

**PENGEMBANGAN KEGIATAN *MINDFULNESS* UNTUK MENGELOLA
KEMAMPUAN REGULASI EMOSI ANAK DI SEKOLAH SUNGAI BINAAN
PROJECT CHILD INDONESIA**



Oleh:

Awanda Amelia Sadita

NIM: 21200012099

THESIS

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar *Master of Arts* (M.A.) dalam *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam

YOGYAKARTA

2024

HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Awanda Amelia Sadita

NIM : 21200012099

Jenjang : Magister

Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*

Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 14 Juni 2024

Saya yang menyatakan,



Awanda Amelia Sadita

NIM: 21200012099

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-746/Un.02/DPPs/PP.00.9/08/2024

Tugas Akhir dengan judul : PENGEMBANGAN KEGIATAN MINDFULNESS TERHADAP KEMAMPUAN
REGULASI EMOSI ANAK DI SEKOLAH SUNGAI BINAAN PROJECT CHILD
INDONESIA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AWANDA AMELIA SADITA, S.Pd
Nomor Induk Mahasiswa : 21200012099
Telah diujikan pada : Kamis, 11 Juli 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I
Najib Kailani, Ph.D.
SIGNED

Valid ID: 66ba31813497



Penguji II
Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi.
SIGNED

Valid ID: 66b2e26615b05



Penguji III
Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 66b973db82bba



Yogyakarta, 11 Juli 2024
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana
Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 66bd696c68a9a

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu' alaikum wr. wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul **EFEKTIVITAS KEGIATAN MINDFULNESS UNTUK MENGELOLA REGULASI EMOSI PADA ANAK (Studi Eksperimen di Project Child Indonesia)** yang ditulis oleh:

Nama : Awanda Amelia Sadita
NIM : 21200012099
Jenjang : Magister
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar *Master of Arts (M.A.)*.

Wassalamu' alaikum wr. wb.

Yogyakarta, 14 Juni 2024

Pembimbing,



Dr. Raden Rachmy Diana, M.A., Psi

ABSTRAK

Emosi yang dirasakan manusia merupakan hal yang sulit diukur, karena manusia memiliki temperamen biologis yang berbeda. Pada fase usia *pra* remaja, seringkali anak mengalami emosi yang belum stabil sehingga menimbulkan rasa cemas dan khawatir yang tak terkontrol. Adanya sebuah perlakuan atau intervensi yang diberikan kepada anak usia *pra* remaja yang berupa sebuah program kegiatan *mindfulness* yang lah dirancang sesuai dengan tujuan pembelajaran agar dapat membantu anak untuk secara sadar mengontrol dan meregulasi emosi diri yang dirasakan. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisa dan mendeskripsikan bentuk dan gejala dari gangguan emosional yang dialami di usia *pra*-remaja anak serta pengaruh dari kegiatan *mindfulness* yang diterapkan kepada anak dalam kegiatan kelompok belajar di Sekolah Sungai *Project Child* Indonesia. Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian *pre-experimental Design* dengan *single group pretest and posttest design*. Responden yang digunakan sebanyak 14 anak sekolah sungai dengan hasil pengukuran dan hasil analisis yang menggunakan uji statistika *non-parametik Wilcoxon Signed Rank*, terdapat hasil *Asymp. Sig.* sebesar 0.005 dengan taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$. Maka berdasarkan hasil data tersebut terdapat pengaruh terhadap peningkatan regulasi emosi anak setelah diberikan perlakuan berupa kegiatan *mindfulness* selama sesi pembelajaran anak Sekolah Sungai di *Project Child* Indonesia.

Kata Kunci: Regulasi Emosi Anak dan *Mindfulness*.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

Human emotions are difficult to measure, as people have different biological temperaments. In the pre adolescent phase, children often experience unstable emotions that cause uncontrolled anxiety and worry. There is a treatment or intervention given to pre-adolescent children in the form of a mindfulness activity program that is designed according to learning objectives in order to help children to consciously control and regulate their emotions. This study was conducted with the aim of analyzing and describing the forms and symptoms of emotional disturbances experienced in pre adolescent children and the effect of mindfulness activities applied to children in learning group activities at Project Child Indonesia's River School. The research conducted was a pre-experimental design with a single group pretest and posttest. Respondents used were 14 children. With measurement result and analysis results using the Wilcoxon Signed Rank non-parametric statistical test, there was an asymptotic sig. of 0.005 with a confidence level $\alpha = 0,05$. So based on the results of these data, there is an influence on improving children's emotional regulation after being given treatment in the form of mindfulness activities during the river school children's learning session at Project Child Indonesia.

Keywords: *Emotion Regulation and Mindfulness.*



KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabil'alamin, puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT karena berkat, rahmat, serta hidayah-Nya penulis diberi kesempatan untuk tholabul'ilmu dan akhirnya tesis dengan judul **PENGEMBANGAN KEGIATAN MINDFULNESS UNTUK MENGELOLA KEMAMPUAN REGULASI EMOSI ANAK DI SEKOLAH SUNGAI BINAAN PROJECT CHILD INDONESIA** ini dapat terselesaikan guna memperoleh gelar *Master of Arts (M.A)* dalam Program Pascasarjana *Interdisciplinary Islamic Studies (IIS)* Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Sholawat serta salam selalu turunkan untuk Baginda Rasulullah Nabi Muhammad S.A.W yang telah menghantarkan kita dari zaman *Jahiliyah* menuju kepada zaman yang terang benderang seperti sekarang ini, serta yang telah membimbing kita ke jalan yang lurus yakni: agama Islam. Semoga kelak kita mendapatkan *syafa'at* Rasulullah S.A.W di hari kiamat kelak.

Banyak kesulitan dan hambatan yang penulis temui dan hadapi dalam membuat tesis ini. Akan tetapi, dengan semangat, kegigihan, arahan, dan bimbingan dari berbagai pihak, pada akhirnya penulis mampu menyelesaikan tesis ini dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Orang tuaku, ayahanda Iwan Rusmawan dan bunda Etik Wahyuni yang tiada henti mendukung, mendoakan, dan menyayangiku dengan tulus.

2. Adik-adiku, Abi M. Fauzan dan Wildan Suyuthi yang juga sedang berjuang menata karir dan menyelesaikan pendidikannya namun tetap menyediakan waktunya untuk mendukung dan mendoakan.
3. Diriku sendiri, Awanda Amelia Sadita yang telah bertahan dan berjuang meraih tujuan dan impian serta membahagiakan orang yang disayang.
4. Bapak Prof. Dr.Phil. H. Al Makin, S.Ag., M.A.selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
5. Bapak Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag. selaku Direktur Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
6. Bapak Dr. Suhadi., M.A. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa membimbing dan selalu memberi masukan terkait akademik dengan baik.
7. Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi, selaku ibunda dosen pemimbing tesis yang dengan sabar mengarahkan, memberi semangat dan motivasi, serta memberi masukan hingga terselesaikanya tesis ini.
8. Ibu/Bapak dosen dan seluruh staff Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan pendidikan, pengetahuan, pengarahan, serta dukungan dan motivasi yang sangat luar biasa.
9. Ibu/Bapak staff akademik Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah banyak membantu dalam penyelesaian tesis ini.
10. Kepala Perpustakaan beserta staff UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah meluangkan waktu dan membantu kemudahan dalam syarat administrasi tesis

11. *Team Project Child* Indonesia yang telah berkontribusi sebagai subjek tempat penelitian.
12. Rekan seperjuanganku, PsiPI 2022 yang selalu menjadi rekan baik selama masa studi magister.
13. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penulisan tesis ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Besar harapan penulis semoga segala bentuk perbuatan kebaikan diterima dan diridhoi oleh Allah S.W.T. Tak ada gading yang tak retak dan tak ada mawar yang tak berduri, penulis menyadari bahwa tesis ini masih belum sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca pada umumnya guna kesempurnaan tesis ini, semoga tulisan ini bermanfaat.

Yogyakarta, 14 Juni 2024

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
Awanda Amelia Sadita
NIM 21200012099

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	i
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan & Signifikansi Penelitian.....	7
D. Kajian Pustaka.....	8
1. Pengembangan Produk Pembelajaran	8
2. Kegiatan <i>Mindfulness</i> dan Regulasi Emosi.....	11
E. Kerangka Teoretis	14
1. Pengembangan Model Belajar	15
2. Kegiatan <i>Mindfulness</i>	18
3. Regulasi Emosi Anak.....	24

F. Metode Penelitian.....	30
1. Model Pengembangan.....	30
2. Prosedur Pengembangan.....	31
3. Populasi dan Sampel.....	38
4. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	39
5. Prosedur Penelian.....	40
6. Teknik Analisis Data.....	41
G. Sistematika Penulisan.....	42
BAB IV PENUTUP.....	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Keterbatasan Studi.....	72
C. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	74

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Table 1 Hasil Nilai <i>Pretest</i>	Error! Bookmark not defined.
Table 2 Hasil Nilai <i>Posttest</i>	Error! Bookmark not defined.
Table 3 Hasil Data <i>Test of Normality (Shapiro Wilk)</i>	Error! Bookmark not defined.
Table 4 Hasil Uji <i>Homogenitas</i>	Error! Bookmark not defined.
Table 5 Hasil Uji Statistik (<i>Rank</i>)	Error! Bookmark not defined.
Table 6 Hasil Uji Statistik (<i>Wilcoxon Signed Rank</i>)	Error! Bookmark not defined.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

<i>Figure 1 Kerangka Berfikir Penelitian</i>	14
<i>Figure 2 Breathing Exercise</i>	22
<i>Figure 3 Skema Regulasi Emosi (Gross&Thompson, 2007)</i>	28



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peningkatan kualitas pendidikan menjadi tujuan utama yang diupayakan dari pengembangan kegiatan belajar. Adanya upaya perencanaan kegiatan pembelajaran yang lebih efektif, menarik dan relevan terhadap anak-anak diharapkan dapat membuahkan proses belajar yang mendukung perkembangan emosional dan jiwa sosial anak. Kemajuan teknologi dan beberapa issue di dunia yang terus berkembang ini juga menjadi faktor bahwa adanya kebutuhan yang besar untuk melakukan pengembangan kegiatan belajar yang memungkinkan bagi anak untuk melihat relevansi dari apa yang mereka pelajari supaya hal tersebut dapat sekaligus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari guna mempersiapkan anak menghadapi tantangan-tantangan dengan pengetahuan dan keterampilan yang relevan.

