

**KESADARAN DIRI SISWA TERHADAP ORGAN TUBUH
MELALUI PENERAPAN MEDITASI PEMINDAIAN TUBUH
(Studi *Narrative Inquiry* pada Pembelajaran IPA Kelas V SDN
Cigabus)**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh
gelar sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar



Oleh

GUSTI INDRAWAN

1904427

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR

KAMPUS SERANG

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2023

Gusti Indrawan, 2023

**KESADARAN DIRI SISWA TERHADAP ORGAN TUBUH MELALUI PENERAPAN MEDITASI PEMINDAIAN
TUBUH**

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

**PENERAPAN MEDITASI PEMINDAIAN TUBUH (STUDI
NARRATIVE INQUIRY PADA PEMBELAJARAN IPA DI
KELAS V SDN CIGABUS)**

Oleh
GUSTI INDRAWAN
1904427

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar

© **Gusti Indrawan 2023**

Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang

April 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

Gusti Indrawan, 2023

***KESADARAN DIRI SISWA TERHADAP ORGAN TUBUH MELALUI PENERAPAN MEDITASI PEMINDAIAN
TUBUH***

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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Gusti Indrawan

NIM : 1904427

Program Studi : S1 PGSD (Pendidikan Guru Sekolah Dasar)

Judul Skripsi :

Kesadaran Diri Siswa Terhadap Organ Tubuh Melalui Penerapan Meditasi Pemindaian Tubuh

(Studi Narrative Inquiry pada Pembelajaran IPA Kelas V SDN Cigabus)

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 I : Dr. Supriadi, M.Pd
NIP. 197907172006041002

tanda tangan

Penguji II : Firman Robiansyah, M.Pd
NIP. 198009102005011003

tanda tangan

Penguji III : Fitri Alfarisa, M. Pd
NIP. 198911062019032014

tanda tangan

Ditetapkan di : Serang

Tanggal : 17 April 2023

ABSTRAK

KESADARAN DIRI SISWA TERHADAP ORGAN TUBUH MELALUI PENERAPAN MEDITASI PEMINDAIAN TUBUH: STUDI *NARRATIVE INQUIRY* PADA PEMBELAJARAN IPA KELAS V SDN CIGABUS

Gusti Indrawan

Program Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Kampus Daerah Serang,
Universitas Pendidikan Indonesia

Penelitian ini dilatarbelakangi dari permasalahan pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam, siswa kelas V SDN Cigabus ketika awal pembelajaran IPA tidak memiliki indikator kesadaran diri. Tujuan penelitian ini bahwasannya dalam pembelajaran IPA tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa. Akan tetapi, dalam pembelajaran IPA siswa menambah kesadaran diri dalam perkembangan intelektual terhadap organ tubuh dan menumbuhkan rasa kesadaran, dan rasa syukur akan kebesaran Tuhan Yang Maha Esa. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *narrative inquiry* yang dilakukan selama 3 pertemuan, setiap pertemuan menerapkan meditasi pemindaian tubuh. Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa kelas V SDN Cigabus yang berjumlah 15 orang dengan jumlah siswa laki-laki 12 orang dan jumlah siswa perempuan 3 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara, observasi, dan field note. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah menerapkan meditasi pemindaian tubuh, siswa sudah memiliki kesadaran diri terlihat dari hasil penelitian dari indikator observasi kesadaran diri siswa yaitu mengenali perasaan dan perilaku diri sendiri, mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri, mempunyai sikap mandiri, dapat membuat keputusan dengan tepat, dan dapat mengevaluasi diri bahwa mereka telah terpenuhi indikator tersebut. Akan tetapi dalam salah satu indikator kesadaran diri siswa masih belum terpenuhi yakni siswa terampil dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat, dan keyakinan. Dampak meditasi pemindaian tubuh berpengaruh terhadap sikap siswa karena menghasilkan getaran-getaran energi positif yang membuat siswa mempunyai sikap lebih baik dibandingkan dengan sebelumnya.

