Asril, M. Psi., Ph.D., Psikolog

NIP. 198705082012122001

Mengetahui Direktur

Program Pascasarjana Undiksha,
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PROGRAM PASCASARJANA

DIREKTUR
Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M. Pd.
NIP. 195910101986031003

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Singaraja, 11 Maret 2025

Yang memberi pernyataan



Ni Made Rediarpi, S.Pd.AUD

PRAKATA

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa. Atas Rahmatnya yang diberikan kepada kita khususnya para penulis sehingga penulis bisa mengajukan proposal Tesis yang Berjudul **Pengaruh metode *Mindfulness* teknik STOP terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi dan regulasi emosi anak Taman kanak-kanak Gugus VI Kecamatan Buleleng Tahun pelajaran 2024/2025**. Penulis menyadari terselenggaranya penulisan tesis ini tidak lepas dari bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Untuk itu saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan fasilitas dalam menimbah ilmu pengetahuan di Undiksha.
2. Bapak Prof Dr. I Made Tegeh, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing I Penulis yang telah memberikan motivasi dan bimbingan kepada penulis
3. Ibu Nice Maylani Asril, S.Psi.,M.Psi.,Ph.D selaku pembimbing II Penulis yang telah memberikan arahan kepada penulis
4. Rekan rekan seangkatan di Pascasarjana Program Studi Anak Usia Dini dengan karakter masing masing telah banyak berkontribusi membentuk kemandirian penulis selama menyelesaikan program studi ini
5. Kepala Sekolah TK Negeri Pembina Singaraja yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian disekolah tersebut
6. Kepala sekolah TK B di Gugus VI Kecamatan Buleleng yang telah membantu selama proses pengambilan data pada saat observasi
7. Suami tercinta yang telah banyak membantu secara material maupun secara moral
8. Anak-anak tersayang yang sudah banyak juga membantu secara moral dalam penyelesaian tesis ini.
9. Rekan sejawat di TK Negeri Pembina Singaraja yang juga sudah memberikan dukungan moral untuk kelancaran Tesis ini.

Semoga semua bantuan yang telah mereka taburkan dalam perjalanan studipenulis, dibalas dengan sepiantasnya oleh Tuhan Yang Maha Esa, sehingga mereka diberi jalan, rejeki dan keharmonian dalam menjalani setiap langkah kehidupan. Penulis menyadari akan adanya kelemahan dan kekurangan dari berbagai sisi karya tulis ini, namun demikian penulis sudah berusaha maksimal untuk membuat karya tulis ini menjadi yang terbaik sebagai tulisan penulis.

Om Shanti, Shanti, Shanti Om

Singaraja, 11 Maret 2025

Penulis



DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| Cover..... | i |
| Lembar Persetujuan Pembimbing | ii |
| Lembar Persetujuan Tim Penguji..... | iii |
| Lembar Pernyataan..... | iv |
| Abstrak | v |
| Abstract..... | vi |
| Prakata..... | vii |
| Daftar Isi..... | ix |
| Daftar Tabel | xi |
| Daftar Gambar | xii |
| Daftar Lampiran..... | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah..... | 8 |
| 1.3 Batasan Masalah | 8 |
| 1.4 Rumusan Masalah..... | 9 |
| 1.5 Tujuan Penelitian | 9 |
| 1.6 Manfaat Penelitian | 10 |
| BAB II KAJIAN TEORI | |
| 2.1 Kajian Teori | 12 |
| 2.1.1 Latihan <i>Mindfulness</i> | 12 |
| 2.1.2 Penerapan Teknik Stop | 20 |
| 2.1.3 Pengertian Kemampuan Konsentrasi | 21 |
| 2.1.4 Regulasi Emosi..... | 24 |
| 2.1.5 Anak Usia Dini..... | 28 |
| 2.2 Kajian Penelitian yang Relevan | 31 |
| 2.3 Kerangka Berpikir | 35 |
| 2.4 Hipotesis | 41 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| 3.1 Rancangan Penelitian | 42 |
| 3.2 Populasi dan Sampel | 43 |

| | | |
|------------------------------------|------------------------------|-----------|
| 3.3 | Prosedur Penelitian | 44 |
| 3.4 | Variabel Penelitian..... | 47 |
| 3.5 | Definisi Operasional | 48 |
| 3.6 | Teknik Pengumpulan Data..... | 49 |
| 3.7. | Teknik Analisis Data | 53 |
| | | |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | | |
| 4.1 | Hasil Penelitian | 60 |
| 4.2 | Pembahasan | 66 |
| | | |
| BAB IV PENUTUP | | |
| 5.1 | Kesimpulan | 74 |
| 5.2 | Saran | 75 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 77 |
| LAMPIRAN..... | | 83 |



DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 1.1 Permasalahan Konsentrasi dan Regulasi Emosi | 4 |
| Tabel 3.1 Populasi Anak TK Gugus VI Kec.Buleleng | 43 |
| Tabel 3.2 Perhitungan Validitas Isi Menurut Gregory | 51 |
| Tabel 3.3 Kriteria Validitas Uji <i>Gregory</i> | 51 |
| Tabel 3.4 Kualifikasi Kemampuan Konsentrasi dan Emosional..... | 54 |



DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 2.1 Peta Konsep Kerangka Berpikir..... | 40 |
| Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>Quasi Experimental</i> | 43 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----|
| Lampiran 01. Surat-surat Penelitian | 83 |
| Lampiran 02. Instrumen Penelitian..... | 87 |
| Lampiran 03. Hasil Uji Validitas Isi Instrumen | 94 |
| Lampiran 04. Hasil Uji Validitas Butir, Reliabilitas Instrumen Kemampuan Konsentrasi..... | 100 |
| Lampiran 05. Hasil Uji Validitas Butir dan Reliabilitas Instrumen Regulasi Emosi | 103 |
| Lampiran 06. Hasil Analisis Data | 106 |
| Lampiran 07. Modul Ajar..... | 109 |
| Lampiran 08. Dokumentasi Kegiatan Penelitian | 120 |
| Lampiran 09. Data Siswa Kelompok B3 dan B4..... | 122 |
| Lampiran 10. Modul Pengimbasan Mindfulness..... | 124 |

