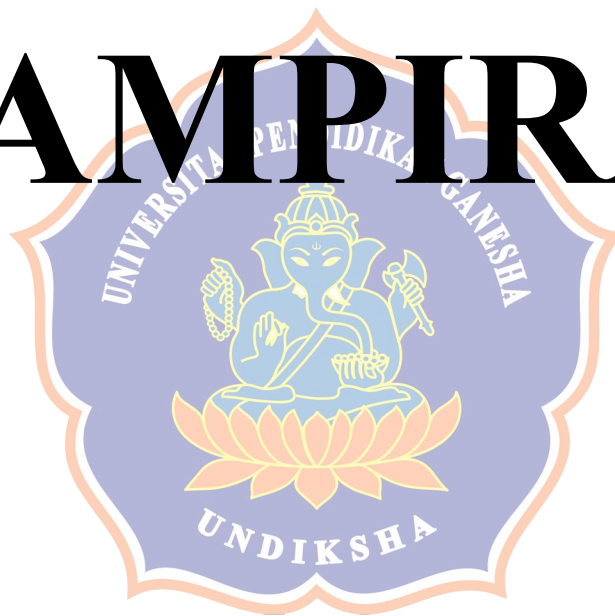


LAMPIRAN





KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Udayana No. 11 Singaraja, Bali 81116 Telepon. 081999446444 Laman www.pasca.undiksha.ac.id

Nomor : 1660/UN48.14.1/PT.02.05/2026
Lamp : -
Perihal : Mohon Izin Pengambilan Data

Yth. Ketua Yayasan TK Dynata
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka pengumpulan data untuk Penelitian Tesis mahaanak Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, bersama ini kami mohon kesedian Bapak/Ibu untuk dapat menerima dan mengijinkan mahaanak kami dengan identitas:

Nama : Kadek Ayu Dwijayanti

NIM 2429171021

Program studi : Pendidikan Anak Usia Dini (S2)

Judul Penelitian : PENGARUH MINDFULNESS MELALUI PRAKTIK MINDFUL BREATHING
TERHADAP KEMAMPUAN REGULASI DIRI DAN KETERAMPILAN SOSIAL
ANAK USIA DINI DIGUGUS PAUD LELY

untuk mendapatkan data/informasi yang dibutuhkan oleh mahaanak dalam melakukan penelitian.

Demikain disampaikan, atas berkenaan dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Singaraja, 26 Maret 2026

a.n Direktur,

Wakil Direktur I,



Ida Bagus Putu Arnyana
NIP. 195812311986011005

Tembusan :

1. Kepala Subbagian Program Pascasarjana
2. Mahaanak yang bersangkutan

Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia



UJI VALIDITAS ISI INSTRUMEN NON TEST DENGAN TEKNIK OBSERVASI

“PENGARUH *MINDFULNESS* MELALUI PRAKTIK *MINDFULL BREATHING* TERHADAP KEMAMPUAN REGULASI DIRI DAN KETERAMPILAN SOSIAL ANAK USIA DINI DI GUGUS PAUD LELY”

A. Identitas judges

Nama : Made Vina Arie Paramita, S.Pd., M.Pd.

NIP 199206042019032014

Status : Dosen Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PGPAUD) Universitas Pendidikan Ganesha

B. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk Untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* melalui praktik *mindful breathing* terhadap kemampuan regulasi diri dan keterampilan social anak usia dini di Gugus PAUD Lely.

Instrumen penelitian ini disusun untuk mengukur keterampilan sosial anak usia dini dengan mengacu pada prinsip-prinsip Teori Vygotsky (Vygotsky, 1978). Menurut Vygotsky, perkembangan sosial anak terjadi melalui interaksi sosial yang bermakna dengan orang dewasa atau teman sebaya yang lebih kompeten, di mana anak belajar melalui pengalaman kolaboratif dalam konteks yang sesuai. Konsep *scaffolding* menjadi dasar dalam penyusunan indikator, yaitu memberikan dukungan yang tepat agar anak dapat menunjukkan perilaku sosial yang optimal dalam konteks bermain atau belajar bersama.

Sehubungan dengan hal tersebut, saya mohon kesediaan Ibu untuk memberi penilaian terhadap instrument observasi yang telah saya susun. Saya mengharapkan umpan balik dari Ibu terkait relevansi instumen ini terhadap penelitian yang akan saya lakukan nantinya.

Atas perkenan dan waktu yang diberikan, saya ucapkan terima kasih.

C. Petunjuk pengisian

Mohon Ibu mengisi lembar validasi instrument berikut dengan :

1. Memberikan tanda **(1)** pada kolom relevan jika butir instrument **sudah** relevan dengan tujuan penelitian.
2. Memberikan tanda **(0)** pada kolom relevan jika butir instrument **belum** relevan dengan tujuan penelitian.
3. Mengisi kolom saran perbaikan untuk umpan balik.

1. Instrumen Check List Keterampilan Sosial

NO	Aspek yang diamati	Indikator	Butir	Keterangan	
				Relevansi	Saran perbaikan
				1 = relevan 0 = tidak relevan	
1	Interaksi Sosial	Memulai komunikasi dengan teman atau guru	Anak memulai interaksi dengan mengucapkan salam seperti "Halo", "Hai", atau "Selamat pagi" kepada teman atau guru.	1	
2			Anak berinisiatif mengajak orang lain untuk terlibat dalam suatu aktivitas,	1	

			misalnya bertanya, "Boleh aku ikut main?" atau "Ayo kita buat menara bersama		
3			Anak berani mengungkapkan apa yang ia pikirkan atau butuhkan kepada orang lain tanpa harus menunggu ditanya terlebih dahulu	1	
4		Kemampuan mengikuti aturan social	Anak menjalankan aktivitas sesuai dengan langkah-langkah atau batasan yang telah disepakati di awal permainan	1	
			Anak mampu menahan diri untuk tidak melanggar aturan meskipun ada keinginan untuk menang	1	

			sendiri (misalnya: menunggu giliran melempar bola)		
5	Kolaborasi & Kerja Sama	Bekerja sama dalam aktivitas kelompok	Anak terlibat langsung dalam aktivitas yang sedang dikerjakan bersama teman, seperti ikut menyusun balok atau mewarnai kertas besar bersama	1	
6			Anak bersedia menerima atau menawarkan pembagian tugas dalam kelompok, seperti "Aku yang ambil balok, kamu yang susun ya"	1	
7		Berbagi mainan atau alat belajar	Anak mau meminjamkan mainan atau alat tuliskan yang sedang tidak ia gunakan kepada	1	

			teman yang membutuhkan		
8			Anak berinisiatif menawarkan alat bantu kepada teman yang terlihat kesulitan atau tidak memiliki alat tersebut	1	
9		Mengikuti aturan permainan	Anak menjalankan langkah-langkah permainan sesuai dengan instruksi atau kesepakatan dengan teman dan guru.	1	
10			Anak menunjukkan reaksi emosional yang stabil saat menerima hasil permainan (menang atau kalah) sesuai dengan aturan yang berlaku	1	

11	Respons terhadap Lingkungan Sosial (Scaffolding & ZPD)	Menanggapi arahan guru	Anak memberikan anggukan, ucapan "baik Bu/Pak", atau segera bergerak melaksanakan tugas setelah diperintah	1	
12			Anak menunjukkan kontak mata atau menghentikan aktivitas sejenak saat guru memberikan penjelasan atau arahan	1	
13		Mengikuti petunjuk teman yang lebih mahir	Anak memperhatikan dengan seksama saat teman yang lebih mahir menunjukkan cara melakukan sesuatu	1	
14			Anak bekerja berdampingan dengan teman yang lebih mahir serta	1	

			bersedia menyesuaikan langkahnya agar selaras dengan petunjuk yang diberikan		
15		Meminta bantuan saat kesulitan	Anak secara aktif mendekati guru atau teman untuk meminta bantuan, baik melalui kata-kata ("Misal : minta tolong buka rautan ini")	1	
16			Anak menunjukkan sikap terbuka dan mengikuti arahan yang diberikan oleh teman yang membantunya.	1	

Mohon untuk mengisi di bawah ini jika semua butir instrument sudah relevan dan layak untuk digunakan untuk mengambil data penelitian.

Instrument siap digunakan

.....

.....

.....

.....

.....
.....

Singaraja,

Dosen/ Pakar



Made Vina Arie Paramita, S.Pd., M.Pd.

NIP. 199206042019032014



UJI VALIDITAS ISI INSTRUMEN NON TEST DENGAN TEKNIK OBSERVASI

“PENGARUH *MINDFULNESS* MELALUI PRAKTIK *MINDFULL BREATHING* TERHADAP KEMAMPUAN REGULASI DIRI DAN KETERAMPILAN SOSIAL ANAK USIA DINI DI GUGUS PAUD LELY”

A. Identitas judges

Nama : Dewa Gede Firstia Wirabrata, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

NIP 199005082019031011

Status : Dosen Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PGPAUD) Universitas Pendidikan Ganesha

B. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk Untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* melalui praktik *mindful breathing* terhadap kemampuan regulasi diri dan keterampilan sosial anak usia dini di Gugus PAUD Lely.

Instrumen penelitian ini disusun berdasarkan teori regulasi diri dalam kerangka *Social Cognitive Theory* yang dikemukakan oleh Albert Bandura. Menurut Bandura (1991), regulasi diri melibatkan tiga proses utama, yaitu *self-monitoring*, *self-evaluation*, dan *self-reaction*. Ketiga proses tersebut menjadi dasar dalam merumuskan indikator regulasi diri pada anak usia dini yang dioperasionalisasikan ke dalam perilaku yang dapat diamati, seperti kemampuan mengendalikan emosi, mengikuti aturan, dan memperbaiki kesalahan. Dengan demikian, kisi-kisi instrumen ini dikembangkan secara konseptual sesuai dengan komponen regulasi diri dalam teori Bandura dan disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak usia dini.

Sehubungan dengan hal tersebut, saya mohon kesediaan bapak untuk memberi penilaian terhadap instrument observasi yang telah saya susun. Saya mengharapkan umpan balik dari bapak terkait relevansi instumen ini terhadap penelitian yang akan saya lakukan nantinya.

Atas perkenan dan waktu yang diberikan, saya ucapkan terima kasih.

