

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN *MINDFULNESS* UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN *SELF-CONTROL*
ANAK DENGAN GANGGUAN EMOSI DAN PERILAKU
(*Single Subject Research*)**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

RINDIA NENGSIH

NIM. 21003145

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN LUAR BIASA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN SKRIPSI

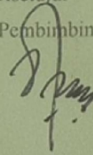
PERSETUJUAN SKRIPSI

EFEKTIVITAS PENDEKATAN *MINDFULNESS* UNTUK MENINGKATKAN
KEMAMPUAN *SELF-CONTROL* ANAK DENGAN GANGGUAN EMOSI
DAN PERILAKU
(*Single Subject Research*)

Nama : Rindia Nengsih
NIM : 21003145
Departemen/Prodi : Pendidikan Luar Biasa
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

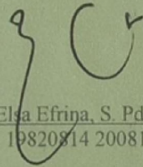
Padang, Oktober 2025

Disetujui
Oleh Pembimbing



Prof. Dr. Marlina, S. Pd., M. Si
NIP. 19690902 199802 2 002

Kepala Departemen
Pendidikan Luar Biasa FIP UNP



Dr. Elsa Efrina, S. Pd., M. Pd
NIP. 19820814 200812 2 005

PENGESAHAN TIM PENGUJI

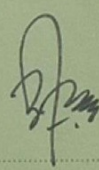
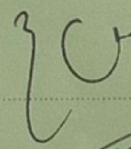
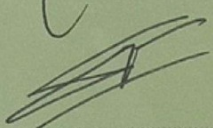
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji
Departemen Pendidikan Luar Biasa, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang

Judul : Efektivitas Pendekatan *Mindfulness* untuk Meningkatkan
Kemampuan *Self Control* anak dengan Gangguan Emosi dan
Perilaku (*Single Subject Research*)
Nama : Rindia Nengsih
NIM : 21003145
Departemen/ Prodi : Pendidikan Luar Biasa
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Oktober 2025

Tim Penguji,
Nama Tanda Tangan

1. Ketua	: Prof. Dr. Marlina, S. Pd., M. Si	1. 
2. Anggota	: Dr. Elsa Efrina, M.Pd.	2. 
3. Anggota	: Safaruddin, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Rindia Nengsih
NIM/BP : 21003145/ 2021
Departemen/ Prodi : Pendidikan Luar Biasa
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Efektivitas Pendekatan *Mindfulness* untuk meningkatkan kemampuan *Self-Control* anak dengan Gangguan Emosi dan Perilaku

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “ Efektivitas Pendekatan *Mindfulness* untuk meningkatkan kemampuan *Self-Control* anak dengan Gangguan Emosi dan Perilaku” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 20 Oktober 2025

Saya yang menyatakan,



Rindia Nengsih

NIM. 21003145

ABSTRAK

Rindia Nengsih, 2025. Efektivitas Pendekatan *Mindfulness* untuk Meningkatkan Kemampuan *Self-Control* Anak dengan Gangguan Emosi dan Perilaku. Skripsi. Program Studi Pendidikan Luar Biasa. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendekatan *mindfulness* dalam meningkatkan kemampuan *self-control* anak dengan gangguan emosi dan perilaku. Penelitian ini menggunakan metode *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A–B–A. Subjek penelitian adalah seorang siswa IV, yang menunjukkan kesulitan dalam mengendalikan emosi dan perilaku impulsif di lingkungan sekolah. Data diperoleh melalui observasi langsung terhadap perilaku anak selama fase Baseline 1 (A1), Intervensi (B), dan Baseline 2 (A2). Intervensi dilakukan melalui latihan *mindfulness* yang meliputi aktivitas pernapasan sadar, fokus perhatian, serta refleksi emosi diri. Analisis data menggunakan teknik analisis visual dalam dan antar kondisi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *self-control* anak meningkat secara signifikan pada fase intervensi dibandingkan dengan fase baseline. Skor kemampuan *self-control* yang meningkat secara konsisten selama intervensi dan tetap stabil setelah perlakuan dihentikan menunjukkan bahwa pendekatan *mindfulness* efektif dalam membantu anak mengelola emosi, mengontrol impuls, dan berperilaku adaptif.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan *mindfulness* dapat dijadikan alternatif strategi intervensi dalam pendidikan luar biasa, khususnya untuk anak dengan gangguan emosi dan perilaku. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi rujukan bagi guru, konselor, dan orang tua dalam mengembangkan program pembelajaran berbasis kesadaran diri guna meningkatkan pengendalian diri dan kesejahteraan emosional anak.

