

**IMPLEMENTASI TEKNIK *MINDFULNESS* UNTUK
MENINGKATKAN *FOCUSING ATTENTION* PADA SISWA
KELAS 2 SD NEGERI SERANG 20**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar



oleh
Reni Kristina Simamora
2108094

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
KAMPUS DI SERANG
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

**IMPLEMENTASI TEKNIK *MINDFULNESS* UNTUK
MENINGKATKAN *FOCUSING ATTENTION* PADA SISWA
KELAS 2 SD NEGERI SERANG 20**

Oleh
Reni Kristina Simamora

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan pada Kampus UPI di Serang

© Reni Kristina Simamora 2025
Universitas Pendidikan Indonesia
2025

Hak cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa seizin penulis

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Reni Kristina Simamora

NIM : 2108094

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Judul skripsi : Implementasi Teknik *Mindfulness* Untuk Meningkatkan *Focusing Attention* Pada Siswa Kelas 2 SD Negeri Serang 20

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang.

DEWAN PENGUJI

Penguji 1 : Dr. Supriadi, M.Pd.
NIP. 1979071172006041002

tanda tangan 

Penguji 2 : Dra. Hj. Susilawati, M.Pd.
NIP. 196305151991022001

tanda tangan 

Penguji 3 : Oki Suprianto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 920230219950327101

tanda tangan 

Ditetapkan di Serang,

Tanggal: 22 Januari 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Implementasi Teknik *Mindfulness* Untuk Meningkatkan *Focusing Attention* Pada Siswa Kelas 2 SD Negeri Serang 20” telah disetujui untuk dipresentasikan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang.

Serang, 13 Januari 2025

Mengetahui

Pembimbing I,



Tatang Suratno, M. Pd.
NIP. 197809162008011008

Pembimbing II ,



Fatihatusyidah, S.S., M.Pd.
NIP. 920200819810701201

RENI KRISTINA SIMAMORA

**IMPLEMENTASI TEKNIK MINDFULNESS UNTUK
MENINGKATKAN FOCUSING ATTENTION PADA SISWA KELAS
2 SD NEGERI SERANG 20**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I,



Tatang Suratno, M.Pd.

NIP 197809162008011008

Pembimbing II,



Fatihaturrosyidah, S.S., M.Pd.

NIP 920200819810701201

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Kampus di Serang

Universitas Pendidikan Indonesia,



Dr. Andika Arisetyawan, M.Si.

NIP 198103272005021003

**IMPLEMENTASI *TEKNIK MINDFULNESS* UNTUK MENINGKATKAN
FOCUSING ATTENTION PADA SISWA KELAS 2 SD
NEGERI SERANG 20¹**

Reni Kristina Simamora²

ABSTRAK

Penelitian ini tentang mengimplementasikan teknik mindfulness sebagai upaya meningkatkan kemampuan focusing attention pada siswa kelas 2 di SD Serang 20. Focusing attention adalah kemampuan penting yang berpengaruh pada kegiatan pembelajaran, terutama bagi siswa usia sekolah dasar yang cenderung memiliki tingkat konsentrasi yang masih minim. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan naratif inquiry untuk menggali secara mendalam pengalaman siswa selama mengikuti kegiatan latihan mindfulness. Data dikumpulkan dengan wawancara, observasi, catatan lapangan, dan dokumentasi, yang kemudian dianalisis secara naratif untuk mengetahui pola pengalaman siswa terkait pelaksanaan teknik mindfulness. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik mindfulness memberikan dampak positif terhadap kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian, mengurangi gangguan konsentrasi, serta meningkatkan kesadaran diri mereka selama proses pembelajaran. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi tenaga pendidik dan praktisi pendidikan dalam mengimplementasikan mindfulness ke dalam kegiatan pembelajaran untuk mendukung pengembangan keterampilan kognitif dan emosional siswa secara holistik.

Kata Kunci: Teknik *Mindfulness*; Pengalaman; Siswa

¹ Skripsi ini di bawah bimbingan Tatang Suratno, M.Pd. dan Fatihatusyidah, S.S., M.Pd.

² Mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Kampus di Serang, UPI Angkatan 2021

**IMPLEMENTATION OF MINDFULNESS TECHNIQUES TO IMPROVE
FOCUSING ATTENTION IN CLASS 2 STUDENTS OF STATE SERANG
20 PRIMARY SCHOOL ³**

Reni Kristina Simamora⁴

ABSTRACT

This study is about implementing mindfulness techniques as an effort to improve the ability to focus attention in grade 2 students at SD Serang 20. Focusing attention is an important ability that influences learning activities, especially for elementary school-age students who tend to have minimal concentration levels. This study uses a qualitative method with a narrative inquiry approach to explore in depth students' experiences during mindfulness training activities. Data were collected through interviews, observations, field notes, and documentation, which were then analyzed narratively to determine the pattern of students' experiences related to the implementation of mindfulness techniques. The results of the study showed that the application of mindfulness techniques had a positive impact on students' ability to focus attention, reduce concentration disorders, and increase their self-awareness during the learning process. This study is expected to be a reference for educators and education practitioners in implementing mindfulness into learning activities to support the development of students' cognitive and emotional skills holistically.

Keywords: *Mindfulness Techniques; Experience; Student*

¹ This thesis is under the guidance of Tatang Suratno, M.Pd. dan Fatihatusyidah, S.S., M.Pd.

² Student of The Elementary School Teacher Education, Campus in Serang, UPI Class of 2021

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
DAFTAR BAGAN.....	xi
BAB. I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.5 <i>Mind Map</i> Penelitian <i>Mindfulness</i>	10
1.6 Struktur Organisasi Penelitian	10
BAB. II KAJIAN PUSTAKA	12
2.1 <i>Mindfulness</i>	12
2.1.1 Aspek <i>Mindfulness</i>	13
2.1.2 Manfaat <i>Mindfulness</i>	15
2.2 Penerapan <i>Mindfulness</i> dalam Focusing Attention pada SD	17
2.3 Penelitian yang Relevan	20
2.4 Kerangka Berpikir	20
BAB. III METODE PENELITIAN	22
3.1 Desain Penelitian	22
3.2 Sumber Data Penelitian	23
3.3 Pengumpulan Data	24
3.4 Analisis Data	30

BAB. IV PEMBAHASAN	31
4.1 Hasil Penelitian	31
4.1.1 Proses Pembelajaran yang Efektif dalam Menerapkan Teknik <i>Mindfulness</i>	32
4.1.2 Dampak Penerapan Teknik <i>Mindfulness</i> Terhadap Peningkatan Kualitas Perhatian Siswa	49
4.2 Pembahasan Penelitian	53
 BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI.....	61
5.1 Simpulan	61
5.2 Rekomendasi	63
 DAFTAR PUSTAKA	64

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, Rizka. (2019). Pengaruh Mindfulness Terhadap Adolescent Well-Being Pada Remaja di Pondok Pesantres Yatim Dhuafa Al-Kasyaf. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung*.
- Ayu, Desak Ulan Sukmaning, and Ananta Yudianto. "Efektivitas mindfulness untuk meningkatkan kualitas hidup: Studi meta-analisis." *Jurnal Psikologi Udayana* 8.2 (2021): 9-16.
- Baer, R. A. (2006) *Mindfulness-Based Treatment Approaches*. Edited by R. A. Baer. USA: Elsevier.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342. 10.1177/1073191107313003.
- Bandura, A. (2017). *Self Efficacy "The Exercise of Control"*. USA: W.H. Freeman and Company.
- Baumeister, Roy. F & Vohs, Kathleen D. 2016. *Handbook of Self-Regulation :Research, Theory and Application 3rd Edition*. New York : The Guilford Press.
- Brown KW, Ryan RM. 2003;84. *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being*. Journal of Personality and Social Psychology. :822848.
- Clandinin, D. Jean., *Handbook of narrative inquiry: Mapping a methodology.*, ed. oleh D Jean Clandinin, *Handbook of narrative inquiry: Mapping a methodology*. (Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc, 2007)
- Creswell W. John. 2013. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Creswell, John W & J. David Creswell. 2018. *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches Fifth Edition*. SAGE Publications, Inc.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design Choosing Among Five Approaches* (4th Edition ed.). California: Sage Publishing.
- Dimiyati, Mudjiono. 2015. *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Deci, Edward L., Ryan, Richard M., Schultz, Patricia P., & Niemiec, Christopher P. (2015). Being Aware and Functioning Fully: Mindfulness and Interest Taking within Self-Determination Theory. In Brown, K. W., Creswell, J. David, Ryan, Richard M. (ed). *Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice* (pp:112–129). New York: The Guilford Press.
- Eka Saputri, I., & Sugriyanti. (2016). Hubungan Sibling Rivalry dengan Regulasi Emosi Pada Masa Kanak-Kanak Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi* 8 (2) Unnes.
- Edward, L. Deci, Anja H. Olafsen and Richard M. Ryan. (2017). Self-Determination Theory in Work Organizations: The State of a