C. Petunjuk pengisian

Mohon bapak mengisi lembar validasi instrument berikut dengan :

1. Memberikan tanda **(1)** pada kolom relevan jika butir instrument **sudah** relevan dengan tujuan penelitian.

2. Memberikan tanda **(0)** pada kolom relevan jika butir instrument **belum** relevan dengan tujuan penelitian.

3. Mengisi kolom saran perbaikan untuk umpan balik.

1. Instrumen Check List Kemampuan Regulasi Diri

NO	Aspek yang diamati	Indikator	Butir	Keterangan	
				Relevansi 1 = relevan 0 = tidak relevan	Saran perbaikan
1	Self-Observation (Observasi Diri)	Kesadaran terhadap aturan	Anak mampu menyebutkan aturan atau kesepakatan yang berlaku di kelas.	1	
2			Anak mampu duduk bersila dengan rapi di atas matras ketika kegiatan akan dimulai.	1	
3		Monitoring perilaku	Anak mengecilkan volume suaranya di dalam kelas agar tidak mengganggu temannya.	1	
4			Anak berhenti ketika diingatkan bahwa perilakunya tidak sesuai aturan	1	

5		Refleksi sederhana	Anak dapat menjelaskan apa yang sedang ia lakukan	1	
6			Anak mampu mengenali dan menyebutkan emosi yang ia rasakan saat menghadapi sebuah situasi (misal: "Saya merasa senang karena berhasil menyusun balok")	1	
7			Anak mampu menyampaikan kepada guru saat mengalami kesulitan dan memerlukan bantuan.	1	
8	Self-Judgment (Penilaian Diri)	Perbandingan dengan aturan	Anak berjalan perlahan saat berkegiatan di dalam kelas sesuai dengan kesepakatan kelas,	1	
9			Anak mengakui ketika tindakannya tidak sesuai dengan aturan yang berlaku (misalnya: "Tadi saya lupa mengetuk	1	

			pintu sebelum masuk ke kelas)		
10		Evaluasi hasil tugas	Anak memeriksa kembali hasil pekerjaannya sebelum dikumpulkan	1	
11			Anak mengkomunikasikan kepada guru saat tugasnya belum selesai	1	
121		Pemahaman target sederhana	Anak dapat menunjukkan bagian mana yang sudah selesai dan mana yang belum dari tugasnya	1	
13			Anak mampu menyebutkan apa yang harus dihasilkan dari kegiatan yang dilakukan (misalnya: "Saya mau membentuk plastisin seperti kelinci")	1	
14	Self-Response (Reaksi Diri)	Pengendalian emosi	Anak menunjukan sikap tenang saat temannya tidak	1	

			bersedia berbagi mainan, dan memilih aktivitas yang lain.		
15			Anak dapat menyampaikan perasaan (marah, sedih, atau takut) melalui kata-kata daripada tindakan fisik yang merugikan orang lain	1	
16		Perbaikan perilaku	Anak mencoba kembali setelah melakukan kesalahan	1	
17			Anak mau mengikuti arahan untuk memperbaiki perilaku setelah diingatkan tentang aturan yang berlaku.	1	
18		Respons terhadap konsekuensi	Anak bersedia merapikan kembali mainan atau alat belajar yang berantakan sebagai konsekuensi setelah selesai bermain	1	

19			Anak menunjukkan sikap tenang dan tidak membantah secara berlebihan saat diingatkan bahwa tindakannya melanggar aturan kelas.	1	
20		Motivasi internal sederhana	Anak tidak beranjak dari tempat duduk atau memanggil guru/ teman saat menghadapi kesulitan kecil.	1	
21			Anak menunjukkan ekspresi positif (seperti tersenyum, bergumam, atau bernyanyi kecil dengan antusias) saat menemukan cara atau ide baru dalam mengerjakan proyek.	1	
			Anak menceritakan hasil karyanya kepada teman dan guru dengan antusias dan percaya diri.	1	

Mohon untuk mengisi di bawah ini jika semua butir instrument sudah relevan dan layak untuk digunakan untuk mengambil data penelitian.

Sudah Sesuai, silahkan digunakan.

.....

.....

.....

.....

.....

Singaraja, 20 Maret

2026 Dosen/ Pakar



Dewa Gede Firstia Wirabrata, S.Psi., M.Psi.,
Psikolog, NIP. 199005082019031011

MODUL AJAR TEKNOLOGI

Nama Guru	Kadek Ayu Dwijayanti	Jenjang/ Kelas	Kelompok Eksperimen
Asal Sekolah	TK Dynata		
Topik/ Sub Topik	Teknologi/ Teknologi sederhana dan teknologi digital		
Alokasi Waktu	1 Minggu (900 menit)	Jumlah Anak	20 Anak
Fase	Fondasi		
Tahun Ajaran	2025-2026		

A. Peta Konsep

Topik : Teknologi



B. Tujuan Pembelajaran

❖ Minggu 10

❖ Sub Topik : Teknologi Sederhana

Elemen CP	Ujian Pembelajaran (TP)	Indikator Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (IKTP)
Nilai Agama dan Budi Pekerti	TP D2. Anak berpartisipasi aktif untuk merawat makhluk hidup lain dan alam, dimulai dari lingkungan terdekat	- Anak secara mandiri mengambil alat penyiram dan menyiram tanaman di kebun sekolah atau pot bunga. - Anak mengambil daun kering atau sampah yang terlihat di sekitar tanaman dan membuangnya ke tempat sampah yang benar.
Jati Diri	TP G1. Anak berkontribusi dalam membuat kesepakatan kelas bersama teman dan guru	Anak mampu mendiskusikan dan menyarankan Tindakan/kegiatan untuk peraturan kelas/sekolah
	TP H1. Anak mengeksplorasi sumber daya di sekitar untuk mengembangkan fungsi motorik kasar	Anak mampu mengekspresikan kegembiraan yang luar biasa saat bermain permainan fisik di dalam dan di luar ruangan
	TP N2. Anak berbagi strategi pemecahan masalah dengan merekayasa teknologi pada orang lain dengan cara menceritakan / menggunakannya bersama	Anak mampu menjelaskan bagaimana ia membuat atau menggunakan suatu "teknologi" sederhana untuk memecahkan masalah. Contohnya, "Aku pakai kardus ini jadi terowongan biar bolanya bisa lewat sini."
	TP O1. Anak mengungkapkan pikiran dan perasaannya melalui berbagai media seni	Anak mampu menjelajahi berbagai cara bergerak (misalnya, jalur lurus dan zig-zag, gerakan maju, mundur, dan menyamping, langkah kaki berat dan ringan, bergerak sendiri, berpasangan, dan berkelompok)

❖ Alat dan Bahan

1. Laptop	IFP
2. Proyektor	Tempelan salam
3. Sound system	Kartu emosi
4. Lembar kerja	Bola
5. Alat tulis	Bantal lembut
6. Buku garis tiga	Boneka
7. Dressing Frame : Lace Shoe	Botol glitter

❖ Kegiatan Minggu 10

Pembukaan

- SOP Pembukaan:

- Peserta didik sudah *toilet session* pada pukul 08.20 WITA dan sudah berbaris di luar atau duduk dalam bentuk lingkaran di kelas pada pukul 08.30 WITA
- Peserta didik duduk dalam bentuk lingkaran atau duduk merapat tetapi dalam suasana tidak berdesakan, posisi guru di depan menghadap ke peserta didik.
- **Mindful Breathing : dilakukan dengan Teknik STOP (Booklet terlampir)**
- Menyapa peserta didik
- Peserta didik berdoa sebelum melakukan kegiatan yang dipimpin oleh salah satu peserta didik yang piket secara bergantian setiap harinya.
- Bertanya kepada peserta didik tentang hal-hal yang dilakukan hari kemarin
- Mengenalkan tema dan konsep hari ini dan mempersilakan peserta didik mengamati, bertanya tentang tema yang dikenalkan.
- Penyampaian tujuan pembelajaran
- Membacakan buku sesuai dengan tema untuk membangun ide bermain.
- Pertanyaan Pemantik :
 - 1) Siapa yang masih ingat, apa itu teknologi?
 - 2) Apa saja teknologi sederhana yang ada di sekitar kita?
 - 3) Siapa yang tahu laptop, komputer, printer, speaker itu termasuk teknologi apa?
- Pengumpulan Informasi:
 - 1) Apa yang anak-anak dapat lihat setelah menonton video cerita tersebut?
 - 2) Apa itu teknologi?
 - 3) Apa sajakah teknologi sederhana yang anak-anak ketahui dan miliki di rumah?
 - 4) Bisakah anak-anak menyebutkan kegunaan dari kulkas/blender/vacuum cleaner?
- Menjaga kebersihan diri dalam kegiatan periksa kuku, telinga dan rambut

Inti (Pilihan Kegiatan)

- Mengenal alat-alat untuk berkebun <https://www.youtube.com/watch?v=mYaEBgeebf4>
- Mengajak anak untuk menyiram secara mandiri mengambil alat penyiram dan menyiram tanaman di kebun sekolah atau pot bunga.
- Mengajak anak untuk mengambil daun kering atau sampah yang terlihat di sekitar tanaman dan membuangnya ke tempat sampah yang benar.
- Mengekspresikan kegembiraan yang luar biasa saat bermain permainan fisik di dalam dan di luar ruangan
- *Dressing Frame : Lace Shoe* (<https://www.youtube.com/watch?v=6NUsbG0HSp8>)
- Menggunakan teknologi sederhana untuk bermain (pinset, selotip, alat siram tanaman, serok, ember, dll)
- Mengenalkan teknologi digital (komputer, mouse, IFP,, dll) dengan baik dan bertanggung jawab
- Menjelajahi berbagai cara bergerak (misalnya, jalur lurus dan zig-zag, gerakan maju, mundur, dan menyamping, langkah kaki berat dan ringan, bergerak sendiri, berpasangan, dan berkelompok)
- **Mindful Breathing ;** dilakukan saat masa transisi antara kegiatan bermain satu dengan lainnya serta, misalnya setelah anak-anak selesai bermain bebas dan akan mulai belajar, serta saat kelas terasa terlalu gaduh : dilakukan dengan Teknik STOP (**Booklet terlampir**)

Penutup

- Mengajak anak untuk duduk melingkar dan menanyakan perasaan setelah bermain
- Menanyakan kegiatan bermain yang sudah dilakukan peserta didik (*recalling*).