Kata kunci: *Mindfulness, self-control, gangguan emosi dan perilaku, Single Subject Research*

ABSTRACT

Rindia Nengsih. 2025. The Effectiveness of the Mindfulness Approach to Improve Self-Control Skills of Children with Emotional and Behavioral Disorders. Thesis. Program Studi Pendidikan Luar Biasa. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

This study aims to determine the effectiveness of the mindfulness approach in improving the self-control ability of a child with emotional and behavioral disorders. The research employed a Single Subject Research (SSR) method with an A–B–A design. The subject was a student from grade IV, who exhibited difficulties in regulating emotions and controlling impulsive behaviors at school. Data were collected through direct observation during three phases: Baseline 1 (A1), Intervention (B), and Baseline 2 (A2). The intervention consisted of mindfulness training sessions, including mindful breathing, focused attention, and emotional reflection. Data were analyzed using visual analysis techniques within and between conditions.

The findings indicated a significant improvement in the child's self-control ability during the intervention phase compared to the baseline phases. The consistent increase and stability of scores after the intervention phase suggest that the mindfulness approach effectively helps children manage emotions, regulate impulses, and behave adaptively.

This study concludes that mindfulness can serve as an alternative intervention strategy in special education, particularly for children with emotional and behavioral disorders. The findings are expected to serve as a reference for teachers, counselors, and parents in developing mindfulness-based programs to enhance children's emotional regulation and overall well-being.

Keywords: *mindfulness, self-control, emotional and behavioral disorders, Single Subject*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Efektivitas Pendekatan *Mindfulness* untuk meningkatkan kemampuan *Self-Control* pada anak dengan Gangguan Emosi dan Perilaku.

Skripsi ini terdiri atas lima bab utama, yaitu: Bab I berupa pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, identifikasi, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian. Bab II berupa kajian teori yang meliputi tinjauan pustaka, hasil penelitian terdahulu yang relevan, kerangka berpikir, dan hipotesis. Bab III menjelaskan metode penelitian, terdiri dari jenis penelitian, desain penelitian, variabel yang dikaji, definisi operasional, subjek penelitian, setting penelitian, prosedur pelaksanaan, teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data yang digunakan. Bab IV menjelaskan hasil penelitian dan pembahasan dan Bab V Penutup.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kata kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk kesempurnaan proposal ini.

Padang, Oktober 2025

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT. Yang telah memberikan nikmat yang luar biasa, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari penulis skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, dukungan serta doa tulus dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati izinkan penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Peneliti mengucapkan terimakasih banyak kepada Allah SWT karena beliau telah memberikan kekuatan dan nikmatnya yang begitu besar sehingga peneliti sangat bersyukur atas nikmat tersebut sehingga peneliti bisa sampai di titik penyelesaian skripsi ini.
2. Untuk kedua orang tua penulis yang disayangi Bak (Rabian) dan Mak (Yuliar). Terimakasih sudah menemani setiap langkah penulis lakukan dan selalu mendukung serta mensupport semua yang penulis perlukan. Tidak ada kata selain terimakasih yang penulis ucapkan kepada mak dan bak. Semoga apa yang mak dan bak berikan kepada penulis dibalas oleh Allah SWT dan semoga mak dan bak diberi kesehatan dan umur yang panjang hingga penulis menjadi sukses dan membahagiakan mak dan bak serta bisa memberangkatkan mak dan bak ke rumah Allah SWT, Aamiin.
3. Untuk kakak, abang, dan keponakan penulis semua nya yang tersayang, terimakasih sudah memberikan semangat dan motivasi kepada penulis dan sudah menjadi tempat keluh kesah penulis. Semoga kita selalu kompak dan bisa

membahagiakan mak dan bak sesuai dengan kemampuan kita masing-masing, Aamiin.