Kegiatan *mindfulness* yang memiliki beraneka ragam teknik dalam implementasinya telah diakui sebagai pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional. Penerapan kegiatan ini telah menyebar luas di berbagai bidang seperti bidang pendidikan dan kesehatan, namun dalam melakukan kegiatan *mindfulness* masih terdapat permasalahan-permasalahan yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaannya agar efektivitas dari kegiatan tersebut sesuai dengan tujuan pencapaian yang diharapkan.

Efek dari kegiatan *mindfulness* merupakan pengaruh jangka panjang supaya hasil yang dirasakan memiliki perubahan signifikan dan lebih dapat dirasakan pengaruhnya oleh individu. Sehingga proses yang diperlukan dalam menerapkan dan mempraktikkan kegiatan

mindfulness ini memerlukan konsentrasi, konsistensi dan support dari lingkungan sekitar anak dengan waktu yang tidak sebentar.

Harapan dan tujuan dari kegiatan *mindfulness* itu sendiri tidak terlepas dari aspek-aspek yang ada pada regulasi emosi anak dan pendidikan anak, yaitu dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional serta meningkatkan fokus pada anak untuk mengembangkan keterampilan diri dan keterampilan sosial. Namun, masih banyak fasilitator pendidik dan orangtua di lingkungan sekolah yang belum terampil dan konsisten dalam mendampingi anak untuk terus mempraktikkan kegiatan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari secara optimal. Danu Mukti dan Supra Wimbari mengatakan dalam tulisannya bahwa performa anak dalam pendidikan dengan kondisi yang *mindful* cenderung lebih memiliki kemampuan berpikir dan berbahasa yang baik, karena menjalankan suatu aktifitas dengan *mindful* terbukti mampu meningkatkan aktivitas *dorsolateral prefrontal cortex* bagian kanan dan *anterior insula* bagian kiri dengan baik yang mana kedua bagian tersebut berfungsi sebagai penalaran abstrak dan pengendalian diri pada anak.¹ Berdasarkan penelitian tersebut, perlunya tingkat fokus/konsentrasi anak ketika menjalani kegiatan dalam kesehariannya agar anak juga mampu menyadari dan memproses setiap emosi yang dirasakan.

Hal tersebut menjadi salah satu faktor yang menghambat berjalannya kegiatan anak dengan *mindful*, sehingga permasalahan ini menjadi menarik apabila mengembangkan

1 Danu Mukti and Supra Wimbari, 'Pengaruh Mindfulness Meditation Training Terhadap Atensi Selektif Pada Siswa SMP', *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6.1 (2020), 30 (p. 32) <<https://doi.org/10.22146/gamajpp.53189>>.

suatu kegiatan yang dapat membantu anak secara sadar dan fokus dalam merasakan emosi di setiap kegiatan anak.

Memahami dan menyadari permasalahan yang terjadi dalam implementasi kegiatan *mindfulness* menjadi langkah awal untuk memperbaiki kualitas program kegiatan sehingga dengan pendekatan yang lebih terstruktur dan pemahaman yang baik tentang kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang lebih optimal bagi individu dan masyarakat. Maka dari itu, kegiatan *mindfulness* perlu dikembangkan mengingat pentingnya kemampuan meregulasi emosi dengan baik dalam perkembangan anak. Hal ini dikarenakan aspek dari kegiatan *mindfulness* menjadi komponen penting untuk mendukung kesuksesan *survive* hidup anak kelak saat fase dewasa dan berpotensi dapat meminimalisir tingkat kelabilan yang rentan dialami di fase remaja.

Banyak dari peneliti yang mengutip dan mengangkat konsep rangkaian teknik dalam *mindfulness* seperti *visual imagery* (imajinasi visual), *deep breathing* (bernafas dalam-dalam) dan *self-talk* (berbicara dengan diri sendiri) yang kemudian dengan beberapa teknik tersebut diasumsikan dapat membantu anak meregulasi emosi yang dirasakan.²

Salah satunya yaitu penelitian yang telah dilakukan oleh Tri Anita Jumaroh³ dalam tulisannya yang mengkaji pengelolaan emosi santri tingkat remaja yang belum stabil sehingga diperlukannya bimbingan keterampilan dalam mengelola emosi yang disebut

² 'Pengaruh Mindfulness Therapy Terhadap Peningkatan Regulasi Emosi Pada Masyarakat Di Masa Pandemi', PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi, 3.1 (2021), 1–13 (p. 4).

³ Tri Anita Jumaroh, 'View Metadata, Citation and Similar Papers at Core.Ac.Uk Brought to You by CORE Provided by Digital Library of UIN Sunan Ampel PENGARUH MINDFULNESS THERAPY DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SANTRIWATI KELAS ISTI'DAD PENDIDIKAN DINIYAH FORMAL (PDF) ULYA PO', Learning Disability Practice, 19.3 (2016), 15–15 <<https://doi.org/10.7748/ldp.19.3.15.s18>>.

regulasi emosi dengan melakukan *mindfulness therapy*. Ketidakstabilan emosi yang dialami para santri ini berawal dari adanya beberapa konflik internal yang sering terjadi di lingkungan pesantren seperti, kasus *bullying* dan kesalahpahaman dalam kelompok. Namun, penelitian tersebut membuktikan bahwa adanya dampak positif bagi sekelompok individu yang diberikan *treatment mindfulness therapy* terhadap peningkatan regulasi emosi terhadap santri di pesantren.

Kondisi perkembangan pada usia anak memiliki kemampuan perubahan mental dalam belajar, memori, menalar, berpikir dan bahasa. Pada fase ini, anak belum mampu dengan baik untuk secara sadar memahami emosi. Adanya identifikasi dini dalam memahami kesulitan anak mengelola emosi menjadi langkah baik untuk membantu anak dengan pendekatan yang terarah dan sensitif sesuai kebutuhan anak. Anak perlu diarahkan untuk mengenali diri supaya dapat memahami dengan sadar emosi yang dirasakan dan dapat meminimalisir tingkat kelabilan saat memasuki fase remaja. Teori Piaget juga mengemukakan bahwasannya pada fase remaja akan terjadi interaksi dari struktur otak yang telah sempurna dan semakin meluasnya lingkup sosial yang memungkinkan remaja untuk dapat memiliki pemikiran secara abstrak. Namun, terdapat salah satu bentuk pola pikir yang sepenuhnya belum dapat ditinggalkan dari masa perkembangan masa kanak-kanak yaitu, egosentrisme atau *personal fable* yang merupakan pola pikir seseorang dalam meyakini bahwa diri seseorang adalah unik dan berkarakter.⁴

Adanya pengabaian orangtua pada proses perkembangan emosi anak dan pembentukan karakteristik atau konsep diri pada anak menyebabkan timbulnya sifat labil pada anak saat

⁴ SKB 4 Menteri Republik Indonesia, 'Perkembangan Kognitif: Teori Jean Piaget', *Intelektualita*, 3.1 (2015), 242904.

memasuki masa remaja dimana pada fase tersebut anak seringkali mengalami kegoyahan dan tidak percaya diri dalam bertindak sehingga membutuhkan kemampuan berpikirnya sesuai dengan kebutuhan pribadi yang telah tertanam dalam individu anak tersebut. Apabila hal tersebut terjadi secara terus menerus, dapat memicu stres yang berlebih sehingga dapat mempengaruhi kesehatan jiwa pada anak.

Terdapat beberapa jenis masalah perkembangan emosional yang sering terjadi pada anak, meliputi: depresi, kecemasan, masalah dalam berinteraksi sosial, mengalami ketidakstabilan dalam emosi, sulit mengelola konflik, gangguan perilaku. Namun, yang paling penting untuk diperhatikan di antara gangguan-gangguan tersebut ialah akibat dari tidak diperhatikannya gangguan mental emosional pada anak.⁵ Adanya permasalahan gangguan emosional anak yang diabaikan, terjadi beberapa hal yang berdampak pada anak dalam prestasi belajar anak yang menurun hingga munculnya pribadi anak yang antisosial. Selain itu, dampak yang ditimbulkan dapat menghambat pertumbuhan anak, pengaruh pada kesehatan fisik yang beresiko merugikan perilaku diri sendiri sehingga mengalami kesulitan yang berkelanjutan di masa dewasa.

Mengetahui hal tersebut, jelas bahwa tidak hanya orang dewasa yang merasa terganggu dengan gejala emosional, namun pada anak juga merasakan berbagai macam gejala emosi yang mengganggu karena anak masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri dan memahami perasaannya. Kondisi emosional anak memang perlu menjadi perhatian bagi para orangtua maupun guru di sekolah, karena kondisi emosional anak akan sangat mempengaruhi perilaku anak di fase selanjutnya.

⁵ Suhardi Isfandari. S, '20362-Gejala-Gangguan-Mental-Emosional-Pada-an-555Dc7a3.Pdf', 1997, p. 54.

