

ABSTRAK

Dwijayanti, Kadek Ayu (2025). Pengaruh Pembelajaran Mindfulness melalui Praktik Mindful Breathing terhadap Regulasi Diri dan Keterampilan Sosial Anak Usia Dini di Gugus PAUD Lely. Tesis, Pendidikan Anak Usia Dini, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Tesis ini sudah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing I: Nice Maylani Asril, S.Psi., M.Psi., Ph.D. dan Pembimbing II: Dr. I Gusti Agung Ayu Wulandari, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: mindfulness, mindful breathing, regulasi diri, keterampilan sosial, anak usia dini

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pembelajaran mindfulness melalui praktik mindful breathing terhadap regulasi diri dan keterampilan sosial anak usia dini di Gugus PAUD Lely. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi experiment) menggunakan rancangan pretest-posttest control group design. Populasi penelitian adalah anak usia dini di Gugus PAUD Lely, dengan sampel yang dipilih menggunakan teknik cluster random sampling dan dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan pembelajaran mindfulness melalui praktik mindful breathing, sedangkan kelompok kontrol mengikuti pembelajaran konvensional melalui kegiatan bermain tepuk. Data dikumpulkan menggunakan instrumen observasi regulasi diri dan keterampilan sosial anak. Data dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial, termasuk uji prasyarat dan Multivariate Analysis of Variance (MANOVA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan regulasi diri dan keterampilan sosial antara anak yang mengikuti pembelajaran mindfulness melalui praktik mindful breathing dan anak yang mengikuti pembelajaran konvensional. Rata-rata keterampilan sosial kelompok eksperimen sebesar 40,25, lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol sebesar 37,55, sedangkan rata-rata regulasi diri kelompok eksperimen sebesar 52,90, lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol sebesar 47,60. Hasil analisis MANOVA menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa pembelajaran mindfulness melalui praktik mindful breathing berpengaruh secara simultan terhadap regulasi diri dan keterampilan sosial anak usia dini. Dengan demikian, pembelajaran mindfulness melalui praktik mindful breathing dapat menjadi salah satu alternatif pendekatan pembelajaran yang mendukung perkembangan sosial-emosional anak usia dini secara holistik.

ABSTRACT

Dwijayanti, Kadek Ayu (2025). Pengaruh Pembelajaran Mindfulness melalui Praktik Mindful Breathing terhadap Regulasi Diri dan Keterampilan Sosial Anak Usia Dini di Gugus PAUD Lely. Tesis, Pendidikan Anak Usia Dini, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Tesis ini sudah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing I: Nice Maylani Asril, S.Psi., M.Psi., Ph.D. dan Pembimbing II: Dr. I Gusti Agung Ayu Wulandari, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: mindfulness, mindful breathing, regulasi diri, keterampilan sosial, anak usia dini

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pembelajaran mindfulness melalui praktik mindful breathing terhadap regulasi diri dan keterampilan sosial anak usia dini di Gugus PAUD Lely. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi experiment) menggunakan rancangan pretest-posttest control group design. Populasi penelitian adalah anak usia dini di Gugus PAUD Lely, dengan sampel yang dipilih menggunakan teknik cluster random sampling dan dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan pembelajaran mindfulness melalui praktik mindful breathing, sedangkan kelompok kontrol mengikuti pembelajaran konvensional melalui kegiatan bermain tepuk. Data dikumpulkan menggunakan instrumen observasi regulasi diri dan keterampilan sosial anak. Data dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial, termasuk uji prasyarat dan Multivariate Analysis of Variance (MANOVA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan regulasi diri dan keterampilan sosial antara anak yang mengikuti pembelajaran mindfulness melalui praktik mindful breathing dan anak yang mengikuti pembelajaran konvensional. Rata-rata keterampilan sosial kelompok eksperimen sebesar 40,25, lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol sebesar 37,55, sedangkan rata-rata regulasi diri kelompok eksperimen sebesar 52,90, lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol sebesar 47,60. Hasil analisis MANOVA menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa pembelajaran mindfulness melalui praktik mindful breathing berpengaruh secara simultan terhadap regulasi diri dan keterampilan sosial anak usia dini. Dengan demikian, pembelajaran mindfulness melalui praktik mindful breathing dapat menjadi salah satu alternatif pendekatan pembelajaran yang mendukung perkembangan sosial-emosional anak usia dini secara holistik.