4. Untuk ibu Prof. Dr. Marlina., S. Pd., M. Si, dan bapak Heru Sumaryanto selaku dosen pembimbing akademik dan sekaligus menjadi orang tua penulis yang telah membimbing penulis dengan sabar dan mengarahkan penulis ke jalan yang benar. Terimakasih atas kebaikan ibu dan bapak selama ini, tidak ada kata selain terimakasih yang penulis ucapkan atas kebaikan bapak dan ibu selama ini. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan bapak dan ibu dan semoga bapak dan ibu serta keluarga sehat selalu dan diberikan kebahagiaan, aamiin.
5. Untuk dosen penguji ibu Dr. Elsa Efrina., S. Pd., M. Pd., bapak Safaruddin, M. Pd., ibu Endang Sri Handayani, M. Pd yang telah memberikan masukan, saran, dan arahan dalam menyempurnakan penulisan skripsi ini. Tak mampu penulis membalasnya, semoga bapak dan ibu sehat selalu dan selalu dilindungi oleh Allah Swt.
6. Untuk ibu Dr. Elsa Efrina, S. Pd., M. Pd selaku pimpinan Departemen Pendidikan Luar Biasa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dalam proses administrasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Untuk seluruh dosen Departemen Pendidikan Luar Biasa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Terimakasih atas ilmu serta pengalaman yang diberikan lewat pembelajaran di kelas maupun di luar kampus yang membantu penulis hingga berada di tahap ini.

8. Untuk kepala sekolah SDN 17 Jawa Gadut, ibu Mira Susanti selaku wali kelas IV dan seluruh guru beserta staf yang telah memberikan izin dan kemudahan penulis dalam melaksanakan penelitian hingga selesai.
9. Untuk teman dan sekaligus keluarga penulis, Indrika Fepiana, S. Pd, Nora Maita Sari S. Pd, Fauza Novianti, S. Psi., Ummu Aiman, Lasmi Dwi Tri Deani, Puja Permai Sari, S. Pd, Melani Anisa Putri, S. Pd. Terimakasih kalian sudah mengingatkan penulis ketika semangat lagi turun-turunnya dan selalu memberi motivasi kepada penulis hingga bisa menyelesaikan penulisan skripsi ini.
10. Untuk teman dan sekaligus keluarga baru yang penulis temukan di waktu PLK di SLBN 1 Bukittinggi, Sri Aulia Yulianti, S. Pd., Miftahul Mardatillah, S. Pd., Rizka Oktavia, S. Pd, dan Fatmah Ainun Najib terimakasih untuk kalian semua karena sudah menjadi bagian baru di hidup penulis baik dalam suka dan duka serta semangat untuk kita semua. Terkhusus untuk fatmah jangan berkecil hati ya, kamu pasti bisa kok melewati proses ini karena percayalah setiap proses kita pasti berbeda-beda. Percayalah dari sulit nya kita sekarang pasti dibalik ini ada keindahan yang membuat air mata kita menangis akan kebahagiaan itu. Semangat ya fatma, segera untuk sempro dan proses selanjutnya.
11. Untuk teman dan keluarga baru penulis, Selvi Rahmawati, S. Pd., Elma Diana, Nurmalika Ulfa, Miftahul Jannah, S. Pd terimakasih untuk kalian yang sudah ada dalam proses pembuatan skripsi ini dan membantu penulis hingga saat ini. Semoga kita selalu berada dalam lindungan Allah Swt.