Pola perkembangan emosi pada anak cenderung bervariasi. Anak-anak yang sehat dan pandai akan cenderung berkurang rasa emosionalnya jika dibandingkan dengan anak-anak yang kurang sehat dan kurang pandai. Anak yang pandai juga memiliki kecenderungan untuk lebih mampu dalam mengendalikan ekspresi emosi mereka dan bereaksi lebih emosional terhadap berbagai rangsangan dari lingkungan.⁶

Berdasarkan permasalahan yang sering terjadi di kalangan anak-anak menurut penelitian yang dilakukan oleh Ratnasari, dkk dalam tulisannya antara lain, terdapat anak yang kurang dalam kemampuannya untuk bersosialisasi, kurang mampu untuk meminta maaf terlebih dahulu jika membuat kesalahan, sering mengejek teman, kurangnya sifat tolong menolong kepada sesama dan kurang percaya diri untuk tampil di depan.⁷

Banyak sekali kasus yang terjadi terkait permasalahan perkembangan emosional anak sehingga sangat penting untuk dikaji secara berlanjut untuk menemukan penanganan dan strategi yang dapat diterapkan dengan mudah oleh siapapun demi kebaikan perkembangan emosional anak dalam segi kesehatan mental dan perilaku anak di masa yang akan datang.

Model pembelajaran kegiatan *mindfulness* yang memiliki tujuan selaras dengan capaian dari aspek regulasi emosi anak menjadi suatu kegiatan yang akan dikembangkan dalam penelitian ini sehingga peneliti mengupayakan penelitian yang diberi judul **“Pengembangan Kegiatan *Mindfulness* Untuk Mengelola Kemampuan Regulasi Emosi Anak Di Sekolah Sungai Binaan *Project Child* Indonesia”**. Kegiatan ini

6 Rini Susanti, ‘Perkembangan Emosi Manusia’, Jurnal Teknodik, 2018, 170–81 (p. 172) <<https://doi.org/10.32550/teknodik.v4i15.389>>.

7 Ria Novianti, ‘Hubungan Konsep Diri Dengan Kecerdasan Emosional Anak Usia 4-5 Tahun Di Tk Sehat Ceria Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis’, 6 (2022), 558–67 (p. 560).

diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi individu dan komunitas dalam membantu anak dengan baik untuk fokus dan menyadari setiap emosi yang dirasakan anak.

Maka dalam penelitian ini akan mengamati secara berkala dengan adanya kegiatan *mindfulness* dengan mengajarkan beberapa Teknik dari kegiatan *mindfulness* secara bertahap dan mendukung kekonsistenan anak dalam praktik agar anak dapat merasakan manfaat dari kegiatan *mindfulness* dalam meregulasi emosi.

B. Rumusan Masalah

Rumusan permasalahan ini diturunkan menjadi beberapa pertanyaan penelitian yang lebih spesifik melalui beberapa sub-bab yang disajikan. Dengan demikian berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini antara lain:

1. Bagaimana penerapan kegiatan *mindfulness* kepada anak-anak sekolah sungai di *Project Child* Indonesia?
2. Bagaimana hasil pengembangan kegiatan *mindfulness* terhadap kemampuan regulasi emosi pada anak sekolah sungai di *Project Child* Indonesia setelah mendapatkan perlakuan saat kegiatan pembelajaran berlangsung?

C. Tujuan & Signifikansi Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk:

1. Mendeskripsikan penerapan produk pengembangan model kegiatan *mindfulness* untuk mengetahui kemampuan regulasi emosi pada anak di Sekolah Sungai binaan *Project Child* Indonesia.
2. Menganalisa dan mendeskripsikan hasil penggunaan dari produk pengembangan kegiatan *mindfulness* untuk mengetahui kemampuan regulasi emosi pada anak di Sekolah Sungai binaan *Project Child* Indonesia.

D. Kajian Pustaka

Kajian pustaka atau yang dapat disebut sebagai *literature review* merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh peneliti untuk mencari persamaan dan perbedaan penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya. Untuk mendukung penyusunan penelitian mengenai pengembangan kegiatan *mindfulness* terhadap kemampuan regulasi emosi anak sekolah sungai di *Project Child* Indonesia, maka adanya pengamatan dan pengkajian yang dilakukan berdasarkan penelitian terdahulu yang relevan dengan topik yang akan diteliti.

Berdasarkan pada pencarian literatur penelitian, ada beberapa penelitian terdahulu yang memiliki pembahasan relevan dengan penelitian ini. Berikut beberapa naskah penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini, terdiri dari beberapa uraian, yaitu:

1. Pengembangan Produk Pembelajaran

Terdapat temuan dari penelitian terdahulu yang mengkaji bahwa adanya produk yang dihasilkan merupakan bahan ajar yang relevan untuk digunakan dalam proses belajar. Produk yang dijadikan sebagai media pembelajaran terhadap kegiatan anak dapat membantu kualitas belajar anak menjadi lebih efektif dan praktis untuk dijadikan sebagai acuan atau *guide* dalam kegiatan belajar anak.^{8 9} Hasil dari uji validasi dan uji lapangan yang menunjukkan bahan ajar komik ini menarik, menyenangkan dan dapat membantu mereka memahami struktur cerita rakyat dengan mudah, begitupula dengan modul *Accurate Online* yang dikembangkan untuk meningkatkan hasil belajar siswa agar lebih efisien.

⁸ Rina Devianty, 'Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Komik Untuk Meningkatkan Pemahaman Struktur Cerita Rakyat Pada Siswa Sekolah Dasar Pendahuluan', 13.3 (2024), 2985–96.

⁹ Tika Panjawiati, Elly Astuti, and Elana Era Yusdita, 'Evolving of Accurate Online Purchasing Module to Improve Students' Learning Outcomes', 2024, 15–28.

Beberapa penelitian yang telah dilakukan tersebut melakukan pengembangan produk berbentuk materi bahan ajar untuk meningkatkan pemahaman anak. Namun penelitian tersebut memiliki perbedaan yakni, pendekatan model penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan proses tahapan 4D (*define, design, develop* dan *disseminate*) dan penelitian ini berfokus untuk mengatasi permasalahan model belajar dengan metode ceramah yang cenderung pasif. Sedangkan pengembangan yang dilakukan dalam penelitian ini melakukan proses tahapan pengembangan melalui proses model ADDIE (*analys, design, develop, implementation* dan *evaluation*) dan berfokus untuk mengatasi permasalahan regulasi pada anak di sekolah sungai yang cenderung rendah.

Selain itu, terdapat penelitian lain yang memiliki sama fokus dalam pengembangan produk pembelajaran yaitu kesamaan dalam upaya menciptakan dan merencanakan sebuah kegiatan untuk melihat kemampuan dan meningkatkan suatu kemampuan individu. Adanya kegiatan atau pelatihan yang dibuat dengan harapan agar adanya permasalahan yang dikaji dapat terselesaikan dengan baik sesuai capaian kegiatan, sehingga kegiatan dapat dijalankan secara berkelanjutan dalam jangka waktu panjang.^{10 11} Penelitian sebelumnya berfokus pada persiapan diri mahasiswa dalam menghadapi persaingan di dunia bisnis dan upaya mengurangi jumlah pengangguran mahasiswa, sehingga diciptakannya lapangan kerja industry kreatif program

10 Veronika Rahmawati, Diyah Tulipa, and Aldo Hardi Sancoko, 'Pembentukan Komunitas Akselerasi Wirausaha Muda Mahasiswa Fakultas Kewirausahaan Unika Widya Mandala Surabaya', *Madani: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7.1 (2021), 33–40 <<https://doi.org/10.53834/mdn.v7i1.3031>>.

11 Abdul Karim and others, 'Gerakan Literasi Desa (Gelisa) Untuk Meningkatkan Minat Baca Anak-Anak Di Desa Bloro Kecamatan Besuki Kabupaten Situbondo', *Ngarsa: Journal of Dedication Based on Local Wisdom*, 3.2 (2023), 109–24 <<https://doi.org/10.35719/ngarsa.v3i2.415>>.

pengembangan kewirausahaan (PPK). Selain itu, temuan yang meliputi membangun kesadaran masyarakat melalui Gerakan literasi desa dan dampak pelaksanaan Gerakan Literasi serta memiliki evaluasi dari kegiatan yang dijadikan sebagai dasar perencanaan tindak lanjut untuk memastikan kelangsungan dan efektifitas program literasi di masa mendatang.

Dalam proses direncangnya suatu kegiatan pembelajaran digunakan sebuah metode pengembangan yang di dalamnya terdapat proses pelatihan, simulasi, mentoring, magang, expo dan pengembangan jaringan atau prosesnya dapat menggunakan metode pendekatan yang berbeda yaitu dengan melakukan *Participatory Action Research* (PAR). Dalam penelitian ini memiliki proses yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilaksanakan yaitu, adanya sesi klasikal/kelas pada saat pelatihan dilaksanakan.

Metode lain yang digunakan dalam penelitian terdahulu ialah metode bentuk pelatihan *workshop* dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang menghasilkan bahwa kegiatan pelatihan berhasil mencapai tujuannya dengan sebagian peserta yang merasakan peningkatan dalam keterampilan public speaking, percaya diri dan pemahaman materi.¹² Beberapa hal dalam penelitian ini memiliki tujuan yang sama yaitu berusaha untuk meningkatkan kemampuan/skill pada individu melalui suatu kegiatan. Namun penelitian ini memiliki metode pendekatan yang berbeda terhadap pengembangan/perencanaan suatu kegiatannya.

