

**PENGARUH MINDFULNESS MELALUI PRAKTIK
MINDFUL BREATHING TERHADAP REGULASI
DIRI DAN KETERAMPILAN SOSIAL ANAK USIA
DINI DI GUGUS PAUD LELY**

TESIS

Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan
Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini

OLEH

KADEK AYU DWIJAYANTI

2429171021

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ANAK USIA DINI (S2)

PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2026

TESIS

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR MAGISTER PENDIDIKAN

Menyetujui

Pembimbing I	Nice Maylani Asril, S.Psi., M.Psi., Ph.D. NIP.198705082012122001
Pembimbing II	Dr. I Gusti Agung Ayu Wulandari, S.Pd., M.Pd. NIP.199008052015042001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Tesis oleh Kadek Ayu Dwijayanti telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Pendidikan Anak Usia Dini (S2), Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha
Pada tanggal 16 Juli 2026

Dewan Penguji

Ketua	Nice Maylani Asril, S.Psi., M.Psi., Ph.D. NIP.198705082012122001
Anggota	Dr. I Gusti Agung Ayu Wulandari, S.Pd., M.Pd. NIP.199008052015042001
Anggota	Dr. Gede Wira Bayu, S.Pd., M.Pd. NIP.198403272015041001
Anggota	Dr. Ni Ketut Desia Trisiantari, S.Pd., M.Pd. NIP.198912132015042003

Mengetahui Direktur Program Pascasarjana
Universitas Pendidikan Ganesha,



Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd.

NIP.195910101986031003



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

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 di kemudian 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, 19 Juni 2026

Yang memberi pernyataan



(Kadek Ayu Dwijayanti)

KATA PENGANTAR

Om Swastyastu,

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, Ida Sang Hyang Widhi Wasa, karena atas asung kertha wara nugraha-Nya, penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul "Pengaruh *Mindfulness* melalui Praktik *Mindful Breathing* terhadap Regulasi Diri dan Keterampilan Sosial Anak Usia Dini di Gugus PAUD Lely" tepat pada waktunya. Tesis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.

Penyelesaian tesis ini tidak lepas dari dukungan, bimbingan, dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih yang tulus kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha beserta jajarannya.
2. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd. selaku Dekan Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Nice Maylani Asril, S.Psi., M.Psi., Ph.D. selaku Dosen Pembimbing I dan Dr. I Gusti Agung Ayu Wulandari, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II, yang telah sabar memberikan arahan, ilmu, serta bimbingan yang sangat berharga selama proses penelitian.
4. Seluruh Bapak/Ibu Dosen di lingkungan Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha yang telah membekali penulis dengan wawasan akademis selama masa perkuliahan.

5. Kepada seluruh pihak di Gugus PAUD Lely khususnya kepada Kepala TK Dynata dan Kepala TK AMI yang telah memberikan izin dan dukungan penuh selama pelaksanaan penelitian ini.
6. Kepada keluarga tercinta, yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral, dan kasih sayang yang tiada putusnya.
7. Semua rekan-rekan seperjuangan angkatan 2024 Pascasarjana Undiksha serta pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu dalam penyelesaian tesis ini.

Tesis ini membahas tentang *mindfulness*, khususnya praktik *mindful breathing*, sebagai intervensi dalam proses pembelajaran di PAUD. Fokus utama penelitian ini adalah menganalisa apakah *mindfulness* melalui praktik *mindful breathing* berpengaruh terhadap kemampuan regulasi diri serta keterampilan sosial anak, yang merupakan fondasi penting bagi tumbuh kembang mereka di masa depan.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Besar harapan penulis semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan ilmu pendidikan, khususnya bagi praktisi pendidikan anak usia dini dalam memberikan intervensi dalam pembelajaran untuk kesejahteraan psikologi anak dalam mengikuti kegiatan di PAUD. Semoga penelitian ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan di masa mendatang.