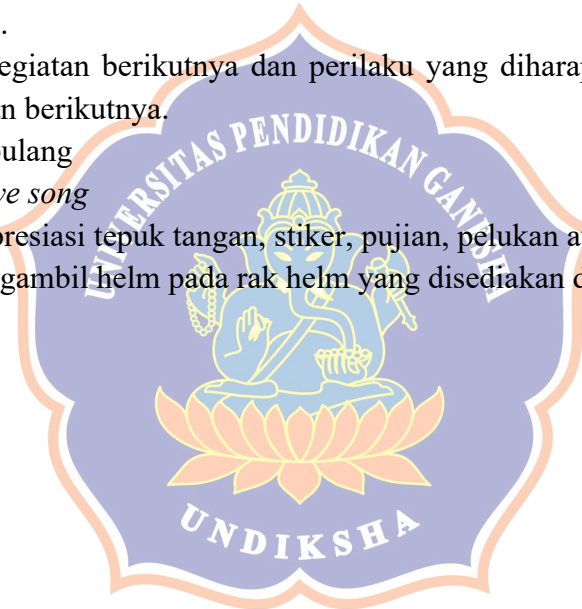
- Refleksi kegiatan dengan metode bercerita dan tanya jawab :
 - 1) Bagaimana perasaan anak -anak dalam kegiatan hari ini?
 - 2) Dalam kegiatan hari ini, kegiatan mana yang anak paling sukai? Mengapa begitu?
 - 3) Dalam kegiatan hari ini, kegiatan mana yang anak kurang sukai? Mengapa begitu?
 - 4) Minta pendapat anak, bagaimana sebaiknya kegiatan tersebut dilakukan agar lebih menyenangkan?
 - 5) Minta anak menceritakan kegiatan yang dilakukan hari ini.
- SOP penutup
 - Peserta didik diberi kesempatan untuk menunjukkan hasil karya, bisa dalam bentuk gambar, tulisan, bercerita.
 - Memperkuat kembali konsep pengetahuan yang sudah didapat peserta didik selama bermain
 - Memberikan penghargaan seperti ucapan terima kasih terhadap perilaku peserta didik yang sudah sesuai dengan kesepakatan kelas

(<https://www.youtube.com/watch?v=tJwmXvBtyCo>)

- Membahas apa yang seharusnya dilakukan bila ada peserta didik yang belum mematuhi kesepakatan kelas.
- Menyampaikan kegiatan berikutnya dan perilaku yang diharapkan pada peserta didik untuk mengikuti kegiatan berikutnya.
- Berdoa sebelum pulang
- Bernyanyi *goodbye song*
- Guru memberi apresiasi tepuk tangan, stiker, pujian, pelukan atau toss
- Peserta didik mengambil helm pada rak helm yang disediakan dan memakai jaketnya sendiri

Assessment

- Catatan anekdot
- Ceklis
- Foto hasil karya
- Foto berseri
- Fortopolio



Keterlibatan Orangtua dan Refleksi

- Keterlibatan Orangtua :
 - 1) Orangtua dapat mengenalkan dan bercakap-cakap tentang teknologi digital bersama anak
 - 2) Orangtua berdiskusi dengan anak tentang dukungan yang diperlukan oleh anak.
- Refleksi Guru :
 - 1) Guru menceritakan jalannya kegiatan hari ini secara umum.
 - 2) Rancangan kegiatan bermain mana yang paling diminati atau yang paling disukai oleh anak secara umum ?
 - 3) Konsep dan karakter anak apa yang ditimbulkan/ muncul dalam pelaksanaan kegiatan bermain ?
 - 4) Apa kekurangan guru yang perlu diperbaiki dalam kegiatan bermain selanjutnya?

Tindak lanjut:

- 1) Mencermati hasil refleksi anak saat kegiatan penutup serta refleksi guru.
- 2) Sebagai acuan guru merancang kegiatan main dan belajar yang lebih menarik dan sesuai dengan kebutuhan dan minat anak.
- 3) Mengkomunikasikan kepada orangtua tentang kegiatan selanjutnya

Refleksi Anak dan Guru

Refleksi	
Hari/ Tanggal	Senin, 30 Maret 2026
Kegiatan anak	- Bercakap-cakap tentang teknologi sederhana dan dampaknya - Mengenal alat-alat untuk berkebun https://www.youtube.com/watch?v=mYaEBgeebf4 - mendiskusikan dan menyarankan Tindakan/kegiatan untuk peraturan kelas/sekolah
Refleksi Anak	
•	
Refleksi Guru	
•	
Tindak Lanjut	

Refleksi	
Hari/ Tanggal	Selasa, 31 Maret 2026
Kegiatan anak	- Mengajak anak untuk menyiram secara mandiri mengambil alat penyiram (teknologi sederhana) dan menyiram tanaman di kebun sekolah atau pot bunga. - Membaca buku cerita Bersama
Refleksi Anak	
•	
Refleksi Guru	
•	
Tindak Lanjut	

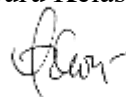
Refleksi	
Hari/ Tanggal	Rabu, 1 April 2026
Kegiatan anak	- Menonton video “<i>What is Technology?</i>” - Menonton video “<i>What Are Simple Machines? Types Of Simple Machines</i>” - Bermain menjepit <i>cotton ball</i> menggunakan teknologi sederhana yaitu pinset <i>Play at Playground</i>
Refleksi Anak	
•	
Refleksi Guru	
•	
Tindak Lanjut	

Refleksi	
Hari/ Tanggal	Kamis, 2 April 2026
Kegiatan anak	• Menonton video “<i>What is Technology?</i>” • Menonton video “<i>What Are Simple Machines? Types Of Simple Machines</i>” • Menyanyikan lagu “<i>Simple technology Song for Kids</i>” • Bermain Menggunakan teknologi digital (IFP) dengan baik dan bertanggung jawab • Bermain memilih gambar benda teknologi sederhana.
Refleksi Anak	
•	
Refleksi Guru	
•	
Tindak Lanjut	

Refleksi	
Hari/ Tanggal	Jumat, 3 April 2026
Kegiatan anak	• Menonton video “<i>What Are Simple Machines? Types Of Simple Machines</i>” • Menjelajahi berbagai cara bergerak (misalnya, jalur lurus dan zig-zag, gerakan maju, mundur, dan menyamping, langkah kaki berat dan ringan, bergerak sendiri, berpasangan, dan berkelompok)
Refleksi Anak	
•	
Refleksi Guru	
•	
Tindak Lanjut	

Denpasar, 26 Maret 2026

Guru Kelas



Kadek Ayu Dwijayanti, S.Pd

MODUL AJAR TEKNOLOGI

Nama Guru	Kadek Ayu Dwijayanti	Jenjang/ Kelas	Kelompok Kontrol
Asal Sekolah	TK AMI		
Topik/ Sub Topik	Teknologi/ Teknologi sederhana dan teknologi digital		
Alokasi Waktu	1 Minggu (900 menit)	Jumlah Anak	20 Anak
Fase	Fondasi		
Tahun Ajaran	2025-2026		

C. Peta Konsep

Topik : Teknologi



D. Tujuan Pembelajaran

- ❖ Minggu 10
- ❖ Sub Topik : Teknologi Sederhana

Elemen CP	Uraian Pembelajaran (TP)	Indikator Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (IKTP)
Nilai Agama dan Budi Pekerti	TP D2. Anak berpartisipasi aktif untuk merawat makhluk hidup lain dan alam, dimulai dari lingkungan terdekat	- Anak secara mandiri mengambil alat penyiram dan menyiram tanaman di kebun sekolah atau pot bunga. - Anak mengambil daun kering atau sampah yang terlihat di sekitar tanaman dan membuangnya ke tempat sampah yang benar.
Jati Diri	TP G1. Anak berkontribusi dalam membuat kesepakatan kelas bersama teman dan guru	Anak mampu mendiskusikan dan menyarankan Tindakan/kegiatan untuk peraturan kelas/sekolah
	TP H1. Anak mengeksplorasi sumber daya di sekitar untuk mengembangkan fungsi motorik kasar	Anak mampu mengekspresikan kegembiraan yang luar biasa saat bermain permainan fisik di dalam dan di luar ruangan
	TP N2. Anak berbagi strategi pemecahan masalah dengan merekayasa teknologi pada orang lain dengan cara menceritakan / menggunakannya bersama	Anak mampu menjelaskan bagaimana ia membuat atau menggunakan suatu "teknologi" sederhana untuk memecahkan masalah. Contohnya, "Aku pakai kardus ini jadi terowongan biar bolanya bisa lewat sini."
	TP O1. Anak mengungkapkan pikiran dan perasaannya melalui berbagai media seni	Anak mampu menjelajahi berbagai cara bergerak (misalnya, jalur lurus dan zig-zag, gerakan maju, mundur, dan menyamping, langkah kaki berat dan ringan, bergerak sendiri, berpasangan, dan berkelompok)

❖ Alat dan Bahan

1. Laptop	IFP
2. Proyektor	Tempelan salam
3. Sound system	Kartu emosi
4. Lembar kerja	Bola
5. Alat tulis	Bantal lembut
6. Buku garis tiga	Boneka
7. Dressing Frame : Lace Shoe	Botol glitter

❖ Kegiatan Minggu 10

Pembukaan

- SOP Pembukaan:

- Peserta didik sudah *toilet session* pada pukul 08.20 WITA dan sudah berbaris di luar atau duduk dalam bentuk lingkaran di kelas pada pukul 08.30 WITA
- Peserta didik duduk dalam bentuk lingkaran atau duduk merapat tetapi dalam suasana tidak berdesakan, posisi guru di depan menghadap ke peserta didik.
- Menyapa peserta didik
- Peserta didik berdoa sebelum melakukan kegiatan yang dipimpin oleh salah satu peserta didik yang piket secara bergantian setiap harinya.
- Bertanya kepada peserta didik tentang hal-hal yang dilakukan hari kemarin
- Mengenalkan tema dan konsep hari ini dan mempersilakan peserta didik mengamati, bertanya tentang tema yang dikenalkan.
- Penyampaian tujuan pembelajaran
- Membacakan buku sesuai dengan tema untuk membangun ide bermain.
- Pertanyaan Pemantik :
 - 4) Siapa yang masih ingat, apa itu teknologi?
 - 5) Apa saja teknologi sederhana yang ada di sekitar kita?
 - 6) Siapa yang tahu laptop, komputer, printer, speaker itu termasuk teknologi apa?
- Pengumpulan Informasi:
 - 5) Apa yang anak-anak dapat lihat setelah menonton video cerita tersebut?
 - 6) Apa itu teknologi?
 - 7) Apa sajakah teknologi sederhana yang anak-anak ketahui dan miliki di rumah?
 - 8) Bisakah anak-anak menyebutkan kegunaan dari kulkas/blender/vacuum cleaner?
- Menjaga kebersihan diri dalam kegiatan periksa kuku, telinga dan rambut