12 Pikir Wisnu Wijayanto and Mutia Qana'a, 'Pelatihan Public Speaking Sebagai Sarana Komunikasi Efektif Bagi Siswa SMK Plus Al Aitaam Bandung', *Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 4.2 (2024), 1–12 <<https://doi.org/10.51214/00202404970000>>.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa dari beberapa penelitian terdahulu, pengembangan kegiatan mindfulness memiliki kesamaan dalam langkah atau proses perencanaan dan pelaksanaan yang berupa model ADDIE dengan adanya system klasikal di dalamnya.

2. Kegiatan *Mindfulness* dan Regulasi Emosi

Manusia tidak lepas dari pengaruh emosi yang datang dengan berbagai keragaman jenis dan afeksi yang telah muncul sejak lahir sebagai bentuk pertahanan hidup. Telah banyak yang membahas isu-isu terkait konsep regulasi emosi pada orang dewasa maupun pada anak yang kemudian diintervensikan ke dalam beberapa penanganan terhadap perkembangan emosi tersebut. Adanya permasalahan yang dialami oleh para fasilitator pendidikan terhadap peserta didik dalam proses perkembangan anak, terutama aspek emosi.

Beberapa penelitian kajian terdahulu telah mengkaji para pendidik guru maupun orangtua mengalami stress yang disebabkan karna menghadapi perilaku anak saat proses pengasuhan dan pendidikan. Permasalah tersebut berhasil diatasi dengan membiasakan atau melatih diri untuk menerapkan beberapa metode atau kegiatan *mindfulness* saat mengasuh dan mendidik anak.

Beberapa kajian telah membicarakan tentang pengaruh dari terapi atau metode *mindfulness*, diantaranya penelitian yang menuliskan tentang *Series Talk Mindfulness Cooking* untuk Meningkatkan Kesehatan Mental pada Ibu-ibu yang Tinggal di Australia dan juga penelitian yang membahas tentang *Mindfulness Therapy* terhadap Peningkatan Regulasi Emosi pada Masyarakat di Masa Pandemi. Kajian tersebut menyimpulkan bahwa kegiatan ini memiliki manfaat yang signifikan setelah

dilakukannya serial talk sesi zoom meeting kepada para ibu muda dan *mindfulness therapy* terhadap masyarakat saat Covid terjadi. Sesi ini bertujuan untuk meningkatkan regulasi emosi masyarakat dengan memberikan sebuah perlakuan berupa *terapi mindfulness* yang menunjukkan adanya peningkatan regulasi emosi yang signifikan serta dapat meningkatkan kesehatan mental para ibu sehingga mengurangi tingkat stress, memahami lebih baik gizi makanan, memperlancar hubungan keluarga, mengembangkan kreativitas, mengelola waktu dengan lebih efisien dan mengurangi pemorosan makanan.^{13 14} Kegiatan ini juga memiliki berhubungan dengan munculnya permasalahan fisik dan psikologis pada ibu sehingga untuk menurunkan afek negative pada ibu yang memiliki anak retardasi mental, menghasilkan bahwa intervensi dari eksperimen yang dilakukan terbukti dapat menurunkan afek negative pada ibu yang memiliki anak dengan retardasi mental.¹⁵

Berdasarkan kajian diatas, bahwa terdapat permasalahan yang dialami oleh orang dewasa berproses yang mengalami stress ataupun permasalahan dengan kondisi mental yang disebabkan karna beberapa faktor, salah satunya menghadapi perilaku anak saat proses pengasuhan dan pendidikan dapat diatasi dengan membiasakan atau melatih diri menggunakan strategi *mindfulness* saat proses mengasuh dan mendidik anak. Sehingga fokus pada penelitian ini lebih mengarah pada tingkat emosi orang dewasa (seorang

13 Yufiarti Yufiarti and others, 'Series Talk Mindfulness Cooking Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Pada Ibu-Ibu Yang Tinggal Di Australia', *I-Com: Indonesian Community Journal*, 4.2 (2024), 1063–71 <<https://doi.org/10.33379/icom.v4i2.4762>>.

14 Anggraeni.

15 Martaria Rizky Rinaldi, 'Program " Mindful Parenting " Untuk Menurunkan Afek Mindful Parenting Program for Decreasing Negative Affect on Mothers of Children With Intellectual', *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 19.2 (2017), 129–40.

ibu) yang menjadi satu hal pembeda pada penelitian yang akan dilakukan, yaitu memiliki fokus penelitian pada emosional anak.

Pemberian Kegiatan *Mindfulness* pada Anak Panti Asuhan dan siswa SMP merupakan sebuah penelitian yang telah dikaji untuk memberikan kegiatan *mindfulness* sebagai upaya peningkatan konsentrasi pada anak panti asuhan serta kemampuan atensi selektif siswa SMP dengan menggunakan metode eksperimen. Setelah pemberian kegiatan *mindfulness* dilakukan, terjadi peningkatan skor apda sub-tes deret angka post-test yang mengartikan adanya peningkatan daya konsentrasi pada anak-anak panti asuhan yang kemudian kegiatan ini juga menjadi usulan pada sekolah untuk mengadakan program meditasi *mindfulness* secara berkala untuk memantau perkembangan kemampuan atensi selektif dan performasi belajar siswa SMP terutama dalam subjek matematika.^{16 17}

Sehingga penelitian tersebut memiliki perbedaan dalam fokus kemampuan anak, yaitu penelitian ini ingin melihat kemampuan selektif anak sedangkan penelitian yang akan dilakukan memiliki fokus pada kemampuan regulasi emosi anak.

Namun, dari beberapa uraian yang telah dibahas, belum ada penelitian yang berfokus pada perlakuan atau tindakan kegiatan *mindfulness* terhadap anak sebagai objek material dan perkembangan emosional anak. Penelitian ini secara spesifik membahas tentang mengadaan beberapa kegiatan berupa teknik *mindfulness* sebeagai

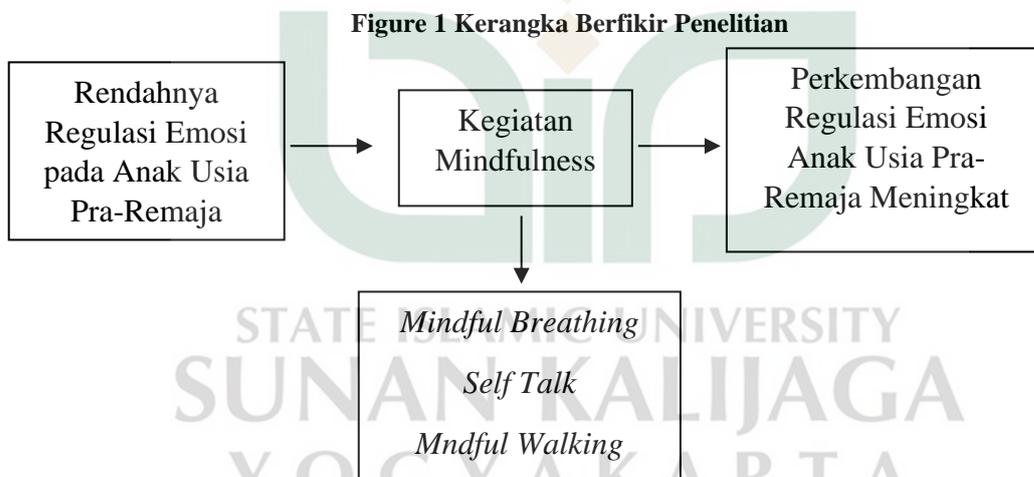
16 Mukti and Wimbari.

17 P N Widiyasavetri and others, 'Pemberian Kegiatan Mindfulness Pada Anak Panti Asuhan', *Buletin Udayana* ..., 16.2 (2017), 54-57 <https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/a1895ef02c3c0a1ca24bb972fb8b1858.pdf#page=61>.

upaya melatih diri anak agar anak mampu mengendalikan dan mengenal emosi diri yang sedang dirasakannya dengan berbagai kondisi dan sebab.

Merespon adanya beberapa studi terdahulu yang telah banyak membahas revolusi mental pendidik dalam pengasuhan dan pendidikan anak (*parenting*), maka peneliti akan memasuki ruang kajian yang berfokus pada kegiatan *mindfulness* sebagai perlakuan untuk mengetahui kemampuan regulasi emosi anak dalam kelompok belajar sekolah sungai di *Project Child* Indonesia.

E. Kerangka Teoretis



Dalam penelitian ini, peneliti menguraikan secara detail terkait kegiatan *mindfulness* yang diberikan terhadap regulasi emosi anak usia pra remaja di Sekolah Sungai *Project Child* Indonesia sebagai studi pengembangan model kegiatan *mindfulness* yang dilakukan dalam penelitian berdasarkan aspek dan tujuan pencapaian kemampuan anak meregulasi emosi dengan baik.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan konsep yang berkaitan dengan regulasi emosi anak yang telah dikaji oleh peneliti terdahulu bahwa emosi yang dimiliki manusia tidak hanya dirasakan oleh orang-orang dewasa tetapi anak-anak juga dapat merasakan emosi, bahkan anak-anak lebih rentan merasakan emosi dibanding orang dewasa. Hal tersebut dikarenakan anak belum mampu untuk mengendalikan emosi dengan baik. Perkembangan emosi anak setiap fasenya akan mengalami perkembangan sesuai dengan bertambahnya usia.

1. Pengembangan Model Belajar

a. Teori Pengembangan (*Research and Development/R&D*)

Metode penelitian merupakan cara berpikir ilmiah yang diperlukan dalam memperoleh data untuk tujuan dan manfaat tertentu. Hadirnya metode penelitian yang memiliki urgensi dalam analisis kebutuhan, peneliti menggunakan sebuah penelitian pengembangan atau yang dikenal dengan sebutan *Research and Development (R&D)*.