12. Untuk teman sekaligus adek penulis Sri Wahyuni yang penulis temukan waktu di Asrama Gunung Sari Makassar, penulis mengucapkan terimakasih banyak untuk selama ini. Terimakasih atas bantuan dan saran nya selama dalam proses skripsi ini, semoga allah membalas semua kebaikan dari Yuni ya. Semangat untuk Yuni yang akan segera menulis skripsi kamu pasti bisa melalui dan semoga kita bisa bertemu di versi terbaik kita, aamiin.
13. Untuk Rafa Sefira Putri adek sekamar penulis, terimakasih atas kesabaran nya selama ini semoga kebaikan rafa di balas sama Allah swt dan dimudahkan segala urusan perkuliahannya. Rafa yang tau bagaimana penulis kesehariannya selama dalam pengerjaan skripsi ini semoga perilaku yang baik kaka diambil dan yang buruk nya jangan ditiru ya.
14. Untuk Aqil Naufal subjek peneliti, terimakasih atas bantuanya selama ini hingga penulis bisa menyelesaikan penulisan skripsi ini. Aqil anak yang baik dan pintar semoga Aqil lebih rajin lagi belajar dan bisa menggapai semua mimpi Aqil dan bisa membahagiakan kedua orang tua Aqil, aamiin.
15. Untuk diri sendiri, peneliti mengucapkan terimakasih karena sudah kuat dan sabar sampai di detik ini untuk bisa menyelesaikan apa yang telah peneliti mulai. Kamu kuat kamu hebat Rindi sudah bisa sampai dititik ini. Semoga setelah ini kamu menjadi pribadi yang lebih baik lagi dari sebelumnya, aamiin.

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	ii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Identifikasi masalah.....	3
C. Pembatasan masalah.....	4
D. Rumusan masalah.....	4
E. Asumsi penelitian.....	4
F. Tujuan penelitian.....	4
G. Manfaat penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Kajian Pustaka.....	6
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	32
C. Kerangka berpikir.....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Jenis penelitian.....	36
B. Desain penelitian.....	36
C. Subjek penelitian.....	37
D. Variabel penelitian.....	38
E. Definisi operasional variabel.....	38
F. Setting penelitian.....	40
G. Tahapan intervensi.....	41
H. Teknik dan alat pengumpulan data.....	43
I. Teknik analisis data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Deskripsi data.....	47
B. Analisis dalam kondisi.....	52
C. Analisis antar kondisi.....	57
D. Pembahasan hasil penelitian.....	61
E. Keterbatasan hasil penelitian.....	75
BAB V PENUTUP.....	78
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA.....	81

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kondisi demografik subjek penelitian.....	37
Tabel 3.2 Format Pengukuran Frekuensi Perilaku.....	45
Tabel 4.1 Kemampuan awal siswa pada baseline (A1).....	49
Tabel 4.2 Kemampuan siswa pada intervensi (B).....	50
Tabel 4.3 Kemampuan siswa setelah intervensi (A2).....	51
Tabel 4.4 Ringkasan perubahan antar fase	52
Tabel 4.5 Deskripsi analisis dalam kondisi.....	53
Tabel 4.6 Perbandingan antar kondisi.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1. Kerangka berpikir.....	35
Gambar 3.1. Desain A-B-A.....	37

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Analisis dalam kondisi.....	57
Grafik 4.2 Analisis antar kondisi.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil identifikasi anak GEP.....	86
Lampiran 2. Pedoman dan hasil wawancara.....	89
Lampiran 3. Kisi-kisi instrumen asesmen kontrol diri.....	91
Lampiran 4. Hasil asesmen kontrol diri.....	92
Lampiran 5. Program layanan intervensi.....	97
Lampiran 6. Bukti dokumentasi.....	101
Lampiran 7. Surat izin penelitian.....	106
Lampiran 8. Surat balasan dari sekolah.....	107

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gangguan emosi dan perilaku pada anak menjadi isu yang semakin diperhatikan dalam dunia pendidikan maupun psikologi. Anak-anak dengan gangguan ini cenderung mengalami kesulitan dalam mengekspresikan dan mengelola emosi, mengendalikan dorongan impulsif, serta berperilaku sesuai dengan aturan sosial. Menurut Undang-Undang Nomor 8 Tahun 2016, anak yang mengalami gangguan kecemasan dan emosi termasuk dalam kategori disabilitas mental karena mengalami hambatan dalam berinteraksi sosial dan mengikuti proses pendidikan. Salah satu kesulitan utama yang mereka hadapi adalah kurangnya kemampuan mengontrol diri (Yulius, 2020).