Inti (Pilihan Kegiatan)

- Mengenal alat-alat untuk berkebun <https://www.youtube.com/watch?v=mYaEBgeebf4>
- Mengajak anak untuk menyiram secara mandiri mengambil alat penyiram dan menyiram tanaman di kebun sekolah atau pot bunga.
- Mengajak anak untuk mengambil daun kering atau sampah yang terlihat di sekitar tanaman dan membuangnya ke tempat sampah yang benar.
- Mengekspresikan kegembiraan yang luar biasa saat bermain permainan fisik di dalam dan di luar ruangan
- *Dressing Frame : Lace Shoe* (<https://www.youtube.com/watch?v=6NUsbG0HSp8>)
- Menggunakan teknologi sederhana untuk bermain (pinset, selotip, alat siram tanaman, serok, ember, dll)
- Mengenalkan teknologi digital (komputer, mouse, IFP,, dll) dengan baik dan bertanggung jawab
- Menjelajahi berbagai cara bergerak (misalnya, jalur lurus dan zig-zag, gerakan maju, mundur, dan menyamping, langkah kaki berat dan ringan, bergerak sendiri, berpasangan, dan berkelompok)

Penutup

- Mengajak anak untuk duduk melingkar dan menanyakan perasaan setelah bermain
- Menanyakan kegiatan bermain yang sudah dilakukan peserta didik (*recalling*).
- Refleksi kegiatan dengan metode bercerita dan tanya jawab :
 - 1) Bagaimana perasaan anak -anak dalam kegiatan hari ini?
 - 2) Dalam kegiatan hari ini, kegiatan mana yang anak paling sukai? Mengapa begitu?
 - 3) Dalam kegiatan hari ini, kegiatan mana yang anak kurang sukai? Mengapa begitu?

4) Minta pendapat anak, bagaimana sebaiknya kegiatan tersebut dilakukan agar lebih menyenangkan?

5) Minta anak menceritakan kegiatan yang dilakukan hari ini.

- SOP penutup
- Peserta didik diberi kesempatan untuk menunjukkan hasil karya, bisa dalam bentuk gambar, tulisan, bercerita.
- Memperkuat kembali konsep pengetahuan yang sudah didapat peserta didik selama bermain
- Memberikan penghargaan seperti ucapan terima kasih terhadap perilaku peserta didik yang sudah sesuai dengan kesepakatan kelas

(<https://www.youtube.com/watch?v=tJwmXvBtyCo>)

- Membahas apa yang seharusnya dilakukan bila ada peserta didik yang belum mematuhi kesepakatan kelas.
- Menyampaikan kegiatan berikutnya dan perilaku yang diharapkan pada peserta didik untuk mengikuti kegiatan berikutnya.
- Berdoa sebelum pulang
- Bernyanyi *goodbye song*
- Guru memberi apresiasi tepuk tangan, stiker, pujian, pelukan atau toss
- Peserta didik mengambil helm pada rak helm yang disediakan dan memakai jaketnya sendiri

Assessment

- Catatan anekdot
- Ceklis
- Foto hasil karya
- Foto berseri
- Fortopolio

Keterlibatan Orangtua dan Refleksi

- Keterlibatan Orangtua :

- 1) Orangtua dapat mengenalkan dan bercakap-cakap tentang teknologi digital bersama anak
- 2) Orangtua berdiskusi dengan anak tentang dukungan yang diperlukan oleh anak.

- Refleksi Guru :

- 1) Guru menceritakan jalannya kegiatan hari ini secara umum.
- 2) Rancangan kegiatan bermain mana yang paling diminati atau yang paling disukai oleh anak secara umum ?
- 3) Konsep dan karakter anak apa yang ditimbulkan/ muncul dalam pelaksanaan kegiatan bermain ?
- 4) Apa kekurangan guru yang perlu diperbaiki dalam kegiatan bermain selanjutnya?

Tindak lanjut:

- 1) Mencermati hasil refleksi anak saat kegiatan penutup serta refleksi guru.
- 2) Sebagai acuan guru merancang kegiatan main dan belajar yang lebih menarik dan sesuai dengan kebutuhan dan minat anak.
- 3) Mengkomunikasikan kepada orangtua tentang kegiatan selanjutnya



Refleksi Anak dan Guru

Refleksi	
Hari/ Tanggal	Senin, 30 Maret 2026
Kegiatan anak	- Bercakap-cakap tentang teknologi sederhana dan dampaknya - Mengenal alat-alat untuk berkebun https://www.youtube.com/watch?v=mYaEBgeebf4 - mendiskusikan dan menyarankan Tindakan/kegiatan untuk peraturan kelas/sekolah
Refleksi Anak	
•	
Refleksi Guru	
•	
Tindak Lanjut	

Refleksi	
Hari/ Tanggal	Selasa, 31 Maret 2026
Kegiatan anak	- Mengajak anak untuk menyiram secara mandiri mengambil alat penyiram (teknologi sederhana) dan menyiram tanaman di kebun sekolah atau pot bunga. - Membaca buku cerita Bersama
Refleksi Anak	
•	
Refleksi Guru	
•	
Tindak Lanjut	

Refleksi	
Hari/ Tanggal	Rabu, 1 April 2026
Kegiatan anak	- Menonton video “<i>What is Technology?</i>” - Menonton video “<i>What Are Simple Machines? Types Of Simple Machines</i>” - Bermain menjepit <i>cotton ball</i> menggunakan teknologi sederhana yaitu pinset <i>Play at Playground</i>
Refleksi Anak	
•	
Refleksi Guru	
•	
Tindak Lanjut	

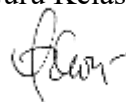
--

Refleksi	
Hari/ Tanggal	Kamis, 2 April 2026
Kegiatan anak	• Menonton video “<i>What is Technology?</i>” • Menonton video “<i>What Are Simple Machines? Types Of Simple Machines</i>” • Menyanyikan lagu “<i>Simple technology Song for Kids</i>” • Bermain Menggunakan teknologi digital (IFP) dengan baik dan bertanggung jawab • Bermain memilih gambar benda teknologi sederhana.
Refleksi Anak	
•	
Refleksi Guru	
•	
Tindak Lanjut	

Refleksi	
Hari/ Tanggal	Jumat, 3 April 2026
Kegiatan anak	• Menonton video “<i>What Are Simple Machines? Types Of Simple Machines</i>” • Menjelajahi berbagai cara bergerak (misalnya, jalur lurus dan zig-zag, gerakan maju, mundur, dan menyamping, langkah kaki berat dan ringan, bergerak sendiri, berpasangan, dan berkelompok)
Refleksi Anak	
•	
Refleksi Guru	
•	
Tindak Lanjut	

Denpasar, 26 Maret 2026

Guru Kelas



Kadek Ayu Dwijayanti, S.Pd

1. Instrumen Check List Kemampuan Regulasi Diri

Nama Anak :

Kelas :

Hari/ Tanggal :

Rating scale :

4 = berkembang sangat baik,

3 = berkembang sesuai harapan

= mulai berkembang

1 = belum berkembang



No	Aspek yang diamati	Indikator	Butir	Skor				Keterangan
				1	2	3	4	
1	Self-Observation (Observasi Diri)	Kesadaran terhadap aturan	Anak mengetahui aturan atau kesepakatan yang berlaku di kelas					
			Anak duduk rapi ketika kegiatan akan dimulai					

		Monitoring perilaku	Anak menyadari ketika berbicara terlalu keras dapat mengganggu temannya.					
			Anak berhenti ketika diingatkan bahwa perilakunya tidak sesuai aturan					
		Refleksi sederhana	Anak dapat menjelaskan apa yang sedang ia lakukan					
			Anak mampu mengenali dan menyebutkan emosi yang ia rasakan saat menghadapi sebuah situasi (misal: "Saya merasa senang karena berhasil menyusun balok")					

			Anak menyadari bagian mana dari sebuah tugas yang menurutnya sulit atau memerlukan bantuan					
Self-Judgment (Penilaian Diri)	Perbandingan dengan aturan		Anak mengetahui bahwa berlari di kelas adalah Tindakan melanggar kesepakatan kelas					
			Anak mampu menyadari dan menyatakan ketika tindakannya tidak sesuai dengan aturan yang berlaku (misalnya: "Tadi saya lupa mengetuk pintu sebelum masuk ke kelas)					
	Evaluasi hasil tugas		Anak memeriksa kembali hasil					

			pekerjaannya sebelum dikumpulkan					
			Anak menyadari ketika tugasnya belum selesai					
		Pemahaman target sederhana	Anak dapat menunjukkan bagian mana yang sudah selesai dan mana yang belum dari tugasnya					
			Anak mampu menyebutkan apa yang harus dihasilkan dari kegiatan yang dilakukan (misalnya: "Saya mau membentuk plastisin seperti kelinci")					
	Self-Response (Reaksi Diri)	Pengendalian emosi	Anak mampu menenangkan diri atau mencari aktivitas lain					

			saat keinginannya tidak terpenuhi					
			Anak dapat menyampaikan perasaan (marah, sedih, atau takut) melalui kata-kata daripada tindakan fisik yang merugikan orang lain					
	Perbaikan perilaku		Anak mencoba kembali setelah melakukan kesalahan					
			Anak mau mengikuti arahan untuk memperbaiki perilaku setelah diingatkan tentang aturan yang berlaku.					
			Anak bersedia merapikan kembali					

		Respons terhadap konsekuensi	mainan atau alat belajar yang berantakan sebagai konsekuensi setelah selesai bermain					
			Anak menunjukkan sikap tenang dan tidak membantah secara berlebihan saat diingatkan bahwa tindakannya melanggar aturan kelas.					
		Motivasi internal sederhana	Anak tetap fokus menyelesaikan tugas meskipun menghadapi kesulitan kecil, tanpa langsung menyerah.					
			Anak terlihat menikmati proses mengerjakan tugas dan mengeksplorasi cara-					

			cara baru daripada hanya terpaku pada hasil akhir					
			Anak menunjukkan rasa bangga setelah menyelesaikan tugas					



Denpasar,

Observer

(Kadek Ayu Dwijayanti, S.Pd)

2. Instrumen Check List Keterampilan Sosial

Nama Anak :