Beberapa ahli berpendapat bahwa penelitian pengembangan memiliki pengertian tersendiri yang meliputi:18

- 1) Menurut Borg and Gall 1998 dalam buku yang ditulis oleh Helaluddin, dkk., penelitian pengembangan merupakan proses riset yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi suatu produk pendidikan yang diciptakan berupa media pembelajaran seperti buku teks, video atau film dan sejenis software. Hal lain yang diciptakan juga berupa metode, Teknik dan ide pembelajaran yang dibuat untuk mendukung kegiatan belajar.

18 Pujuh Sukajaya and Curug Kota, 'Penelitian & Pengembangan', 42171.0254, p. 35.

- 2) Richey dan Klein 2010 dalam buku yang ditulis oleh Helaluddin, dkk., mendefinisikan bahwa penelitian pengembangan merupakan sebuah studi sistematis mengenai proses atau langkah-langkah dalam perencanaan sebuah produk, mengembangkannya dan mengevaluasi rancangan tersebut supaya dapat digunakan dalam proses pembelajaran.
- 3) Putra 2011 dalam buku yang ditulis oleh Helaluddin, dkk., mengemukakan bahwa penelitian pengembangan merupakan metode penyajian yang sengaja, sistematis, bertujuan dan diarahkan untuk menemukan, merumuskan, memperbaiki, mengembangkan menghasilkan, menguji keefektifan produk, model tertentu yang lebih unggul, efisien dan produktif.

Sehingga dari beberapa definisi yang dikemukakan oleh ahli dapat disimpulkan bahwa penelitian pengembangan memiliki beberapa proses tahapan yang perlu dilewati dengan mengadopsi pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Pendekatan kualitatif digunakan dalam fase analisis kebutuhan dalam menemukan dan mengumpulkan informasi awal sebelum merencanakan design program/produk yang ingin dikembangkan, sedangkan pendekatan kuantitatif digunakan dalam fase pengembangan saat melakukan uji coba terbatas dan luas kepada responden guna mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh yang signifikan saat menggunakan produk tersebut.

Upaya penelitian dan pengembangan pembelajaran memiliki keunggulan dari jenis pendekatan penelitian lainnya. Penelitian pengembangan dapat menunjukkan secara bersamaan kontribusi praktis (*practical contribution*) dan kontribusi pengetahuan (*scientific contribution*), sedangkan penelitian konvensional hanya memfokuskan pada

pengetahuan deskriptif. Beberapa keunggulan lain dari pengembangan penelitian antara lain:19

- 1) Mengatasi kebutuhan pembelajaran melalui pengembangan solusi atas suatu permasalahan yang dapat digunakan di masa sekarang dan masa yang akan datang.
- 2) Menghasilkan suatu produk pembelajaran yang memiliki nilai validasi tinggi karena telah melalui proses uji coba lapangan dan validasi para ahli.
- 3) Mendorong proses inovasi produk yang dibutuhkan sehingga akan ditemukan model pembelajaran yang relevan dengan kemajuan teknologi dan perkembangan zaman.
- 4) Menjadi satu hal yang dapat menjadi penghubung antara penelitian teoritis dan penelitian lapangan.

Penelitian pengembangan diminati dalam lingkup pendidikan karna dianggap mampu memberikan solusi dan jalan keluar terhadap suatu permasalahan. Para ahli pendidikan memiliki pandangan bahwa salah satu faktor kegagalan dalam pencapaian tujuan pendidikan ialah perangkat atau media pembelajaran yang tidak sesuai dengan kebutuhan peserta didik sehingga diperlukannya.

b. Teori Model Belajar

Model pembelajaran merupakan suatu perencanaan atau suatu pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas atau pembelajaran. Model pembelajaran dapat disusun berdasarkan prinsip disiplin ilmu atau teori

19 Sukajaya and Kota, p. 38.

pengetahuan. Joyce & Weil dalam artikel yang ditulis oleh, menjelaskan bahwa model pembelajaran merupakan suatu rencana atau pola yang digunakan untuk merancang media yang dibutuhkan dalam pendidikan seperti kurikulum dan bahan pembelajaran. Mereka mempelajari model-model pembelajaran sesuai dengan teori belajar yang dikelompokkan menjadi empat model pembelajaran, yaitu: behavioristik, kognitivistik, humanistic dan teori konstruktivitis. Dari beberapa model belajar tersebut, para pendidik atau fasilitator dapat memilih model pembelajaran yang sesuai dan efisien untuk mencapai tujuan pendidikan peserta didik.

2. Kegiatan *Mindfulness*

a. Definisi *Mindfulness*

Mindfulness merupakan suatu istilah yang memiliki arti kesadaran penuh. Menurut para ahli, *mindfulness* diartikan sebagai bentuk kesadaran yang terbuka atau kondisi seseorang untuk lebih memperhatikan dan menerima terhadap apa yang terjadi pada kondisi sekarang.

Beberapa pengertian *mindfulness* yang dikemukakan oleh para peneliti yang concern pada pembahasan tentang *mindfulness* seiring berjalannya waktu,²⁰

- 1) Siegel, Germer dan Olendzki bahwa *mindfulness* merupakan proses psikologis inti yang berpotensi mengubah respon seseorang dalam menghadapi kesulitan hidup yang tidak dapat ditolak.
- 2) Bishop bahwa *mindfull* merupakan keadaan psikologis yang muncul ketika perhatian seseorang mengalir tanpa terikat pada suatu sudut pandang tertentu.
- 3) Brantley dan Millstine *mindfull* merupakan kemampuan manusia yang utama dan merujuk pada perhatian dan pengetahuan tentang setiap kondisi yang terjadi.

²⁰ Riadi.

- 4) Brown dan Ryan *mindfulness* merupakan kualitas kesadaran diri (*consciousness*) yang mencakup keadaan sadar, perhatian dan harus dibedakan dari proses mental seperti kognisi, motivasi dan keadaan emosi.
- 5) Wood mengatakan bahwa *mindfulness* merupakan proses psikologi serta meditasi yang sanggup meningkatkan pemahaman dan atensi terhadap proses kognitif, emosi serta pengalaman somatis dengan meningkatkan kemampuan non-judgmental dan penerimaan.
- 6) Erford mengatakan *mindfull* sebagai sebuah kesadaran yang diperkuat dengan perhatian secara berkelanjutan dan khusus yang disengaja pada saat sekarang dan dengan tanpa menghakimi.

Istilah *mindfulness* ini dipelopori oleh Jon Kabat-Zinn seorang dokter dari akademisi Universitas Massachusetts. Kabat-Zinn mengemukakan bahwa *mindfulness* membawa kesadaran pada individu untuk fokus terhadap tujuan dengan tidak menghakimi dan menghindari kondisi yang terjadi di luar kuasa.²¹

Mindfulness termasuk dalam bagian psikologi positif yang digunakan oleh para ahli dalam ranah klinis. Klinis psikologi terapi *mindfulness* memiliki point yang penting yang perlu diperhatikan. Pertama, kesadaran terhadap momen pada setiap pengalaman yang terjadi tanpa adanya *judgement*. Kedua, adanya sikap menerima (*acceptance*). Tujuan dari *mindfulness* adalah mencapai kesadaran penuh pada diri sendiri sehingga menciptakan rasa fokus dan ketenangan saat menghadapi suatu hal yang tidak terduga.

Mindfulness merupakan kegiatan yang berisi tentang melatih diri *untuk* memperhatikan dengan cara-cara tertentu, sehingga dengan melatih *mindfull* terdapat beberapa manfaat yang meliputi:²²

²¹ Fourianalistyawati and Listiyandini, p. 695.

²² Dewi, Suranata, and Gading, p. 192.

- 1) Merasa lebih terhubung dengan diri sendiri secara fisik maupun emosional
- 2) Memiliki kesadaran emosional yang lebih besar terkait dengan diri sendiri maupun orang lain
- 3) Memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap emosi diri dan orang-orang disekitar
- 4) Mampu mengurangi stress dan rasa cemas yang berlebih

Berdasarkan uraian diatas, terdapat sebuah teori yang dibawakan oleh Wood yang mengemukakan bahwa *mindfulness* dijadikan sebagai proses psikologi serta proses meditasi yang sanggup meningkatkan pemahaman serta atensi terhadap proses kognitif, emosi serta pengalaman somatik dengan meningkatkan kemampuan *non-judgmental* dan penerimaan.

Teori tersebut selaras dengan permasalahan yang terjadi pada kasus permasalahan perkembangan emosional anak. Selain itu, terdapat point-point yang relevan dengan penelitian ini yaitu tentang melatih *mindfulness* skill pada anak sebagai upaya untuk membantu anak secara sadar mampu memahami dan mengelola emosi yang dirasakan. Hal tersebut diperlukan anak karna dalam proses pendidikan dan perkembangan kecerdasan emosional tidak hanya orang dewasa yang mengalami rasa stress dan cemas, namun anak juga mengalami hal tersebut dan belum mampu untuk mengontrol perasaan tersebut dengan baik.

Maka dengan demikian, peneliti berusaha untuk mengurai dan melakukan pemantauan terhadap sekelompok anak-anak yang diberikan kelas pelatihan *mindful* secara berkala untuk melihat perkembangan anak dalam mengelola perasaan.

b. Dasar Ilmiah

Menurut tinjauan yang dilakukan oleh Guendelmen, Medeiros dan Rampes dalam penelitiannya menyimpulkan tentang mekanisme pada regulasi *mindfulness* yang

melibatkan kombinasi dari proses “*top-down*” pada area neokortikal yang berbasis kognisi, atensi, control kognitif dan monitor pengalaman secara sadar, serta proses “*bottom-up*” pada area sub-kortikal yang berupa modulasi sensoris-perseptual dari stimulus afektif.