Kata kunci: IPA, *Narrative Inquiry*, Keasadaran Diri, Organ Tubuh, Meditasi Pemindaian Tubuh

ABSTRACT

STUDENTS' SELF-AWARENESS OF THE BODY'S ORGANS THROUGH THE APPLICATION OF BODY SCANNING MEDITATION: STUDY OF NARRATIVE INQUIRY IN CLASS V SCIENCE LEARNING AT SDN CIGABUS

Gusti Indrawan

*Primary School Teacher Education Programs, Serang Regional Campus,
Indonesia University of Education*

This research is motivated by the problem of learning sciences, grade V students of SDN Cigabus at the beginning of science learning do not have indicators of self-awareness. The purpose of this study is that in learning science not only increases student knowledge. However, in learning science students increase self-awareness in intellectual development of body organs and foster a sense of awareness, and gratitude for the greatness of God Almighty. The research method used in this study is narrative inquiry conducted for 3 meetings, each meeting applying body scanning meditation. The subjects in this study were fifth grade students of SDN Cigabus, totaling 15 people with 12 male students and 3 female students. Data collection in this study used interviews, observations, and field notes. The results of this study indicate that after applying body scanning meditation, students already have self-awareness as seen from the results of research from observational indicators of student self-awareness, namely recognizing their own feelings and behavior, recognizing their own strengths and weaknesses, having an independent attitude, being able to make decisions appropriately, and being able to evaluate themselves that they have met these indicators. However, in one of the indicators of student self-awareness, students are still not fulfilled, namely students are skilled in expressing thoughts, feelings, opinions, and beliefs. The impact of body scanning meditation affects students' attitudes because it produces positive energy vibrations that make students have a better attitude than before.

Keyword: Science, Narrative Inquiry, Self-Awareness, Body Organs, Body Scanning Meditation

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
HALAMAN PERNYATAAN	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Definisi Istilah.....	5
BAB II KAJIAN TEORI.....	6
A. Pembelajaran IPA di Sekolah Dasar	6
B. Teori Perkembangan Intelektual Siswa dalam Proses Pembelajaran IPA di Sekolah Dasar.....	8
C. Kesadaran Diri (<i>Self Awarness</i>)	9
1. Aspek-Aspek Kesadaran Diri.....	10
2. Bentuk-Bentuk Kesadaran Diri	11
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesadaran Diri	12
4. Karakteristik Individu yang Memiliki Kesadaran Diri.....	12

5. Indikator Kesadaran Diri (<i>Self Awareness</i>)	13
D. Organ Tubuh	14
1. Sistem Rangka	15
2. Sistem Otot	15
3. Sistem Pencernaaan	16
4. Sistem Transportasi	17
5. Sistem Pernapasan	17
6. Alat Indera	18
E. Meditasi Pemindaian Tubuh	21
F. Penelitian Relevan.....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Konteks Penelitian	26
B. Tahapan Penelitian	27
1. Mengidentifikasi Sebuah Fenomena	27
2. Memilih Responden	28
3. Mengumpulkan Kisah (Pengalaman) Individu.....	28
4. Mengisahkan Kembali.....	28
5. Berkolaborasi dengan Responden	29
6. Menuliskan Narasi.....	29
7. Validasi Data	29
C. Pengumpulan Data	30
1. Observasi	30
2. Dokumentasi.....	30
3. Wawancara	31
4. <i>Story Telling</i>	31
6. Studi Dokumen.....	32
D. Instrumen Penelitian.....	32
E. Analisis Data	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil Penelitian	35

1. Kesadaran Diri Siswa ketika Belajar Organ Tubuh dengan Menerapkan Meditasi Pemindaian Tubuh	35
2. Dampak yang dirasakan siswa.....	52
B. Pembahasan	56
1. Kesadaran diri siswa terhadap organ tubuh ketika meditasi pemindaian tubuh	56
2. Hasil Dampak yang Dirasakan Siswa	65
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	69
A. Simpulan	69
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	75
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	136