Kelas :

Hari/ Tanggal :

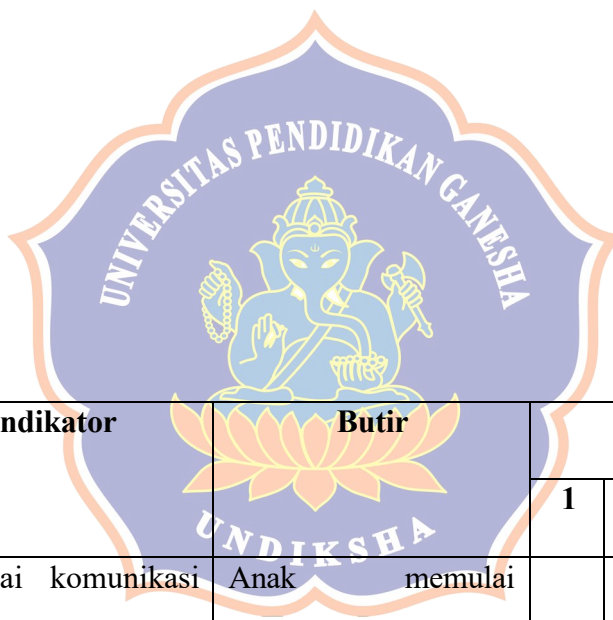
Rating scale :

4 = berkembang sangat baik,

3 = berkembang sesuai harapan

2 = mulai berkembang

1 = belum berkembang



No	Aspek yang diamati	Indikator	Butir	Skor				Keterangan
				1	2	3	4	
1	Interaksi Sosial	Memulai komunikasi dengan teman atau guru	Anak memulai interaksi dengan mengucapkan salam seperti "Halo", "Hai", atau "Selamat pagi"					

			kepada teman atau guru. Anak berinisiatif mengajak orang lain untuk terlibat dalam suatu aktivitas, misalnya bertanya, "Boleh aku ikut main?" atau "Ayo kita buat menara bersama."					
			Anak berani mengungkapkan apa yang ia pikirkan atau butuhkan kepada orang lain tanpa harus menunggu ditanya terlebih dahulu					
		Kemampuan mengikuti aturan social	Anak menjalankan aktivitas sesuai dengan langkah-langkah atau batasan					

			yang telah disepakati di awal permainan					
			Anak mampu menahan diri untuk tidak melanggar aturan meskipun ada keinginan untuk menang sendiri (misalnya: menunggu giliran melempar bola)					
2	Kolaborasi & Kerja Sama	Bekerja sama dalam aktivitas kelompok	Anak terlibat langsung dalam aktivitas yang sedang dikerjakan bersama teman, seperti ikut menyusun balok atau mewarnai kertas besar bersama					
			Anak bersedia menerima atau menawarkan					

			pembagian tugas dalam kelompok, seperti "Aku yang ambil balok, kamu yang susun ya"					
		Berbagi mainan atau alat belajar	Anak mau meminjamkan mainan atau alat tulis yang sedang tidak ia gunakan kepada teman yang membutuhkan					
			Anak berinisiatif menawarkan alat bantu kepada teman yang terlihat kesulitan atau tidak memiliki alat tersebut					
		Mengikuti aturan permainan	Anak menjalankan langkah-langkah permainan sesuai					

			dengan instruksi atau kesepakatan dengan teman dan guru.					
			Anak menunjukkan reaksi emosional yang stabil saat menerima hasil permainan (menang atau kalah) sesuai dengan aturan yang berlaku					
3	Respons terhadap Lingkungan Sosial (Scaffolding & ZPD)	Menanggapi arahan guru	Anak memberikan anggukan, ucapan "baik Bu/Pak", atau segera bergerak melaksanakan tugas setelah diperintah					
			Anak menunjukkan kontak mata atau menghentikan aktivitas sejenak saat					

			guru memberikan penjelasan atau arahan					
		Mengikuti petunjuk teman yang lebih mahir	Anak memperhatikan dengan seksama saat teman yang lebih mahir menunjukkan cara melakukan sesuatu					
			Anak bekerja berdampingan dengan teman yang lebih mahir dan bersedia menyesuaikan langkahnya agar selaras dengan petunjuk yang diberikan					
		Meminta bantuan saat kesulitan	Anak secara aktif mendekati guru atau teman untuk meminta bantuan, baik melalui					

			kata-kata ("Mis, minta tolong buka rautan ini")					
			Anak menunjukkan sikap terbuka dan mengikuti arahan yang diberikan oleh teman yang membantunya,					



Denpasar,
Observer

(Kadek Ayu Dwijayanti, S.Pd)



Petualangan Berhenti Sejenak



Panduan Mindful Breathing
Teknik S-T-O-P
untuk Anak Usia 4-5 Tahun



Kata Pengantar

Salam Bahagia untuk Para Pendidik dan Orang Tua,

Masa usia dini adalah masa di mana fondasi karakter dan kesehatan mental anak mulai terbentuk. Di usia 4–5 tahun, anak-anak sedang belajar memahami dunia yang luas, namun sering kali mereka belum memiliki "rem" yang cukup kuat untuk mengendalikan emosi besar yang muncul secara tiba-tiba. Di sinilah peran kita sebagai orang dewasa di sekitar mereka menjadi sangat krusial.

Booklet Petualangan Berhenti Sejenak ini disusun secara khusus sebagai buku pegangan guru dalam mempraktikkan mindful breathing di dalam kelas. Melalui teknik STOP (Stop, Take a breath, Observe, Proceed), kita mengajak anak untuk melakukan mindful breathing yaitu sebuah praktik kesadaran yang membantu anak berhenti sejenak sebelum bereaksi.

Teknik ini adalah instrumen praktis untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri dan keterampilan sosial anak dalam konteks bermain maupun belajar bersama. Bagi Bapak/Ibu uru, buku ini adalah panduan intervensi di kelas. Bagi Orang Tua, buku ini adalah jendela untuk memahami bagaimana mendukung ketenangan ananda saat menghadapi tantangan emosional di rumah.

Kami percaya, dengan memberikan dukungan (scaffolding) yang tepat melalui interaksi yang bermakna, kita sedang membantu anak-anak kita tumbuh menjadi pribadi yang reflektif, empati, dan mampu mengelola diri dengan baik. Mari kita bersama-sama menciptakan lingkungan yang tenang dan mendukung bagi pertumbuhan jiwa mereka.

Selamat membaca dan mempraktikkan.

Salam Hangat,

[Type here]

Kadek Ayu Dwijayanti





Apa Itu Mindful Breathing ?

"Mindful breathing itu seperti memberikan pelukan hangat untuk hati kita. Caranya mudah, cukup perhatikan nafas kita dengan seksama. Saat menghirup nafas, bayangkan seperti balon yang sedang mengembang. Saat menghembuskan nafas, bayangkan balonnya sedang mengepis. Nafas dalam-dalam, perlahan-lahan, dan rasakan ketenangannya.

Mindful breathing merupakan salah satu teknik inti dalam pembelajaran mindfulness pada anak usia dini untuk meningkatkan regulasi diri anak. Melalui Latihan pernafasan sadar yang dilakukan secara sederhana dan berulang, anak dilatih untuk menyadari kondisi emosionalnya dan menenangkan diri secara mandiri (Sari & Lestari, 2020).

Mengapa mindful breathing penting?



Meningkatkan fokus dan konsentrasi



Membuat hati nyaman dan siap kembali memulai aktivitas



Mampu mengenali emosi dan mampu mengambil jeda sebelum bereaksi



Cari Tempat Nyaman

Sebelum kita memulai petualangan berhenti sejenak, yuk kita cari tempat yang paling nyaman dulu! Bayangkan kamu adalah seekor burung kecil yang ingin beristirahat di dahan pohon yang paling empuk

Coba rasakan posisi dudukmu sudah nyaman di atas matras atau di kursi. Tegakkan punggungmu seperti batang pohon yang kuat namun lembut seperti puding. Letakkan tanganmu di pangkuan seolah sedang menjaga telur emas yang berharga.

Kenapa kita harus duduk nyaman? Karena saat tubuh kita merasa tenang dan diam seperti gunung, napas kita akan lebih mudah masuk dan keluar membawa ketenangan. Jika tubuhmu masih bergoyang-goyang atau gelisah, napasmu akan sulit menemukan jalan masuk ke dalam perutmu yang seperti balon. Jadi, yuk kita buat tubuh kita setenang air di danau sebelum kita mulai bernapas dalam."

Posisi Nyaman Itu Penting

Dalam praktik mindful breathing dengan teknik **STOP**, posisi duduk bukan sekadar formalitas, melainkan fondasi utama karena beberapa alasan berikut:

PERTAMA

Koneksi Tubuh dan Pikiran (Grounding)

Bagi anak usia dini, tubuh yang stabil adalah sinyal bagi otak bahwa mereka berada dalam kondisi "aman". Ketika anak duduk dengan mantap (grounded), sistem saraf parasimpatis lebih mudah aktif, sehingga proses regulasi emosi menjadi lebih efektif.

KEDUA

Membuka Jalan Napas (Optimalisasi Postur)

Duduk dengan punggung tegak namun rileks memungkinkan diafragma bergerak secara maksimal. Hal ini membantu anak melakukan napas perut yang dalam (bukan napas dada yang pendek), yang merupakan kunci utama dari mindful breathing.

internal.

KETIGA

Mengurangi Distraksi Fisik

Anak usia 4–5 tahun memiliki energi yang besar. Dengan mengarahkan mereka untuk mencari posisi nyaman di awal (tahap Stop), kita memberikan batasan fisik yang membantu mereka beralih dari aktivitas motorik kasar menuju fokus

KEEMPAT

Persiapan Mental (Readiness)

Duduk nyaman adalah ritual "transisi". Ini memberi tahu otak anak bahwa aktivitas telah berubah dari bermain aktif menjadi aktivitas reflektif.





Perhatikan Nafasmu

Tutup mata perlahan-lahan. Tarik nafas dalam-dalam melalui hidung, bayangkan balon di perutmu mengembang. Tahan sebentar, lalu hembuskan nafas perlahan-lahan melalui mulut, bayangkan balonnya mengepis."

Napas kita itu seperti sahabat baik yang selalu ada di dalam dada. Saat hati kita sedang 'badai', napas bisa menjadi pelangi yang menenangkan. Saat kita memperhatikan udara yang masuk dan keluar, kita sedang memberitahu tubuh kita: 'Ssstt... tenang ya, kita aman kok'.