Maka dari itu, dalam hal ini *mindfulness* diuji coba sebagai bentuk perlakuan untuk meregulasi stimulus afektif dengan valensi positif dan negative relatif terhadap stimulus netral. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* merupakan perlakuan yang efektif dan mendekati pada rating afektif terhadap stimulus positif maupun negatif ke arah netral.

1) Teknik *Mindfulness*

Menurut Waskito, melatih *mindfulness* untuk diri sangat diperlukan sebagai arahan atau perhatian dalam menyadari pengalaman individu. Ketika individu berhasil untuk memusatkan perhatiannya terhadap pengalaman atau perasaan yang dirasakan, perlakuan tersebut akan menjadi suatu kebiasaan.

Praktik *mindfulness* yang diungkapkan oleh Mace meliputi praktik informal berupa *mindful activity* dan praktik formal berupa perilaku meditasi. Beberapa praktik *mindful activity* meliputi kegiatan makan, membersihkan barang-barang, mengendarai kendaraan, pemantauan diri dan *problem solving*. Sedangkan praktik meditasi ini meliputi kegiatan melatih pernafasan dengan fokus, meditasi berjalanm peregangan badan dengan yoga. Adapula perlakuan *mindfulness* yang berbasis intervensi seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) dan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT).

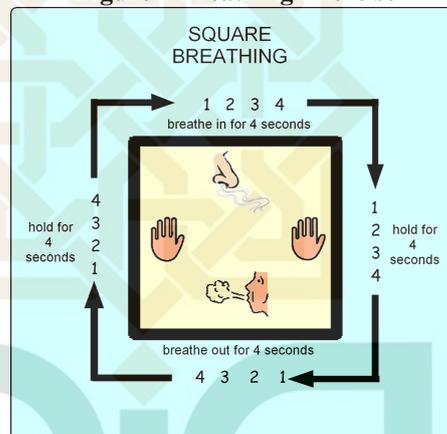
Beberapa teknik *mindfulness practice* yang dapat di praktekan menurut Erford:23

a) *Visual/Guided Imagery*

Teknik ini berguna untuk mengubah isu-isu emosional atau inter-personal dalam memunculkan perubahan dengan melatih perilaku baru atau membantu individu menerapkan kontrol diri atas emosi yang dirasakan.

b) *Deep Breathing*

Figure 2 Breathing Exercise



Teknik ini merupakan teknik bernafas secara perlahan dengan diafragma yang memperlambat metabolisme seseorang dan menginduksi respons relaksasi. Individu diberi instruksi untuk menghirup nafas melalui hidung dan mengeluarkan lewat mulut. Teknik ini akan membantu individu mengurangi stress dan membantu mengelola amarah seseorang.

23 Erford, B. T. (2016). *40 Techniques Every Counselor Should Know+ Mycounselinglab*. Prentice Hall. Diakses pada 12/22/2023, dari <https://www.kajianpustaka.com/2022/06/mindfulness.html>

c) *Self-Talk*

Self-talk merupakan teknik pembicaraan untuk meningkatkan rasa antusias yang positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri. Manfaat dari teknik ini adalah mengatasi rasa perfeksionisme, kekhawatiran, *self esteem* dan mengelola emosi.

d) *Meditasi Mindfulness*

Praktik refleksi yang mengupayakan individu dalam mengurangi tingkat stress, cemas dan depresi. Teknik ini mampu menumbuhkan kesadaran pengalaman yang sedang terjadi atau sedang dirasakan tanpa menghakimi dan menemukan diri. Melatih diri dengan perlakuan *mindfulness* dapat menjadikan individu berperilaku secara sadar, tidak menghakimi, tidak menuntut dan memiliki ketenangan dengan mandiri dan mengasihi diri sendiri.

Dari beberapa Teknik tersebut, kegiatan *mindfulness* biasanya diawali dengan memfokuskan individu pada pernapasan yang memfokuskan pada perhatian tubuh, perasaan, pikiran dan kualitas mental. Durasi yang dibutuhkan dalam melakukan *mindfulness* ini juga menjadi bagian penting agar kegiatan *mindful* yang dilakukan menjadi efektif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Christina D. Colgary, dkk., durasi efektivitas yang diperlukan untuk praktik *mindfulness* dapat berbeda-beda tergantung pada situasi dan konteks yang dibutuhkan. Namun, beberapa penelitian lain mengatakan bahwa waktu yang

baik melakukan mindfulness menurut pengaturan medis memerlukan waktu 30-45 menit perhari dalam rentang waktu 5-8 minggu secara rutin.²⁴

3. Regulasi Emosi Anak

Kecerdasan emosional dalam kacamata psikologi pendidikan merupakan suatu kemampuan seseorang dalam menghadapi persoalan. Secara umum, kecerdasan emosional atau *Emotional Quotient* (EQ) merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali, memahami dan mengendalikan perasaan individu maupun perasaan orang lain. Kecerdasan emosional menjadi salah satu potensi individu untuk bisa merasakan, menggunakan, mengkomunikasikan, mengenal, mengingatkan dan mendeskripsikan emosi. Kecerdasan emosional dibutuhkan sebagai kemampuan mengendalikan diri sendiri terutama dalam mengatur suasana hati dan mengelola kecemasan agar tidak mengganggu efektifitas kemampuan berpikir.

Istilah kecerdasan emosional ini diawali oleh Wayne Payne pada tahun 1985 yang membahas disertasi tentang emosi. Kemudian dilanjut oleh Peter Salovey dari Harvard dan John Mayer dari Universitas New Hampshire yang kemudian dipopulerkan oleh Daniel Goleman dalam bukunya yang berjudul “*Why It Can Matter More Than IQ*”.²⁵

Menurut para ahli, Goleman mengatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk mengenali perasaan sendiri dan perasaan orang lain serta kemampuan memotivasi diri dan kemampuan dalam mengelola emosi dengan baik.

²⁴Jarman Arroisi and Maulana Dzunnurain, ‘Problem Mindfulness Perspektif Worldview Islam’, *NUKHBATUL 'ULUM: Jurnal Bidang Kajian Islam*, 9.2 (2023), 118–37 (p. 124) <<https://doi.org/10.36701/nukhbah.v9i2.1075>>.

²⁵Rika Sa'diyah, ‘Urgensi Kecerdasan Emosional Bagi Anak Usia Dini’, *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4.1 (2018), 1–19 (p. 9) <<https://doi.org/10.17509/cd.v4i1.10375>>.

Sedangkan, Peter Salovey dan John D. Mayer meyakini kecerdasan emosional sebagai kemampuan dalam memahami emosi, menggunakan dan memanfaatkan emosi yang dialami untuk membantu pikiran dalam mengenal dan mengarahkan emosi secara reflektif sehingga dapat mencapai pada pengembangan emosi dan intelek.²⁶ Terdapat beberapa aspek utama yang terjadi selama proses berkembangnya kecerdasan emosional anak, yaitu: (1) Kemampuan mengenali emosi/kesadaran diri, (2) Kemampuan mengelola emosi/pengaturan diri, (3) Kemampuan memanfaatkan emosi secara produktif/motivasi, (4) Kemampuan mengenali emosi oranglain/empati, (5) Kemampuan membina hubungan/keterampilan sosial.²⁷

Faktor yang mempengaruhi perkembangan pada emosional anak terdapat faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi perkembangan kecerdasan emosional anak meliputi kondisi individu yang terdiri atas fisik, intelegensi dan peran seks. Sedangkan hal lain yang mempengaruhi perkembangan kecerdasan emosional adalah faktor keluarga, sekolah dan hubungan social.²⁸

Perkembangan emosional yang berlangsung pada fase anak-anak akan memberikan dampak saat mengalami fase remaja dan dewasa, sehingga perkembangan emosional yang baik akan melatih kemampuan anak dalam mengendalikan dan mengontrol emosi. Perkembangan emosional yang dirasakan anak terdapat emosi positif dan emosi negatif serta emosi dasar yang dialami pada anak seperti terkejut, marah dan bahagia.²⁹

26 Johana E Prawitasari, 'Kecerdasan Emosi', 1, 1998, 21–31 (p. 24).

27 Johana E Prawitasari, 'Kecerdasan Emosi', 1, 1998, 21–31 (p. 24).

28 Rohmah, p. 3148.

29 Susanti, Rahmah, and Hikmaturuwaida, p. 567.

Regulasi emosi merupakan keterampilan seseorang dalam mengatur emosi. Keterampilan ini sangat dibutuhkan dalam pemahaman dan pendekatan perkembangan anak sehingga regulasi emosi pada anak berfokus untuk mengenali, memahami, mengelola dan mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat. Regulasi emosi pada anak menjadi sebuah keterampilan dalam mengatasi stress, frustrasi, kecewa dan perasaan lainnya sebagai bentuk dasar bagi kesehatan mental anak di masa depan.