DAFTAR PUSTAKA

- Ada, M. (1997). *Pikiran Harmonis Membantu Kesehatan Kita Meditasi Kesehatan Getaran dan Menyehatkan Diri Sendiri*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Ada, M. (1997). *Pikiran Harmonis Membantu Kesehatan Kita Meditasi Kesehatan Getaran dan Menyehatkan Diri Sendiri*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Aini, P. N. (2020). *Analisis Dampak Meditasi Terhadap Kemampuan Peserta Didik Usia Sekolah Dasar Dalam Mengelola Emosi Diri (skripsi)*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Apsari, P. B. (2019, Oktober). Meditation For A Better Life As A Potential Wellnes Tourism In Bali. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 71-83. Retrieved from <https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>
- Apsari, P. I. (2019). Meditation For A Better Life As A Potential Wellnes Tourism In Bali. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 71-83.
- Asih Widi Wisudawati, E. S. (2015). *Metodologi Pembelajaran IPA*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Atuma Okpara, A. M. (2015). Self Awareness and Organizational Performance in the Nigerian Banking Sector. *European Journal of Research and Reflection in Management Sciences*, 15.
- Ayu, M. K., Sapti, M., & Anjarini, T. (2022, March). Deskripsi Kesadaran Siswa Sekolah Dasar pada Pembelajaran Daring Mata Pelajaran Matematika. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 2770-2776. doi:<http://dx.doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2461>
- Barlia, L. (2015). *Teori Pembelajaran Sains Di Sekolah Dasar*. Subang: Royyan Press.
- Beck, C. T. (2013). *Routledge International Handbook of Qualitative Nursing Research*. New York: Routledge.
- Beck, C. T. (2013). *Routledge International Handbook of Qualitative Nursing Research*. New York: Routledge.

- Benson, H., Beary, J., & Carol, M. (2016). The Relaxation Response. *Journal Psychiatry*, 37(1), 37-46. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/00332747.1974.11023785>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Boston: Textech International.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Boston: Textech International.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Daliana, S. (2016). Deskripsi Self Awareness dan Kemampuan Penalaran Matematis Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Sokaraja. *Thesis Universitas Muhammadiyah Purwokerto*, 14.
- Daliana, S. (2016). Deskripsi Self Awareness dan Kemampuan Penalaran Matematis Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Sokaraja. *Thesis Universitas Muhammadiyah Purwokerto*, 14.
- Devianty, R. (2017). Bahasa Sebagai Cermin Kebudayaan. *Jurnal Tarbiyah*, 226-245.
- Devianty, R. (2017). Bahasa Sebagai Cermin Kebudayaan. *Jurnal Tarbiyah*, 24(2), 226-245.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. *Journal Universitas Yogyakarta*, 33-54.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. *Journal Universitas Negeri Yogyakarta*, 21(1), 33-54. doi:10.21831/hum.v21i1.33-54
- Faizin, A., & Haerussaleh. (2019). Narrative Research: A Research Design. *Jurnal DISASTRI (Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia)*, 2(3), 142-148. Retrieved Desember 2020

- Faizin, A., & Haerussaleh. (2019). Narrative Research: A Research Design. *Jurnal DISASTRI (Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia)*, 2(3), 142-148. Retrieved Desember 2020
- Feist, J., & Feist, G. J. (2013). *Theories of Personality (Penerjemah Handriatno)*. Jakarta: Salemba Humainika.
- Galleno, L., & Liscano, M. (2013, August). Revitalizing the Self: Assessing the Orientation to Change. *International Journal of Humanities and Social Science*, 3(16), 64-65.
- Goelman, D. (2014). *Emotional Intelligence (terjemahan)*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hasanah, H. (2016, Juli). Teknik-Teknik Observasi. *Jurnal at-Taqaddum*, 8(1), 21-46.
- Hasanah, H. (2017). Teknik-Teknik Observasi. *Jurnal Universitas Islam Negeri Semarang*, 21-46.
- Herbert Benson, J. F. (2016). The Relaxation Response. *Journal Psychiatry*, 37-46.
- Herdianto, Y. K., Tobing, D. H., Astiti, D. P., Rustika, I. M., Indrawati, K. R., Lestari, M. D., . . . Marheni, A. (2016). *Bahan Ajar Metode Penelitian Kualitatif*. Bali: Universitas Udayana.
- Herdianto, Y.K, & Tobing, D. H. (2016). *Bahan Ajar Metode Penelitian Kualitatif*. Bali: Universitas Udayana.
- Jess Feist, G. J. (2013). *Theories of Personality (Penerjemah Handriatno)*. Jakarta: Salemba Humainika.
- Lucia Galleno, M. L. (2013). Revitalizing the Self: Assessing the Orientation to Change. *International Journal of Humanities and Social Science*, 64-65.
- Malikah. (2013, Juni). Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam. *Jurnal Studi-Studi Islam IAIN Gorontalo*, 13(1), 132.
- Malikah. (2013). Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam. *Jurnal Al-Ulum*, 2(1), 132.
- Mia Dwi Kusuma Ayu, K. S. (2022). Deskripsi Kesadaran Siswa Sekolah Dasar pada Pembelajaran Daring Mata Pelajaran Matematika. *Jurnal Basicedu*, 2770-2776.