Napas selalu terjadi "saat ini". Dengan memperhatikan napas, kita mengajak anak untuk menarik pikirannya kembali ke tubuh mereka sekarang, bukan pada kejadian yang sudah lewat atau yang belum terjadi.

Saat kita mengajak mereka melakukan napas dalam dan perlahan (seperti meniup gelembung sabun), kita sebenarnya sedang menekan saklar "tenang" di otak mereka. Napas yang pelan memberitahu otak bahwa: "Semua baik-baik saja, kamu aman sekarang."



Mindful Breathing Teknik STOP



Apa Itu Mindful Breathing Teknik STOP ?



Aktivitas mindful breathing dengan sederhana seperti teknik Teknik STOP (S-top, T-ake a breath, O-bserve, Proceed) yang sangat efektif untuk melatih regulasi diri saat anak merasa marah atau frustrasi. Seperti oleh (Setiawan, 2024) menyatakan bahwa untuk mencapai pemahaman kesadaran diri dan mampu mengenali emosinya, anak dapat mempraktikkan kesadaran penuh (mindfulness) salah satunya dengan teknik STOP yang merupakan salah satu teknik mindfulness yang dapat digunakan untuk mengembalikan diri pada kondisi saat ini dengan kesadaran penuh.

Mindful Breathing Teknik STOP

Teknik STOP ini memberikan struktur sederhana yang mudah dipahami oleh anak – anak untuk mempraktikkan kesadaran penuh secara efektif yaitu :



STOP

Meminta anak untuk berhenti sejenak dari aktivitas atau gangguan



TAKE A BREATH

Mengajak anak untuk mengatur pernafasan agar lebih tenang



OBSERVE

Melatih anak merasakan sensasi tubuh, pikiran atau perasaan saat itu.



PROCEED

Melanjutkan kembali aktivitas dengan fokus yang lebih baik.



S (Stop - Berhenti)

INSTRUKSI :

"Anak-anak, ayo kita berhenti sejenak dari apa pun yang sedang kita lakukan. Simpan mainannya atau letakkan pensilnya. Mari kita buat tubuh kita diam seperti patung yang tenang."

TUJUAN

1. Memberikan sinyal pada otak anak untuk memutus rantai aktivitas atau kegelisahan.
2. Membangun kemampuan anak untuk sadar akan dirinya sendiri. Dengan berhenti sejenak, anak diajak untuk menyadari: "Oh, saya sedang marah" atau "Oh, saya sedang berteriak". Kesadaran ini adalah langkah pertama menuju kemandirian regulasi diri.



T (Take a Breath - Ambil Nafas)

INSTRUKSI :

"Sekarang, letakkan tangan di perut. Mari hirup napas pelan-pelan melalui hidung seperti sedang mencium bau bunga yang sangat wangi... rasakan perutmu membesar seperti balon. Lalu tiup napas pelan-pelan melalui mulut seperti sedang meniup gelembung sabun."

TUJUAN

1. Tarik napas dalam meningkatkan asupan oksigen ke otak, terutama ke bagian Prefrontal Cortex (pusat kendali diri dan pengambilan keputusan). Hal ini membantu anak untuk kembali fokus pada apa yang sedang dikerjakan setelah mereka mengalami gangguan emosi.
2. Pikiran anak kecil sangat mudah terdistraksi oleh kejadian di sekitarnya. Ambil napas bertujuan sebagai jangkar (anchor) yang menarik kesadaran anak kembali ke tubuhnya. Dengan merasakan udara yang masuk dan keluar, perhatian anak beralih dari masalah di luar dirinya ke ketenangan di dalam dirinya.



O (Observe- Amati)

INSTRUKSI :

"Sambil terus bernapas tenang, coba rasakan apa yang dirasakan tubuhmu. Apakah perutmu terasa naik turun? Apakah hatimu terasa lebih tenang? Coba dengarkan suara di sekitarmu dengan lembut."

TUJUAN

1. Mengajari anak bahwa tubuh mereka memberikan sinyal. Anak diajak mengamati: "Apakah tanganku masih kaku?" atau "Apakah jantungku masih berdebar kencang?". Kesadaran fisik ini membantu anak meredakan ketegangan otot secara sadar
2. Membantu anak melihat gambaran yang lebih besar. Dengan mengamati sekeliling, anak menyadari bahwa lingkungannya aman dan ada banyak pilihan tindakan lain selain menangis

[Type here]

atau memukul.





P (Proceed - Lanjutkan)

INSTRUKSI :

"Nah, sekarang kita sudah merasa lebih segar dan siap. Mari kita lanjutkan kegiatan belajar kita dengan senyuman."

TUJUAN

1. Anak belajar untuk bertindak berdasarkan pilihan, bukan berdasarkan ledakan emosi. Jika sebelumnya mereka ingin memukul, setelah Proceed, mereka memilih untuk berbicara atau meminta bantuan
2. Anak diajak untuk berpikir: "Apa yang harus aku lakukan sekarang agar perasaanku tetap enak dan temanku juga senang?". Ini melatih fungsi eksekutif otak anak untuk mencari solusi damai dalam interaksi sosial.

Penutup

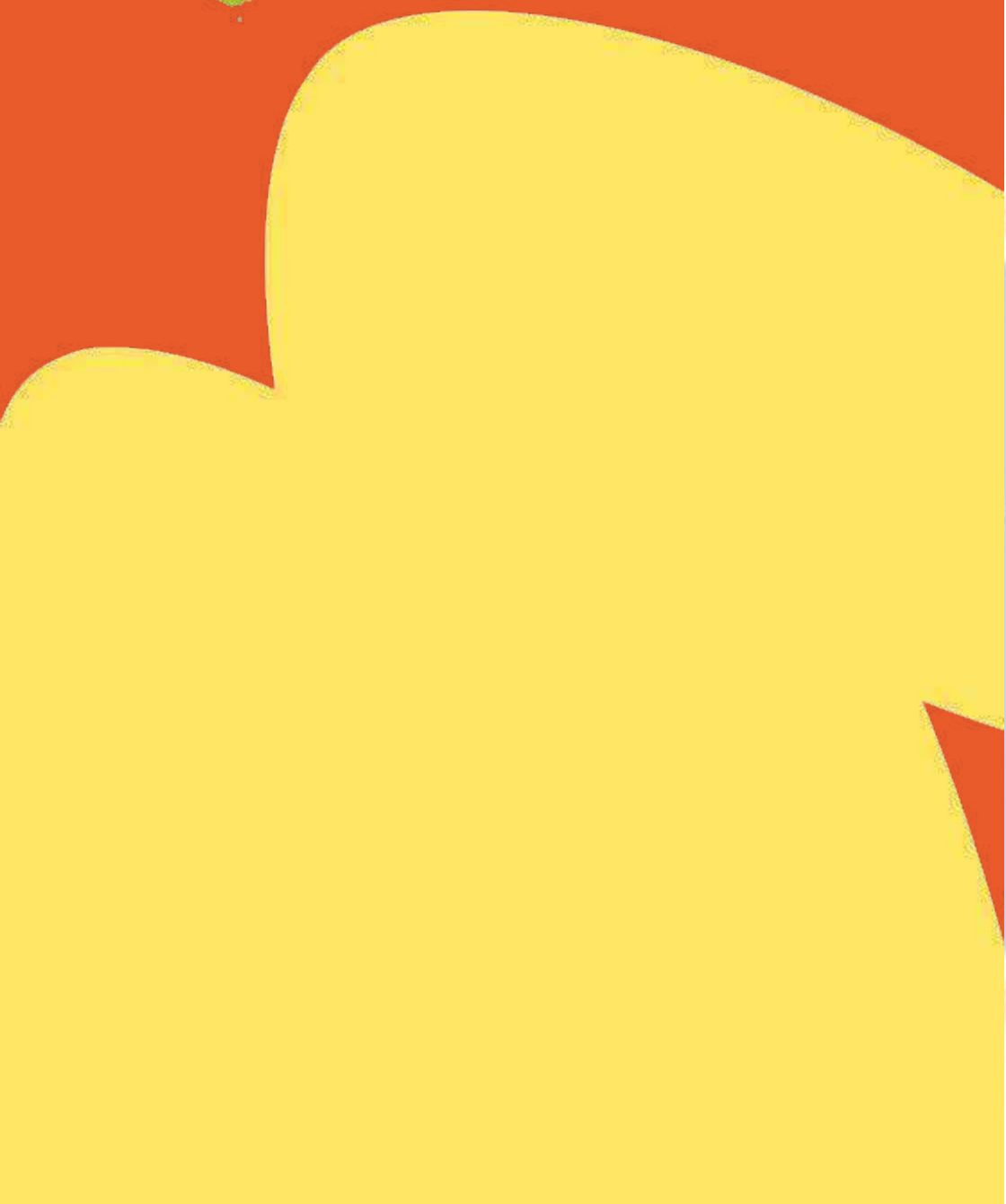
Penyusunan booklet "Praktik Mindful Breathing dengan Teknik STOP" ini didasari oleh urgensi pengembangan aspek regulasi diri dan keterampilan sosial pada fase fundamental perkembangan anak usia dini. Melalui langkah-langkah terukur yang disajikan, diharapkan anak-anak tidak hanya mengenal teknik pernapasan secara mekanis, tetapi juga mampu menginternalisasi nilai-nilai kesadaran penuh (mindfulness) dalam interaksi sosial mereka sehari-hari.

Apresiasi setinggi-tingginya kepada para pendidik dan orang tua yang telah berperan aktif dalam memberikan dukungan (scaffolding) yang tepat—baik melalui instruksi verbal maupun keteladanan sikap—merupakan kunci keberhasilan anak dalam mentransformasi reaksi impulsif menjadi respons yang adaptif dan prososial.

Besar harapan agar panduan ini dapat menjadi instrumen yang bermanfaat dalam menciptakan ekosistem pembelajaran yang kondusif, reflektif, dan penuh empati.