Emosi pada manusia merupakan hal yang sulit untuk diukur dalam diri karena manusia memiliki temperamen biologis yang berbeda. Salah satu faktor yang mempengaruhi hal tersebut ialah faktor lingkungan terhadap tingkah laku anak untuk merespon setiap emosi yang dirasakan. Lingkungan menjadi salah satu faktor yang sangat mempengaruhi perkembangan kecerdasan emosional anak, sehingga dengan adanya berbagai jenis masalah emosional dan perilaku akan muncul gangguan bagi diri anak maupun lingkungan sekitar dalam aspek fisik, mental, sosial, intelektual dan emosional.³⁰

Perkembangan emosi anak setiap fasenya akan mengalami perkembangan sesuai dengan bertambahnya usia. Dalam konteks penelitian yang dilakukan ini, anak pada usia pra remaja cenderung mengalami situasi tidak menyenangkan, kelabilan dan kesulitan dalam mengekspresikan emosi terhadap lingkungan. Sehingga strategi anak dalam menghadapi situasi yang tidak nyaman secara emosional menjadi salah satu tolak ukur anak yang mempengaruhi kesehatan mental anak menghadapi fase-fase kehidupan selanjutnya. Regulasi emosi anak merupakan keterampilan anak untuk mengevaluasi dan mengatur serta memodifikasi perasaan emosional anak secara tepat berdasarkan

30 Sa'diyah, p. 12.

proses *instrinsik* dan *ekstrinsik*. Regulasi emosi juga dikenal dengan istilah koping yang juga memiliki proses yang sama seperti strategi koping dengan beberapa proses tahapan yang dimulai dengan usaha untuk menyelesaikan permasalahan dengan melihat sumber permasalahan secara sadar sehingga dapat menyikapi situasi dan menyelesaikannya secara emosional.³¹

Perlu dipahami pembahasan secara ilmiah, bahwa terdapat pengalaman emosional yang mempengaruhi aktivasi jaringan-jaringan pada saraf di area *neokortikal* dan *subkortikal* yang menjadi dasar bagi perubahan aspek *motor-ekspresif*, *sensoris-perseptual*, *otonomi-hormonal*, *kognitif-atensi* dan perasaan *afektif*. *Neokortikal* merupakan otak bagian atas yang berfungsi sebagai generator kemampuan kognitif secara evolusioner yang baru berkembang setelah perkembangan daerah *subkortikal* seperti bagian *amigdala*, *hipokampus* dan *periaqueductal gray*. Aktivitas pada *amigdala* menggambarkan bentuk pengalaman emosional dan merekam proses dari informasi emosi yang didapat berdasarkan dengan pengalaman. *Hipokampus* berguna untuk mendorong dan mempertahankan respon emosional yang tepat. Sedangkan *periaqueductal gray matter* memiliki fungsi untuk memproses rasa takut, cemas dan rasa sakit.³²

Tujuan dari adanya regulasi emosi pada seseorang, agar individu mampu mengarahkan emosi pada usaha yang sesuai dengan tujuan dan situasi emosi adaptif.

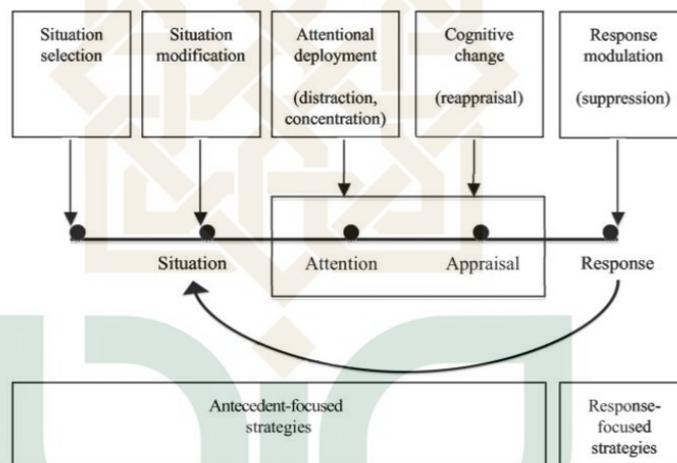
31 Desi Sukma Puspita Sari, 'Melatih Regulasi Emosi Pada Anak Pra Sekolah Dengan Bermain: Literature Review', *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*, 2.1 (2022), 14–20 (p. 16) <<https://doi.org/10.55606/jurdikbud.v2i1.149>>.

32 Cleoputri Yusainy and others, 'Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi', *Jurnal Psikologi*, 17.2 (2019), 174 (p. 175) <<https://doi.org/10.14710/jp.17.2.174-188>>.

Kemampuan yang dimiliki anak dalam meregulasi emosi membutuhkan proses yang melibatkan interaksi antara individual dengan lingkungan. Maka kemampuan regulasi emosi pada anak melibatkan beberapa faktor internal yang berupa temperamen dan unsur eksternal yang berupa lingkungan.

Regulasi emosi dipahami sebagai intervensi secara sadar maupun tidak sadar terkait pengalaman emosional. Kegagalan regulasi emosi muncul karna disebabkan oleh beragam gangguan emosi seperti depresi mayor, bipolar, kecemasan dan borderline.

Figure 3 Skema Regulasi Emosi (Gross&Thompson, 2007)



Skema tersebut menggambarkan bahwa regulasi emosi dapat terjadi sebelum kemunculan respons (*antecedent-focused strategies*). Maka secara umum, kemunculan respon tersebut merupakan strategi yang lebih efektif dibandingkan strategi berbasis respons.

Sedangkan munculnya *reappraisal* ini melibatkan perubahan interpretasi terhadap stimulus dalam mengubah pengaruh afektifnya. Strategi ini merupakan strategi populer yang memanfaatkan kontrol dari kognitif sehingga apabila dapat mengontrol kognitif dari stimulus afektif maka aktivitas pada amigdala akan menurun. *Reappraisal*

berfungsi untuk meningkatkan afek positif (*positive reappraisal*) dalam menghadapi situasi yang menimbulkan stress.³³ Seperti halnya ketika seseorang yang sedang dihadapkan suatu permasalahan yang menekan dirinya, kemudian emosi yang terpantik menimbulkan perilaku berlebihan atau tidak sesuai dengan respon dari emosi yang muncul sehingga perilaku yang di ekspresikan tersebut tidak dapat diterima oleh lingkungan. Maka dari itu, diperlukannya strategi atau cara meregulasi emosi pada individu dengan mengubah cara pandang atau melihat sebuah permasalahan dan emosi dari sisi pandang (positif) lain agar emosi yang bergejolak dapat dikontrol dengan perilaku baik yang dapat diterima oleh lingkungan.

Selaras dengan firman Allah yang tercantum dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah ayat 153, berbunyi³⁴

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.*” (QS. Albaqarah:153)

Kandungan ayat ini, bahwa Allah memerintahkan para umatnya agar dapat menghadapi urusan-urusan mereka dalam hal dunia maupun akhirat dengan kesabaran dan shalat. Sabar yang diartikan sebagai menahan diri terhadap hal-hal yang tidak disukai/kepada hal buruk.³⁵ Penjelasan ayat tersebut mengartikan bahwa manusia

³³ Yusainy and others, p. 176.

³⁴ TafsirQ.com (JavanLabs:2015-2024), <https://tafsirq.com/2-al-baqarah/ayat-153#tafsir-jalalayn>, diakses pada 12 Juni 2024

³⁵ TafsirQ.com (JavanLabs:2015-2024), <https://tafsirq.com/2-al-baqarah/ayat-153#tafsir-jalalayn>, diakses pada 12 Juni 2024

harus mampu memandang nilai positif dari setiap tekanan atau permasalahan yang dihadapi. Hal tersebut termasuk dalam teori Gross yang mengutip tentang strategi *cognitive reappraisal*.

Kemudian, penelitian ini juga mengurai konsep *mindfulness* yang merupakan salah satu praktik yang digunakan sebagai aktivitas yang dapat mengurangi stress, meningkatkan kreativitas dan konsentrasi menurut para ahli.

F. Metode Penelitian

1. Model Pengembangan

Penelitian pengembangan yang dilakukan pada kegiatan *mindfulness* untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak usia *pra*-remaja di Sekolah Sungai binaan *Project Child* Indonesia merupakan penelitian *Research and Development* (R&D) yang biasa disebut dengan penelitian pengembangan.

Penelitian dan pengembangan merupakan proses meneliti, merancang, memproduksi dan menguji produk pada bidang pendidikan sebagai dukungan capaian dalam pembelajaran yang berupa alat pembelajaran seperti buku ataupun perangkat lunak untuk pembelajaran. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dibawakan oleh Borg & Gall mengenai penelitian perkembangan yang merupakan proses untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. Konsep penelitian R&D lebih ditekankan pada kegiatan penelitian yang mengembangkan suatu model dengan uji efektifitas untuk melihat adanya kebermanfaatan suatu produk yang dikembangkan sebelum disebar luaskan kepada masyarakat.

Pendekatan penelitian ini dilakukan dalam dua pendekatan yaitu pendekatan data kualitatif berupa wawancara dan observasi (pengamatan) yang menjadi dasar

mengetahui permasalahan di lapangan serta menjelaskan hasil (deskripsi) penelitian, sedangkan pendekatan kuantitatif berupa uji statistik yang menghitung hasil data valid efektifitas setelah diberikannya perlakuan berupa kegiatan *mindfulness*. Pendekatan data dalam penelitian ini dianalisis secara kualitatif sebagai gambaran dalam data proses yang dilakukan dalam pengembangan produk, sedangkan pendekatan kuantitatif sebagai upaya untuk mengetahui hasil uji efektifitas yang dilakukan dengan desain penelitian eksperimen.

Sedangkan, pengembangan system pembelajaran dalam penelitian ini menggunakan model penelitian dan pengembangan ADDIE. Model ADDIE memiliki singkatan dari *analysis, Design, Development or Production, Implementation or Delivery and Evaluation* yang merupakan sebuah model yang dikembangkan oleh Dick dan Carry (1996) sebagai model merancang system pendidikan.

Sehingga dalam penelitian ini, produk yang akan dihasilkan adalah model kegiatan *mindfulness* untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada anak usia pra-remaja di Sekolah Sungai *Project Child* Indonesia.