Singaraja, 25 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	xiii
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Pembatasan Masalah.....	9
1.4 Rumusan Masalah.....	9
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORI	12
2.1 Karakteristik Perkembangan Anak Usia Dini	12
2.2 Keterampilan Sosial.....	16
2.2.1 Pengertian Keterampilan Sosial.....	16
2.2.2 Keterampilan Sosial Pada Anak Usia Dini.....	17
2.3 Regulasi Diri	19
2.3.1 Pengertian Regulasi Diri.....	19
2.3.2 Regulasi Diri Pada Anak Usia Dini.....	21
2.4 <i>Mindfulness</i> Pada Anak Usia Dini	24
2.4.1 Pengertian <i>Mindfulness</i>	24
2.4.2 Tujuan <i>Mindfulness</i> Pada Anak Usia Dini.....	25
2.4.3 Karakteristik <i>Mindfulness</i> Untuk Anak Usia Dini	27
2.4.4 Manfaat <i>Mindfulness</i> Bagi Perkembangan Regulasi Diri Anak	29
2.4.5 Manfaat <i>Mindfulness</i> Bagi Perkembangan Keterampilan Sosial Anak	31
2.5 Praktik <i>Mindful Breathing</i>	32

2.5.1 Pengertian <i>Mindful Breathing</i>	32
2.5.2 Prinsip – Prinsip <i>Mindful Breathing</i> Dalam Pendidikan Anak Usia Dini.....	33
2.5.3 Langkah – Langkah Pelaksanaan <i>Mindful Breathing</i>	36
2.6 Penelitian Terdahulu Tentang <i>Mindful Breathing</i>	38
2.7 Penelitian Terdahulu Tentang Regulasi Diri dan Keterampilan Sosial..	42
2.8 Celah Penelitian dan Rasional Penelitian.....	44
2.9 Kerangka Berpikir.....	44
2.10 Hipotesis Penelitian.....	46
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	47
3.1 Jenis Penelitian.....	47
3.2 Populasi dan Sampel penelitian	50
3.2.1 Populasi penelitian.....	50
3.2.2 Sampel Penelitian.....	51
3.3 Subjek Penelitian.....	53
3.4 Prosedur Penelitian	53
3.5 Variabel Penelitian dan Definisi Variabel	54
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	58
3.7 Instrumen Penelitian.....	59
3.8 Metode Analisis Data.....	73
3.8.1 Uji Asumsi.....	74
3.8.2 Uji Hipotesis.....	76
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	77
4.1 Hasil Penelitian	77
4.1.1 Analisis Deskriptif.....	77
4.1.2 Uji Kesetaraan	81
4.1.3 Uji Prasyarat Analisis	82
4.1.4 Uji Hipotesis	83
4.2 Pembahasan.....	87
4.2.1 Pengaruh <i>Mindfulness</i> Melalui Praktik <i>Mindful Breathing</i> terhadap Keterampilan Sosial Anak.....	93
4.2.2 Pengaruh <i>Mindfulness</i> Melalui Praktik <i>Mindful Breathing</i> terhadap Regulasi Diri Anak	95

4.3 Keterbatasan Penelitian.....	104
4.4 Implikasi Penelitian.....	105
4.4.1 Implikasi Teoretis.....	105
4.4.2 Implikasi Praktis	108
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	109
5.1 Kesimpulan	109
5.2 Saran.....	110

DAFTAR PUSTAKA



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Anak Kelompok A di Gugus PAUD Lely Denpasar Utara Tahun Ajaran 2025/2026.....	34
Tabel 2. Metode Pengumpulan Data	40
Tabel 3. Kisi – Kisi Instrumen Kemampuan Regulasi Diri.....	41
Tabel 4. Kategori Validitas Isi.....	41
Tabel 5. Kriteria Reliabilitas	43
Tabel 6. Kisi – Kisi Instrumen Keterampilan Sosial.....	43
Tabel 7. Kategori Validitas Isi.....	45
Tabel 8. Kriteria Reliabilitas	47



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Diagram Kerangka Berfikir Peneliti	46
Gambar 2.1. Desain Penelitian “Pretest Posttest Control Group Design.....	48
Gambar 4.1. Perbandingan Rata-rata Pretest dan Posttest Keterampilan Sosial Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	78
Gambar 4.2. Perbandingan Rata-rata Pretest dan Posttest Regulasi Diri Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	80