Hormat,
Kadek Ayu Dwijayanti





LEMBAR REKAPITULASI HASIL OBSERVASI - PRETEST

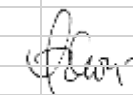
ASPEK KETERAMPILAN SOSIAL

DI KELOMPOK EKSPERIMEN

NO	NAMA ANAK	BUTIR OBSERVASI																TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	TKA 1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	3	2	30
2	TKA 2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	2	30
3	TKA 3	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	3	2	2	3	2	27
4	TKA 4	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	3	2	28
5	TKA 5	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	30
6	TKA 6	2	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	2	31
7	TKA 7	2	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	2	31
8	TKA 8	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	2	30
9	TKA 9	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	3	2	27
10	TKA 10	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	32
11	TKA 11	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	3	2	2	3	2	26
12	TKA 12	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	30
13	TKA 13	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	3	2	2	3	2	27
14	TKA 14	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	3	2	22
15	TKA 15	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	3	2	29
16	TKA 16	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	3	2	29
17	TKA 17	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	35
18	TKA 18	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	34
19	TKA 19	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	3	2	25
20	TKA 20	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	3	2	23

Denpasar, 27 Maret
2026

Observer



Kadek Ayu Dwijayanti

LEMBAR REKAPITULASI HASIL OBSERVASI - POSTEST

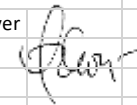
ASPEK KETERAMPILAN SOSIAL

DI KELOMPOK EKSPERIMEN

NO	NAMA ANAK	BUTIR OBSERVASI																TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	TKA 1	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	39
2	TKA 2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	39
3	TKA 3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	4	37
4	TKA 4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	38
5	TKA 5	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	40
6	TKA 6	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	41
7	TKA 7	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	41
8	TKA 8	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	4	42
9	TKA 9	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	4	39
10	TKA 10	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43
11	TKA 11	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	37
12	TKA 12	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	42
13	TKA 13	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	4	40
14	TKA 14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	34
15	TKA 15	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	41
16	TKA 16	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	4	42
17	TKA 17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	48
18	TKA 18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	47
19	TKA 19	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	39
20	TKA 20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	36

Denpasar, 6 April
2026

Observer



Kadek Ayu Dwijayanti

LEMBAR REKAPITULASI HASIL OBSERVASI - PRETEST
ASPEK KETERAMPILAN SOSIAL
DI KELOMPOK KONTROL

[illegible]

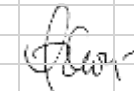
Kadek Ayu Dwijayanti

LEMBAR REKAPITULASI HASIL OBSERVASI - POSTEST
ASPEK KETERAMPILAN SOSIAL

DI KELOMPOK KONTROL

NO	NAMA ANAK	BUTIR OBSERVASI																TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	TKB 1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	33
2	TKB 2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	4	33
3	TKB 3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	36
4	TKB 4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	38
5	TKB 5	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	37
6	TKB 6	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	31
7	TKB 7	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	4	38
8	TKB 8	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	39
9	TKB 9	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	41
10	TKB 10	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	41
11	TKB 11	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	39
12	TKB 12	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	34
13	TKB 13	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	41
14	TKB 14	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	39
15	TKB 15	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	38
16	TKB 16	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	40
17	TKB 17	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	36
18	TKB 18	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	40
19	TKB 19	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	38
20	TKB 20	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	39

Denpasar, Denpasar,
6 April 2026
Observer



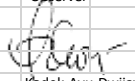
Kadek Ayu Dwijayanti

LEMBAR REKAPITULASI HASIL OBSERVASI - PRETEST

ASPEK REGULASI DIRI

DI KELOMPOK EKSPERIMEN

NO	NAMA ANAK	BUTIR OBSERVASI																						TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
1	TKA 1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
2	TKA 2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
3	TKA 3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	41
4	TKA 4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
5	TKA 5	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
6	TKA 6	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
7	TKA 7	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
8	TKA 8	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
9	TKA 9	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	39
10	TKA 10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43
11	TKA 11	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	41
12	TKA 12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43
13	TKA 13	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
14	TKA 14	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38
15	TKA 15	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	41
16	TKA 16	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
17	TKA 17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
18	TKA 18	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	41
19	TKA 19	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
20	TKA 20	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	39

Denpasar, 27
Maret 2026
Observer

Kadek Ayu Dwijayanti

LEMBAR REKAPITULASI HASIL OBSERVASI - POSTEST

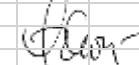
ASPEK REGULASI DIRI

DI KELOMPOK EKSPERIMEN

NO	NAMA ANAK	BUTIR OBSERVASI																						TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
1	TKA 1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	51	
2	TKA 2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	51	
3	TKA 3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	50	
4	TKA 4	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	53
5	TKA 5	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	53
6	TKA 6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	51
7	TKA 7	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	52
8	TKA 8	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	54
9	TKA 9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	52
10	TKA 10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	53
11	TKA 11	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	52
12	TKA 12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	54
13	TKA 13	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	54
14	TKA 14	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	51
15	TKA 15	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	4	54
16	TKA 16	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	55
17	TKA 17	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	57
18	TKA 18	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	54
19	TKA 19	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	55
20	TKA 20	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	52

Denpasar, 6
April 2026

Observer



Kadek Ayu Dwijayanti

LEMBAR REKAPITULASI HASIL OBSERVASI - PRETEST

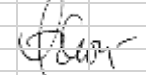
ASPEK REGULASI DIRI

DI KELOMPOK KONTROL

NO	NAMA ANAK	BUTIR OBSERVASI																						TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
1	TKB 1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43
2	TKB 2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	38
3	TKB 3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43
4	TKB 4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
5	TKB 5	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
6	TKB 6	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	35
7	TKB 7	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
8	TKB 8	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
9	TKB 9	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
10	TKB 10	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
11	TKB 11	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	41
12	TKB 12	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	38
13	TKB 13	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43
14	TKB 14	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	40
15	TKB 15	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	39
16	TKB 16	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
17	TKB 17	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	38
18	TKB 18	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
19	TKB 19	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	40
20	TKB 20	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	40

Denpasar, 27
Maret 2026

Observer



Kadek Ayu Dwijayanti

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	35.65	25.713	.525	.894
P2	36.00	26.947	.373	.898
P3	35.90	26.200	.502	.894
P4	35.90	25.884	.460	.896
P5	36.05	26.471	.494	.895
P6	36.00	26.737	.416	.897
P7	36.05	24.997	.658	.889
P8	35.95	26.892	.372	.899
P9	36.10	26.726	.470	.895
P10	36.00	24.105	.803	.883
P11	35.90	26.516	.439	.896
P12	35.65	25.713	.525	.894
P13	36.00	24.105	.803	.883
P14	36.00	24.105	.803	.883
P15	36.10	26.516	.518	.894
P16	36.00	24.105	.803	.883

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.938	22

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.898	16

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	57.80	69.958	.615	.936
P2	58.60	68.253	.773	.933
P3	57.80	69.958	.615	.936
P4	58.60	68.253	.773	.933
P5	58.60	68.253	.773	.933
P6	58.60	68.253	.773	.933
P7	57.80	69.958	.615	.936
P8	58.60	68.253	.773	.933
P9	58.50	70.053	.605	.936
P10	58.85	70.555	.485	.938
P11	57.80	69.958	.615	.936
P12	58.50	70.053	.605	.936
P13	58.50	70.053	.605	.936
P14	58.50	70.053	.605	.936
P15	58.50	70.053	.605	.936
P16	58.55	71.734	.360	.940
P17	58.55	71.734	.360	.940
P18	58.70	73.063	.346	.939
P19	58.60	68.253	.773	.933
P20	57.80	69.958	.615	.936
P21	58.60	68.253	.773	.933
P22	57.80	69.958	.615	.936

Group Statistics

	Jobs	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ntal_KS	1	20	40.25	3.354	.750
	2	20	37.55	3.892	.647
ntal_RD	1	20	52.90	1.744	.390
	2	20	47.60	2.624	.587

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-Test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
ntal_KS	Equal variances assumed	.594	.461	2.726	38	.010	2.700	.990	.655	4.705
	Equal variances not assumed			2.726	37.196	.010	2.700	.990	.654	4.705
ntal_RD	Equal variances assumed	1.922	.174	7.523	38	.000	5.300	.704	3.876	6.726
	Equal variances not assumed			7.523	33.049	.000	5.300	.704	3.867	6.733

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pos_KS_eks	pos_KS_kon	pos_RD_eks	pos_RD_kon
N		20	20	20	20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	40.25	37.55	52.90	47.60
	Std. Deviation	3.354	2.892	1.744	2.624
Most Extreme Differences	Absolute	.151	.212	.147	.210
	Positive	.151	.116	.147	.098
	Negative	-.105	-.212	-.136	-.210
Kolmogorov-Smirnov Z		.675	.947	.658	.937
Asymp. Sig. (2-tailed)		.752	.331	.780	.343

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



[illegible]

P3	Pearson Correlation	1.000*	.319	1	.319	.319	.319	1.000**	.319	.221	.396	1.000**	.221	.221	.221	.221	-.026	-.026	-.026	.319	1.000**	.319	1.000**	.656**
	Sig. (2-tailed)	.000	.171		.171	.171	.171	.000	.171	.348	.084	.000	.348	.348	.348	.348	.912	.912	.912	.171	.000	.171	.000	.002
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
P4	Pearson Correlation	.319	1.000**	.319	1	1.000*	1.000*	.319	1.000*	.274	.225	.319	.274	.274	.274	.274	.307	.307	.520*	1.000*	.319	1.000*	.319	.800**
	Sig. (2-tailed)	.171	.000	.171		.000	.000	.171	.000	.242	.340	.171	.242	.242	.242	.242	.188	.188	.019	.000	.171	.000	.171	.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
P5	Pearson Correlation	.319	1.000**	.319	1.000**	1	1.000*	.319	1.000*	.274	.225	.319	.274	.274	.274	.274	.307	.307	.520*	1.000*	.319	1.000*	.319	.800**

P8	Pearson Correlation	.319 19	1.00 0**	.319	1.00 0**	1.0 00* *	1.0 00* *	.319	1	.27 4	.22 5	.319	.27 4	.27 4	.27 4	.27 4	.30 7	.30 7	.52 0*	1.0 00* *	.31 9	1.0 00* *	.3 19	.800 **
	Sig. (2-tailed)	.171 1	.000	.171	.000	.00 0	.00 0	.171		.24 2	.34 0	.171	.24 2	.24 2	.24 2	.24 2	.18 8	.18 8	.01 9	.00 0	.17 1	.00 0	.1 71	.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
P9	Pearson Correlation	.221 1	.274	.221	.274	.27 4	.27 4	.221	.27 4	1 9*	.55 9*	.221	1.0 00* *	1.0 00* *	1.0 00* *	1.0 00* *	.29 0	.29 0	.02 6	.27 4	.22 1	.27 4	.2 21	.647 **
	Sig. (2-tailed)	.348 8	.242	.348	.242	.24 2	.24 2	.348	.24 2		.01 0	.348	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.21 5	.21 5	.91 2	.24 2	.34 8	.24 2	.3 48	.002
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
P10	Pearson Correlation	.396 6	.225	.396	.225	.22 5	.22 5	.396	.22 5	.55 9*	1 9*	.396	.55 9*	.55 9*	.55 9*	.55 9*	.04 7	.04 7	.04 7	.22 5	.39 6	.22 5	.3 96	.542 *
	Sig. (2-tailed)	.084 4	.340	.084	.340	.34 0	.34 0	.084	.34 0	.01 0		.084	.01 0	.01 0	.01 0	.01 0	.84 4	.84 4	.84 4	.34 0	.08 4	.34 0	.0 84	.014