Kemampuan mengendalikan diri (*self-control*) merupakan salah satu keterampilan esensial yang berperan penting dalam mendukung keberfungsian individu, khususnya pada anak dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Anak yang memiliki *self-control* yang baik cenderung mampu mengelola emosi dengan lebih adaptif, menghindari perilaku impulsif, serta menetapkan dan mencapai tujuan jangka panjang secara terarah. Selain itu, *self control* turut membantu anak dalam menjalankan pola hidup yang teratur. Namun demikian, anak-anak yang mengalami gangguan emosi dan perilaku umumnya menghadapi hambatan dalam mengembangkan kemampuan kontrol diri secara optimal (Chester, 2024). Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di SDN 17 Jawa Gadut,

dari tanggal 3-4 Februari 2025, Peneliti melakukan pengamatan dengan menggunakan instrumen identifikasi anak dengan hambatan emosi dan perilaku menurut DSM-IV. Terdapat empat aspek yaitu: (1) anak dengan gangguan perilaku (*Conduct Disorders*), (2) anak pencemas (*Anxiouswithdraw*), (3) kurang matang (*immaturity*), (4) agresif sosial (*sosialized-aggressive*), setelah dilakukan identifikasi peneliti menemukan 1 anak di kelas IV yang berinisial AN yang teridentifikasi anak dengan hambatan emosi dan perilaku (Marlina, 2015).

Salah satu bentuk gangguan perilaku yang dimunculkan oleh AN yaitu masalah dalam mengontrol dirinya. Peneliti melakukan instrumen asesmen *self-control* pada anak melalui beberapa aspek, yaitu : (1) *self-discipline*, (2) *deliberate*, (3) *healthy habits*, (4) *work ethic*, dan (5) *reliability*. Contoh perilaku yang ditunjukkan meliputi tidak menyelesaikan tugas, mengganggu teman saat kegiatan kelompok, serta sulit mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat (Tangney et al., 2018).

Wawancara dengan guru kelas menguatkan temuan tersebut, bahwa AN telah menunjukkan pola perilaku tersebut sejak kelas 1 SD dan masih berlangsung hingga kini. Upaya intervensi dari guru telah dilakukan melalui pendekatan perilaku, seperti memberikan hadiah (*reward*) dan hukuman (*punishment*). Akan tetapi, pendekatan tersebut belum memberikan hasil yang signifikan. AN tetap menunjukkan perilaku reaktif, sulit diarahkan, dan sering mencari perhatian dengan cara yang tidak tepat. Hal ini menunjukkan bahwa strategi perilaku saja tidak cukup untuk menangani masalah yang berakar pada ketidakmampuan anak dalam memahami dan

mengelola respons internalnya. Pendekatan ini memiliki kelemahan, seperti kurang memperhatikan aspek emosional dan kognitif anak, serta hanya berfokus pada perilaku yang tampak. Akibatnya, perubahan yang terjadi bersifat sementara dan tidak menyentuh akar masalah, serta kurang efektif untuk menangani perilaku yang kompleks. Melihat adanya kelemahan dalam pendekatan behavioristik ini, Pendekatan *mindfulness* dipilih sebagai solusi untuk meningkatkan kontrol diri anak karena terbukti efektif dalam penelitian sebelumnya (Miller, 2024).