- Science. *The Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4:19–43.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Fitri, A., Dwidiyanti, M., & Sawitri, D. R. (2023). *Terapi Mindfulness untuk Meningkatkan Adaptasi Diri dan Mengurangi Gangguan Psikologis pada Keluarga dengan ODGJ*. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1295-1302.
- Hefferon, Kate dan Ilona Boniwell. (2011). *Positive Psychology*. New York: McGraw-Hill
- Hooker, K. E., Fodor, I. E. (2008). Teaching Mindfulness to Children. *Gestalt Review*, Vol. 12, No. 1, h. 75 – 91.
- Jha, Amishi P., Jason Krompinger, and Michael J. Baime. "Mindfulness training modifies subsystems of attention." *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience* 7.2 (2007): 109-119.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hachette Books.
- Kabat-Zinn, J. (2004). Bringing mindfulness to medicine: an interview with Jon Kabat-Zinn, PhD. Interview by Carolyn Gazella. *Advances in mind-body medicine*, 21(2), 22-27.
- Kabat-Zinn, Jon. (2007). *Wherever You Go, There You Are: Meditasi Perhatian Murni dalam Keseharian* (Alex Chandra, Penerjemah). Jakarta: Yayasan Penerbit Karaniya.
- Kabat-Zinn, J. (2014, Februari). MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION (MBSR): STANDARDS OF PRACTICE. (S. F. Santorelli, Ed.) *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care & Society Department of Medicine Division of Preventive and Behavioral Medicine*, 1-24.
- Karen Ager, N. J. (2015). *Mindfulness in Schools Research Project: Exploring Students' Perspectives of Mindfulness*. Psychology, 912
- Mancesang, W., Hengpraprom, S., & Kalayasiri, R. (2022). *Effectiveness of Mindfulness – Based Therapy and Counseling programs (MBTC) on relapses to methamphetamine dependence at a substance dependency treatment center*. *Psychiatry Research*, 317(March), 114886.
- Mawarpury, M., Sari, K., & Safrina, L. (2017). Layanan kesehatan mental di puskesmas: Apakah dibutuhkan? *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 13(1), 1–10.
- Mc carthey dalam permanarian, hlm 172 (2010) metode kualitatif dengan pendekatan naratif
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan mental masyarakat Indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental). *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2), 147–300.
- Ryan, & Deci. (2017). Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. In *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>

Reni Kristina Simamora, 2025

IMPLEMENTASI TEKNIK MINDFULNESS UNTUK MENINGKATKAN FOCUSING ATTENTION PADA SISWA KELAS 2 SD NEGERI SERANG 20

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Slameto. 2015. *Belajar dan faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Smith, C. A., Chang, E., & Gallego, G. (2019). Complementary medicine use and health literacy in older Australians. *Complementary Therapies in Medicine*, 42, 53–58.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2018.10.025>
- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Wikaton, Y, W. (2018). Penelitian Naratif. Makalah.
- Yin, R. K. (2016). *Qualitative Research from Start to Finish Second Edition*. New York: The Guilford Press.
- Zenner, C., Hermeleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in scholl: *A systematic and meta-analysis Frontiers in Psychology*, 5.