- Michael Schunke, E. S. (2017). *Prometheus Atlas Anatomi Manusia*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Okpara, A., & Agwu, E. (2015). Self Awareness and Organizational Performance in the Nigerian Banking Sector. *European Journal of Research and Reflection in Management Sciences*, 3(1), 15.
- Ott, C. R. (2017). *What is Emotional Intelligence?* Ohio: Ohio University.
- Ott, C. R. (2017). *What is Emotional Intelligence?* Ohio: Ohio University.
- Ramadhani, S. P. (2019). *Konsep Dasar IPA Konsep dan Aplikasi Pengembangan Pembelajaran*. Depok: Yayasan Yiesa Rich.
- Ramadhani, S. P. (2019). *Konsep Dasar IPA Konsep dan Aplikasi Pengembangan Pembelajaran*. Depok: Yayasan Yiesa Rich.
- Ramdani, M. P. (2018). *Peningkatan Kemampuan Pemahaman Matematika dan Self Awareness Siswa SMK Melalui Pendekatan Rigorous Mathematichal Thinking*. Bandung: Skripsi FKIP Universitas Pasundan (UNPAS).
- Ramdani, M. P. (2018). *Peningkatan Kemampuan Pemahaman Matematika dan Self Awareness Siswa SMK Melalui Pendekatan Rigorous Mathematichal Thinking (skripsi)*. Bandung: Skripsi FKIP Universitas Pasundan (UNPAS).
- Samatowa, U. (2016). *Pembelajaran IPA di Sekolah Dasar*. Jakarta: PT. Indeks.
- Samatowa, U. (2016). *Pembelajaran IPA di Sekolah Dasar*. Jakarta: PT. Indeks.
- Sanjaya, W. (2015). *Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Sanjaya, W. (2015). *Penelitian Pendidikan* . Jakarta: Prenada Media Group.
- Schunke, M., Schulte, E., & Schumacher, U. (2017). *Prometheus Atlas Anatomi Manusia*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Solomon, D., & Kalaiyarasan. (2016, January). Importance of Self-Awareness in Adolescence – A Thematic. *Journal Of Humanities And Social Science*, 21(1), 19-22. doi:10.9790/0837-21121922
- Sudjana, N. (2013). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugianto. (2018). Pembiasaan Meditasi Pada Siswa Sekolah Dasar Berciri Budhhis Di Jakarta dan Tangerang. *Jurnal Vijjacariya*, 5(1), 95-105.

- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- SulistiyaniPuteriRamadhan. (2019). *Konsep Dasar IPA*. Depok: Yayasan Yiesa Rich.
- Suparwi, S. (2020). *Pengantar Psikologi Kognitif*. Salatiga: Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) IAIN Salatiga.
- Suparwi, S. (2020). *Pengantar Psikologi Kognitif*. Salatiga: Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) IAIN Salatiga.
- Susanto, A. (2013). *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Sutrisno, K. K. (2007). *Pengembangan Pembelajaran IPA SD*. Jakarta: Depdiknas.
- Sutrisno, L., Kresnadi, H., & Kartono. (2007). *Pengembangan Pembelajaran IPA SD*. Jakarta: Depdiknas.
- Wardiah, D. (2017). Peran Storytelling dalam Meningkatkan Kemampuan Menulis, Minat Membaca dan Kecerdasan Emosional Siswa. *Jurnal Ilmu Kependidikan*, 42-56.
- Wardiah, D. (2017, Mei). Peran Storytelling dalam Meningkatkan Kemampuan Menulis, Minat Membaca dan Kecerdasan Emosional Siswa. *Jurnal Ilmu Kependidikan*, 15(2), 42-56. doi:10.31851/wahanadidaktika.v15i2.1236
- Wisudawati, A. W., & Sulistyowati, E. (2015). *Metodologi Pembelajaran IPA*. Jakarta: Bumi Aksara.