Berdasarkan penelitian sebelumnya bahwa latihan *mindfulness* berdampak positif terhadap regulasi emosi, pengurangan perilaku agresif, serta peningkatan fokus dan empati pada anak. Selain itu, pendekatan ini dinilai lebih sesuai untuk anak usia sekolah dasar karena dikemas melalui aktivitas bermain, bercerita, atau simulasi sosial yang menarik (Rahman et al., 2019). Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti memandang penting untuk mengkaji lebih dalam bagaimana penerapan pendekatan *mindfulness* dapat membantu meningkatkan kontrol diri pada anak dengan gangguan emosi dan perilaku. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi guru, orang tua, dan praktisi pendidikan dalam menangani masalah perilaku anak secara lebih menyeluruh dan berkelanjutan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat di identifikasikan masalah-masalah yang ada, sebagai berikut:

1. Anak memiliki masalah dalam mengontrol dirinya ditunjukkan oleh sub aspek *self discipline, deliberate, healthy habits, work ethic*, dan *reliability*.

2. Pendekatan behavioristik menggunakan metode *reinforcement positif* dan *reinforcement negatif* yang dilakukan guru belum efektif untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri pada anak.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan dan identifikasi masalah yang telah ditemukan, maka peneliti membatasi permasalahan dari penelitian ini yaitu penggunaan pendekatan *mindfulness* untuk meningkatkan kemampuan *self-control* anak dengan gangguan emosi dan perilaku.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah pendekatan *mindfulness* efektif untuk meningkatkan kemampuan *self-control* pada anak dengan gangguan emosi dan perilaku?”.

E. Asumsi Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka asumsi yang dapat dikemukakan yaitu:

1. Meningkatkan kemampuan *self-control* anak dengan gangguan emosi dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari.
2. Pendekatan *mindfulness* dapat diterapkan kepada anak dengan gangguan emosi dan perilaku.

F. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan efektivitas pendekatan *mindfulness* untuk meningkatkan kemampuan *self-control* pada anak dengan gangguan emosi dan perilaku di SDN 17 Jawa Gadut.

G. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menambah pengetahuan dan melatih pengendalian diri dalam meningkatkan kemampuan *self-control* anak khususnya tentang pemberian pendekatan *mindfulness* pada anak dengan gangguan emosi dan perilaku.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi anak

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan *self-control* atau pengendalian diri pada anak sehingga dapat membantu anak mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan.

b. Bagi guru

Diharapkan dengan hasil penelitian ini mampu memberikan data terkait dengan permasalahan meningkatkan kemampuan pengendalian diri oleh anak. Dengan demikian, data tersebut dapat digunakan guru sebagai bahan acuan untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi oleh anak, sehingga guru dapat membuat perencanaan layanan sesuai dengan kebutuhan anak.

c. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memperbaiki dan mengembangkan hasil penelitian selanjutnya khususnya terkait dengan pendekatan *mindfulness*.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai “Efektivitas Pendekatan Mindfulness untuk Meningkatkan Kemampuan Self-Control Anak dengan Gangguan Emosi dan Perilaku (Single Subject Research di SDN 17 Jawa Gadut)”, dapat disimpulkan bahwa:

1. Pendekatan mindfulness terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan self-control anak dengan gangguan emosi dan perilaku.

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor self-control yang signifikan dari fase Baseline 1 (A1) ke fase Intervensi (B), serta kestabilan skor pada fase Baseline 2 (A2) setelah intervensi dihentikan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan mindfulness membantu anak dalam mengelola emosi, menahan dorongan impulsif, dan menyesuaikan perilaku sesuai dengan tuntutan lingkungan sosial.

2. Mindfulness berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran diri dan pengaturan emosi anak.

Melalui latihan mindfulness seperti pernapasan sadar, fokus pada momen kini, dan refleksi diri, anak menjadi lebih peka terhadap pikiran serta perasaan yang muncul. Proses ini memfasilitasi pengendalian diri yang lebih baik, di mana anak mampu berpikir sebelum bertindak dan menilai konsekuensi dari tindakannya.

3. Efek intervensi *mindfulness* bersifat berkelanjutan (*maintenance effect*).

Setelah perlakuan dihentikan, kemampuan *self-control* anak tetap stabil

pada tingkat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan regulasi diri yang diperoleh selama intervensi berhasil diinternalisasi dan diaplikasikan anak dalam kehidupan sehari-hari.

