

ABSTRAK

Rediarpi, (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. Tesis, Pendidikan Anak Usia Dini, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Tesis ini sudah disetujui dan diperiksa oleh pembimbing I : Prof.Dr. I Made Tegeh, S.Pd.,M.Pd dan Pembimbing II : Nice Maylani Asril, S.Psi.,M.Psi.,Ph.D

Penelitian ini bertujuan untuk 1) mengetahui perbedaan yang signifikan kemampuan konsentrasi dan regulasi emosi secara simultan antara kelompok siswa yang dibelajarkan dengan pembelajaran *Mindfulness* Teknik STOP dan kelompok siswa yang dibelajarkan dengan metode ceramah, 2) mengetahui perbedaan yang signifikan perbedaan kemampuan konsentrasi antara antara kelompok siswa yang dibelajarkan dengan pembelajaran *Mindfulness* Teknik STOP dan kelompok siswa yang dibelajarkan dengan metode ceramah, 3) mengetahui perbedaan yang signifikan regulasi emosi antara kelompok siswa yang dibelajarkan dengan pembelajaran *Mindfulness* Teknik STOP dan kelompok siswa yang dibelajarkan dengan metode ceramah. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain eksperimen semu (Quasi-Eksperimental Design). Dalam penelitian ini, populasinya adalah jumlah keseluruhan anak TK Kelompok B Gugus VI Kecamatan Buleleng yaitu 90 siswa. Teknik pemilihan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan group random sampling. Metode pengumpulan data dilakukan secara observasi terstruktur sebelum dan sesudah penerapan model pembelajaran. Hasil analisis terhadap tiga hipotesis menunjukkan bahwa 1) terdapat perbedaan yang simultan metode *Mindfulness* terhadap kemampuan konsentrasi dan regulasi emosi pada anak dengan taraf signifikansi sebesar 0,001; 2) terdapat perbedaan yang simultan metode *Mindfulness* terhadap kemampuan konsentrasi dengan taraf signifikansi 0,003; 3) terdapat perbedaan yang simultan metode *Mindfulness* terhadap regulasi emosi dengan taraf signifikansi 0,010. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa metode *Mindfulness* memberikan dampak positif terhadap kemampuan konsentrasi dan regulasi emosi pada anak usia dini. Dengan membekali anak dengan keterampilan ini sejak dini, mereka akan lebih siap menghadapi tantangan emosional yang lebih besar di masa depan, baik di sekolah maupun dalam kehidupan sosial mereka.

Kata-kata Kunci : *Mindfulness*, STOP, Konsentrasi, Regulasi Emosi

ABSTRACT

Rediarpri, (2025). The effect of Mindfulness method STOP technique on improving concentration ability and emotion regulation of kindergarten children in Gugus VI Buleleng District in the 2024/2025 academic year. Thesis, Early Childhood Education, Postgraduate Program, Ganesha University of Education.

This thesis has been approved and examined by the supervisor I : Prof.Dr. I Made Tegeh, S.Pd.,M.Pd and Supervisor II: Nice Maylani Asril, S.Psi.,M.Psi.,Ph.D.

This study aims to 1) find out significant differences in concentration ability and emotion regulation simultaneously between groups of students taught with Mindfulness STOP learning techniques and groups of students taught with lecture methods, 2) find out significant differences in concentration ability between groups of students taught with Mindfulness STOP learning techniques and groups of students taught with lecture methods, 3) find out significant differences in emotion regulation between groups of students taught with Mindfulness STOP learning techniques and groups of students taught with lecture methods. The research method used is an experiment with a quasi-experimental design. In this study, the population was the total number of kindergarten children of Group B Gugus VI Buleleng District, namely 90 students. The sample selection technique in this study was using group random sampling. Data collection methods were carried out by structured observation before and after the application of the learning model. The results of the analysis of the three hypotheses show that 1) there is a simultaneous difference in Mindfulness method on concentration ability and emotion regulation with a significance level of 0.001; 2) there is a simultaneous difference in Mindfulness method on concentration ability with a significance level of 0.003; 3) there is a simultaneous difference in Mindfulness method on emotion regulation with a significance level of 0.010. Based on these results, it can be concluded that the Mindfulness method has a positive impact on concentration and emotion regulation skills in early childhood. By equipping children with these skills early on, they will be better prepared to face greater emotional challenges in the future, both at school and in their social lives.

Key Words: Mindfulness, Stop, Concentration, Emotion Regulation