	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
P11	Pearson Correlation	1.000*	.319	1.000**	.319	.319	.319	1.000**	.319	.221	.396	1	.221	.221	.221	.221	-.026	-.026	-.026	.319	1.000**	.319	1.000**	.656**
	Sig. (2-tailed)	.000	.171	.000	.171	.171	.171	.000	.171	.348	.084		.348	.348	.348	.348	.912	.912	.912	.171	.000	.171	.000	.002
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
P12	Pearson Correlation	.221	.274	.221	.274	.274	.274	.221	.274	1.000*	.559*	.221	1	1.000*	1.000*	1.000*	.290	.290	.026	.274	.221	.274	.221	.647**
	Sig. (2-tailed)	.348	.242	.348	.242	.242	.242	.348	.242	.000	.010	.348		.000	.000	.000	.215	.215	.912	.242	.348	.242	.348	.002
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
P13	Pearson Correlation	.221	.274	.221	.274	.274	.274	.221	.274	1.000*	.559*	.221	1	1.000*	1.000*	1.000*	.290	.290	.026	.274	.221	.274	.221	.647**

[illegible]

P21	Pearson Correlation	.319	1.000**	.319	1.000**	1.000*	1.000*	.319	1.000*	.274	.225	.319	.274	.274	.274	.274	.307	.307	.520*	1.000*	.319	1	.319	.800**
	Sig. (2-tailed)	.171	.000	.171	.000	.000	.000	.171	.000	.242	.340	.171	.242	.242	.242	.242	.188	.188	.019	.000	.171		.171	.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
P22	Pearson Correlation	1.000*	.319	1.000*	.319	.319	.319	1.000*	.319	.221	.396	1.000*	.221	.221	.221	.221	-.026	-.026	-.026	.319	1.000**	.319	1	.656**
	Sig. (2-tailed)	.000	.171	.000	.171	.171	.171	.000	.171	.348	.084	.000	.348	.348	.348	.348	.912	.912	.912	.171	.000	.171		.002
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Total skor	Pearson Correlation	.656*	.800*	.656*	.800*	.800**	.800**	.656*	.800**	.647**	.542*	.656*	.647**	.647**	.647**	.647**	.427	.427	.397	.800*	.656**	.800**	.656**	1

	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.002	.000	.000	.000	.002	.000	.002	.014	.002	.002	.002	.002	.002	.061	.061	.083	.000	.002	.000	.002	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20



UJI EMPIRIS INSTRUMENS KETERAMPILAN SOSIAL

Correlations

		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	Total_Skor
P1	Pearson Correlation	1	.395	.668**	.411	.353	.019	.290	-.110	.104	.330	.126	1.000**	.330	.330	.311	.330	.600**
	Sig. (2-tailed)		.084	.001	.072	.127	.937	.214	.644	.664	.156	.596	.000	.156	.156	.182	.156	.005
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
P2	Pearson Correlation	.395	1	.601**	.151	-.023	-.099	.358	-.171	.303	.284	.390	.395	.284	.284	.061	.284	.450*
	Sig. (2-tailed)	.084		.005	.525	.924	.678	.121	.471	.195	.225	.089	.084	.225	.225	.800	.225	.047
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
P3	Pearson Correlation	.668**	.601**	1	.503*	.285	.179	.415	-.123	-.058	.325	-.010	.668**	.325	.325	.174	.325	.571**
	Sig. (2-tailed)	.001	.005		.024	.223	.450	.069	.605	.808	.162	.966	.001	.162	.162	.463	.162	.009
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
P4	Pearson Correlation	.411	.151	.503*	1	.796**	.507*	.198	.242	.147	.126	-.009	.411	.126	.126	.735**	.126	.546*
	Sig. (2-tailed)	.072	.525	.024		.000	.023	.403	.303	.537	.597	.972	.072	.597	.597	.000	.597	.013

P5	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Pearson Correlation	.353	-.023	.285	.796**	1	.663**	.235	.356	.126	.172	.066	.353	.172	.172	.882**	.172	.558*
	Sig. (2-tailed)	.127	.924	.223	.000		.001	.318	.123	.597	.469	.783	.127	.469	.469	.000	.469	.011
P6	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Pearson Correlation	.019	-.099	.179	.507*	.663**	1	.169	.685**	.303	.284	-.032	.019	.284	.284	.545*	.284	.490*
	Sig. (2-tailed)	.937	.678	.450	.023	.001		.475	.001	.195	.225	.895	.937	.225	.225	.013	.225	.028
P7	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Pearson Correlation	.290	.358	.415	.198	.235	.169	1	.110	.311	.769**	.415	.290	.769**	.769**	.104	.769**	.716**
	Sig. (2-tailed)	.214	.121	.069	.403	.318	.475		.644	.182	.000	.069	.214	.000	.000	.664	.000	.000
P8	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Pearson Correlation	-.110	-.171	-.123	.242	.356	.685**	.110	1	.471*	.392	.287	-.110	.392	.392	.471*	.392	.450*
	Sig. (2-tailed)	.644	.471	.605	.303	.123	.001	.644		.036	.087	.220	.644	.087	.087	.036	.087	.046
P9	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Pearson Correlation	.104	.303	-.058	.147	.126	.303	.311	.471*	1	.454*	.638**	.104	.454*	.454*	.200	.454*	.533*
	Sig. (2-tailed)	.664	.195	.808	.537	.597	.195	.182	.036		.044	.002	.664	.044	.044	.398	.044	.016

P10	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Pearson Correlation	.330	.284	.325	.126	.172	.284	.769**	.392	.454*	1	.501*	.330	1.000**	1.000**	.252	1.000**	.840**
P11	Sig. (2-tailed)	.156	.225	.162	.597	.469	.225	.000	.087	.044		.025	.156	.000	.000	.283	.000	.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
P12	Pearson Correlation	.126	.390	-.010	-.009	.066	-.032	.415	.287	.638**	.501*	1	.126	.501*	.501*	.174	.501*	.513*
	Sig. (2-tailed)	.596	.089	.966	.972	.783	.895	.069	.220	.002	.025		.596	.025	.025	.463	.025	.021
P13	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Pearson Correlation	1.000**	.395	.668**	.411	.353	.019	.290	-.110	.104	.330	.126	1	.330	.330	.311	.330	.600**
P14	Sig. (2-tailed)	.000	.084	.001	.072	.127	.937	.214	.644	.664	.156	.596		.156	.156	.182	.156	.005
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
P13	Pearson Correlation	.330	.284	.325	.126	.172	.284	.769**	.392	.454*	1.000**	.501*	.330	1	1.000**	.252	1.000**	.840**
	Sig. (2-tailed)	.156	.225	.162	.597	.469	.225	.000	.087	.044	.000	.025	.156		.000	.283	.000	.000
P14	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Pearson Correlation	.330	.284	.325	.126	.172	.284	.769**	.392	.454*	1.000**	.501*	.330	1.000**	1	.252	1.000**	.840**
	Sig. (2-tailed)	.156	.225	.162	.597	.469	.225	.000	.087	.044	.000	.025	.156	.000		.283	.000	.000

P15	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Pearson Correlation	.311	.061	.174	.735**	.882**	.545*	.104	.471*	.200	.252	.174	.311	.252	.252	1	.252	.577**
P16	Sig. (2-tailed)	.182	.800	.463	.000	.000	.013	.664	.036	.398	.283	.463	.182	.283	.283		.283	.008
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
P16	Pearson Correlation	.330	.284	.325	.126	.172	.284	.769**	.392	.454*	1.000**	.501*	.330	1.000**	1.000**	.252	1	.840**
	Sig. (2-tailed)	.156	.225	.162	.597	.469	.225	.000	.087	.044	.000	.025	.156	.000	.000	.283		.000
Total_Sk or	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Pearson Correlation	.600**	.450*	.571**	.546*	.558*	.490*	.716**	.450*	.533*	.840**	.513*	.600**	.840**	.840**	.577**	.840**	1
Total_Sk or	Sig. (2-tailed)	.005	.047	.009	.013	.011	.028	.000	.046	.016	.000	.021	.005	.000	.000	.008	.000	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

[Type here]

DOKUMENTASI KEGIATAN

No	TK DYNATA Kelompok Eksperimen	
	Dokumentasi	Keterangan
1		Praktik Mindful breathing dilakukan saat pembukaan kelas, sebelum anak melakukan aktivitas pembelajaran
2		Menyiapkan anak untuk melakukan Praktik Mindful breathing saat situasi kelas sedang kurang kondusif

[Type here]

3		Praktik Mindful breathing dilakukan saat anak akan melakukan kegiatan pembelajaran
4	https://drive.google.com/file/d/1BsLFTBVbwMuuiYga4N8UjERgoRksL6SO/view?usp=sharing	Praktik Mindful breathing dilakukan saat anak akan melakukan kegiatan pembelajaran

[Type here]

No	TK AMI (Kelompok Kontrol)	
	Dokumentasi	Keterangan
1		Kegiatan Pembelajaran tanpa melakukan praktik <i>mindful breathing</i>
2		Kegiatan Pembelajaran tanpa melakukan praktik <i>mindful breathing</i>
3		Kegiatan Pembelajaran tanpa melakukan praktik <i>mindful breathing</i>

[Type here]

4		Kegiatan Pembelajaran tanpa melakukan praktik <i>mindful breathing</i>
5		Kegiatan Pembelajaran tanpa melakukan praktik <i>mindful breathing</i>
6	https://drive.google.com/file/d/1nfK8bbQ7806tUBe2PALTBDuzwnS-ZsfC/view?usp=sharing	Kegiatan Pembelajaran tanpa melakukan praktik <i>mindful breathing</i>