4. Pendekatan *mindfulness* dapat dijadikan strategi alternatif dalam pembelajaran pendidikan luar biasa.

Intervensi ini efektif diterapkan pada anak dengan gangguan emosi dan perilaku karena bersifat non-invasif, mudah diadaptasi, dan dapat dilakukan secara rutin di sekolah. Dengan demikian, *mindfulness* dapat menjadi pendekatan psikopedagogis yang mendukung perkembangan sosial-emosional anak.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan temuan di lapangan, maka penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru dan Praktisi Pendidikan

Guru diharapkan dapat mengintegrasikan latihan *mindfulness* dalam kegiatan pembelajaran, khususnya bagi anak dengan gangguan emosi dan perilaku. Latihan sederhana seperti pernapasan sadar, fokus pada aktivitas belajar, atau refleksi diri sebelum memulai pelajaran dapat membantu anak menjadi lebih tenang dan fokus. Guru juga disarankan untuk mendapatkan pelatihan dasar *mindfulness* agar mampu menerapkannya secara efektif di kelas.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat melanjutkan latihan *mindfulness* di rumah untuk memperkuat hasil yang telah diperoleh di sekolah. Kegiatan

sederhana seperti mengatur napas bersama anak, berbicara dengan kesadaran penuh, atau mengajak anak mengenali emosi mereka dapat membantu mempertahankan kemampuan *self-control* yang sudah berkembang.

3. Bagi sekolah

Sekolah diharapkan dapat mendukung penerapan *mindfulness* sebagai bagian dari program pengembangan karakter dan kesehatan mental siswa. Program ini dapat dijadikan bagian dari kegiatan rutin seperti apel pagi, bimbingan konseling, atau kegiatan refleksi mingguan untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih tenang, fokus, dan positif.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi penelitian lanjutan dengan memperluas subjek, misalnya melibatkan lebih banyak anak atau jenjang usia berbeda. Peneliti berikutnya juga dapat mengombinasikan pendekatan *mindfulness* dengan intervensi lain seperti *behavior modification* atau *social skills training* untuk melihat efektivitasnya secara lebih komprehensif. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode kuantitatif atau *mixed-method* untuk memperkuat hasil dan analisis statistik.

DAFTAR PUSTAKA

- A'yun, Q. (2018). *Self-Control pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus (GPK)(Studi Kasus di SD Plus Rahmat Kota Kediri)*. IAIN Kediri.
- Agustin, A., & Kusnadi, S. K. (2019). Pendekatan Mindfulness Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Anak Berhadapan Hukum (Abh). *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 17(2), 40–47.
<http://smslap.ditjenpas.go.id>
- Agustina, S., Salma, H., & Rifki, M. (2022). Karakteristik dan Model Bimbingan Pendidikan Islam ABK Tuna Laras. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(1).
- Ahmad, A., & Muslimah, M. (2021). Memahami teknik pengolahan dan analisis data kualitatif. *Proceedings of Palangka Raya International and National Conference on Islamic Studies (PINCIS)*, 1(1).
- Ali, M. (2020). Pendidikan Inklusi Untuk Anak dengan Gangguan Emosi dan Perilaku (Tunalaras). *BAHTSUNA: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 2(2), 218–226.
- Armour, C., Müllerová, J., & Elhai, J. D. (2016). A systematic literature review of PTSD's latent structure in the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV to DSM-5. *Clinical Psychology Review*, 44, 60–74.
- Chester, D. S. (2024). Aggression as successful self-control. *Social and Personality Psychology Compass*, 18(2). <https://doi.org/10.1111/spc3.12832>
- Dahl, C. J., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(9), 515–523.
- Dehghan, D., & Ishikawa, H. (2025). *Artificial Intelligence in Modern*

Psychology: A 2025 Guide to Diagnosis, Therapy, and Ethical Innovation.

Kabat-Zinn, J. (2023). *Mindfulness meditation for pain relief: Practices to reclaim your body and your life.* Sounds True.

Kostova, Z., Levin, L., Lorberg, B., & Ziedonis, D. (2019). Mindfulness-based interventions for adolescents with mental health conditions: A systematic review of the research literature. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 2633–2649.

Küntzler, T., Höfling, T. T. A., & Alpers, G. W. (2021). Automatic facial expression recognition in standardized and non-standardized emotional expressions. *Frontiers in Psychology*, 12, 627561.

Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clinical Psychology Review*, 51, 48–59.

Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupprecht, S., & Eiroa-Orosa, F. J. (2017). The impact of mindfulness on the wellbeing and performance of educators: A systematic review of the empirical literature. *Teaching and Teacher Education*, 61, 132–141.

Marlina. (2015a). *Asesmen Pada Anak Berkebutuhan Khusus.*

Marlina, M. (2011). *Pengajaran Keterampilan Sosial bagi Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Inklusif.*

Marlina, M. (2015b). *Asesmen Anak Berkebutuhan Khusus: Pendekatan Psikoedukasional.*

Marlina, M. (2015c). No Title. *Asesmen Anak Berkebutuhan Khusus: Pendekatan Psikoedukasional*, 246 hal.

- Marlina, M. (2021). *Single Subject Research (Penelitian Subjek Tunggal)*. Raja Grafindo Persada.
- Miller, E. B. (2024). *UND Scholarly Commons Mindfulness through Biofeedback and Meditation Syllabus*.
- Nayoan, C. R., & Geghi, C. W. D. (2023). Relationship Between Peers, Self-Control, and Parent Control with Youth Smoking Behaviour. *Journal of Health and Behavioral Science*, 5(4), 501–510.
- Ningrum, I. K., & Astuti, K. (2023). Kontrol Diri Dan Konformitas Teman Sebaya Dengan Perilaku Bullying Pada Siswi. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 23–31.
- Rahman, A. A. (2019). Peran Mindfulness dalam Meningkatkan Behavioral Self Control pada Remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 3(2), 110. <https://doi.org/10.25077/jip.3.2.110-117.2019>
- Rahman, A. A., Permana, L., & Hidayat, I. N. (2019). Peran mindfulness dalam meningkatkan behavioral self control pada remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 3(2), 110–117.
- Remaja, P., Dalam, K., & Tobeli, E. (2017). *Jurnal Penabiblos Edisi ke-16 ISSN : 2086-6097 Jurnal Penabiblos Edisi ke-16 ISSN : 2086-6097. April*, 76–91.
- SOP, A., & HANÇER, B. (2024). Effects of Mindfulness-Based Practices on Children’s Self-Regulation: A Review on Early Childhood Research. *Journal of Hasan Ali Yücel Faculty of Education/Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi (HAYEF)*, 21(1).
- Suherman, M. M. (2016). Efektivitas Strategi Permainan dalam Mengembangkan Self-Control Siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 16(2), 194–201.

- Suryadi, B. (2012). *Hubungan pengendalian diri (self-control) dengan agresivitas anak jalanan*.
- Tambunan, B., & Prasetya, B. E. A. (2022). Mindfulness dan penerimaan diri pada anggota komunitas Jogja mindfulness weekend. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 16(01), 1–12.
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2018). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In *Self-regulation and self-control* (pp. 173–212). Routledge.
- Thohar, S. F. (2018). Pengaruh mindfulness terhadap agresivitas melalui regulasi emosi pada warga binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Blitar. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 2(1), 23–39.
- Van Dam, N. T., Van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., Meissner, T., Lazar, S. W., Kerr, C. E., & Gorchov, J. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36–61.
- Werner, K. M., & Ford, B. Q. (2023). Self-control: An integrative framework. *Social and Personality Psychology Compass*, 17(5), e12738.
- Widodo, B. (2013). Perilaku Disiplin Siswa Ditinjau Dari Aspek Pengendalian Diri (Self Control) dan Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Pada Siswa Smkwonoasri Caruban Kabupaten Madiun. *Widya Warta*.
- Yulius, M. (2020). Hak Penyandang Disabilitas Di Bidang Politik Menurut

Undang-Undang Nomor 8 Tahun 2016 Tentang Penyandang Disabilitas. *Lex Administratum*, 8(3).