2. Prosedur Pengembangan

Langkah-langkah pengembangan yang dilakukan pada kegiatan *mindfulness* untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak usia pra-remaja di Sekolah Sungai binaan *Project Child* Indonesia menggunakan model ADDIE, antara lain:

a. Analysis

Pada tahap ini melakukan Analisa produk terkait kegiatan yang akan dikembangkan (model, metode, media, bahan ajar) baru. Pengembangan suatu produk dilakukan berdasarkan adanya permasalahan dalam suatu produk yang sudah ada atau

sudah pernah dilakukan. Hal tersebut dapat terjadi karna produk sudah tidak relevan dengan kebutuhan target pencapaian, lingkungan, teknologi, karakteristik peserta didik dan lainnya.

1) Identifikasi masalah

Berdasarkan hasil pengamatan awal yang dilakukan di lapangan, peneliti melakukan identifikasi permasalahan dengan mengamati melalui observasi pendahuluan kepada anak-anak dan masyarakat di sekitar sekolah sungai.

2) Analisis kebutuhan

Peneliti melakukan analisis studi pendahuluan untuk mengamati perilaku emosi anak-anak di Lingkungan Sekolah Sungai. Berdasarkan hasil pengamatan kegiatan sekolah sungai yang diadakan sebelumnya, peneliti menyimpulkan bahwa perlu adanya kegiatan yang melatih anak atau membiasakan anak meregulasi emosinya dengan baik. Sehingga, peneliti merancang beberapa kegiatan *mindfulness* yang dapat diterapkan saat pembelajaran di Sekolah Sungai berlangsung.

3) Analisis target

Peneliti menentukan karakteristik target peserta (usia, latar belakang, kondisi emosional) yang dilaksanakan di sebuah NGO (*Non-Governmental Organization*) yang memiliki sebuah program kegiatan kelompok belajar Sekolah Sungai bertema "*Mindfulness: Mental Health Awareness and Environmental Awareness*" untuk anak usia Sekolah Dasar. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2023 sampai bulan Februari 2024.

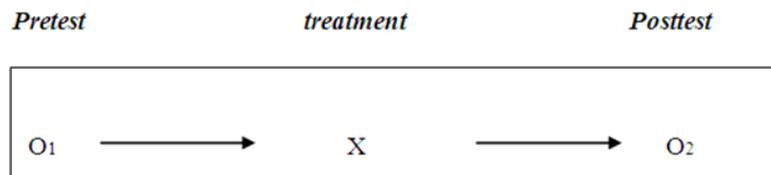
Penentuan subjek ini berdasarkan pada permasalahan yang dilihat pada saat studi pendahuluan dengan melihat indikator dan karakteristik anak di Sekolah Sungai. Karakteristik tersebut antara lain: 1) Anak yang berada dalam fase usia sekolah dasar (7-12 tahun), 2) Anak yang dirasa memiliki kategori regulasi emosi rendah hingga sedang, 3) Anak yang belum pernah diajarkan atau diikutsertakan dalam sesi *mindfulness*, 4) Dan bersedia mengikuti rangkaian kegiatan sesi pembelajaran di Sekolah Sungai Gajahwong *Project Child* Indonesia.

b. *Design* (Perancangan)

Design dalam model pengembangan ADDIE merupakan kegiatan merancang konsep dan konten di dalam produk yang dikembangkan. Rancangan produk dalam model pengembangan yang dibutuhkan dalam proses ini bersifat konseptual dan mendasar dalam proses disetiap tahapnya. Pengembangan kegiatan *mindfulness* yang dirancang diawali dengan pembuatan modul kegiatan serta *lesson plan* sebagai acuan dan *guide* untuk pelaksanaan kegiatan *mindfulness* di Sekolah Sungai. Rancangan tersebut sesuai dengan hasil analisis dari kegiatan belajar sebelumnya, peserta didik, materi dan tujuan pembelajaran.

Desain penelitian pendekatan eksperimental yang digunakan dalam penelitian ini berupa *One Group Pretest-Posttest*. Kegiatan ini dilakukan dengan merancang suatu program yang hanya meliputi satu kelompok atau kelas untuk diberikan *pra* dan *pasca* tes tanpa adanya kelompok *control* ataupun pembanding. Desain penelitian yang diterapkan merupakan *single group pretest and posttest design*. Sehingga dalam proses penelitian terdapat perlakuan atau treatment yang diberikan kepada kelompok sampel

observasi penelitian.³⁶ Berikut merupakan skema dari desain penelitian yang dilaksanakan:



Keterangan:

O1 = Tes Awal (*Pretest*)

X = Perlakuan/*treatment* (*mindfulness method*)

O2 = Tes Akhir (*Posttest*)

c. *Development*

Pada tahap ini berisi tentang kegiatan realisasi rancangan produk untuk menguji efektivitas dari kegiatan yang dirancang, terdiri dari beberapa hal antara lain:

1) Pembuatan materi

Modul, panduan dan alat bantu untuk kegiatan *mindfulness* di sekolah sungai.

2) Validasi materi (Pembakuan Instrumen)

Menguji validitas materi dengan meminta masukan dari ahli *mindfulness* dan psikologi anak. Instrumen yang valid dan reliabel merupakan sebuah syarat sebagai upaya mendapatkan hasil penelitian yang valid dan reliabel sehingga produk yang dirancang dapat diketahui kelayakan dan kesesuaiannya berdasarkan permasalahan atau capaian tujuan pembelajaran.

³⁶John W Creswell, 'Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed', Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010, p. 201.

Validitas dan reliabilitas dari instrumen yang digunakan dapat dilakukan melalui proses validasi ahli dan uji lapangan. Hal ini berkaitan dengan ketetapan hasil pengukuran dalam penelitian yang terbilang valid dan reliabel ketika memiliki tingkat yang memadai untuk digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur aspek yang diukur dengan beberapakali dan menghasilkan hasil yang sama atau relatif sama. Maka, setelah melakukan uji validitas dari pakar ahli pada bidang *mindfulness* dan ahli materi, produk yang telah dikembangkan layak untuk diuji coba dalam cangkupan luas.

Ahli yang dilibatkan dalam proses perancangan kegiatan ini ialah ahli praktisi *mindfulness* dan ahli pembelajaran. Sedangkan uji lapangan dilakukan secara langsung kepada responden penelitian. Kemudian hasil dari uji tersebut digunakan sebagai bentuk evaluasi dari kegiatan perilaku yang diberikan kepada responden cangkupan anak-anak sekolah sungai di *Project Child* Indonesia.

3) Revisi materi

Pada bagian ini, peneliti menyesuaikan perbaikan terhadap produk yang dikembangkan sesuai dengan masukan dari para ahli/expert yang menilai produk tersebut.

d. *Implementation*

Sedangkan pada tahap ini, peneliti menerapkan rancangan-rancangan yang telah dibuat sebelumnya dalam kelompok belajar sekolah sungai yang menjadi bahan uji coba produk yang dirancang untuk memenuhi target yang ingin dicapai. Selama dilakukannya uji produk penelitian, terdapat rangkaian kegiatan yang dilakukan, yaitu

pelatihan fasilitator sekolah sungai dan pelaksanaan program kegiatan di sekolah sungai.

e. Evaluation

Evaluasi pada tahap ini bertujuan untuk menilai efektivitas dari program atau kegiatan yang dikembangkan dalam penelitian. Tahapan evaluasi yang dilakukan dalam konteks penelitian efektivitas kegiatan mindfulness untuk meregulasi emosi anak antara lain,

1) Evaluasi Formatif

Dilakukan selama proses pengembangan dan implementasi program.

2) Evaluasi Sumatif

Dilakukan setelah program selesai untuk menilai keseluruhan efektivitas program.

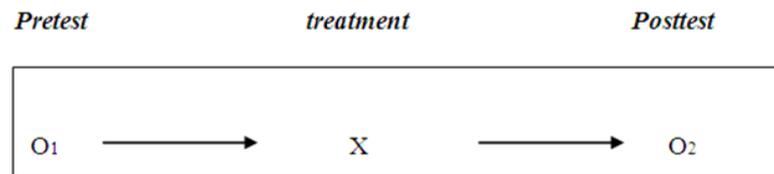
a) *Pretest* dan *Posttests*

Kegiatan ini dilakukan dengan merancang suatu program yang hanya meliputi satu kelompok atau kelas untuk diberikan *pra* dan *pasca* tes tanpa adanya kelompok *control* ataupun pembandingan.

Desain penelitian yang diterapkan merupakan *single group pretest and posttest design*. Sehingga dalam proses penelitian terdapat perlakuan atau

treatment yang diberikan kepada kelompok sampel observasi penelitian.³⁷

Berikut merupakan skema dari desain penelitian yang dilaksanakan:



Keterangan:

O1 = Tes Awal (Pretest)

X = Perlakuan/treatment (mindfulness method) terhadap Kelompok Belajar Sekolah Sungai Gajahwong Project Child Indonesia

O2 = Tes Akhir (Posttest)

b) Angket

Angket yang dijadikan sebagai lembar observasi ini merupakan cara pengumpulan data yang dilakukan secara tidak langsung (peneliti hanya mengamati dengan tidak melakukan tanya jawab dengan responden). Bentuk angket yang digunakan dalam penelitian adalah angket tertutup, yaitu lembaran yang telah disediakan jawaban atas butir-butir pernyataan sesuai dengan keadaan yang diamati di lapangan.

37 Creswell, p. 201.

3. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan jumlah dari seluruh responden yang ada dalam objek penelitian beserta karakteristik yang telah ditentukan.³⁸ Populasi penelitian terdapat jumlah keseluruhan dari murid kelompok belajar Sekolah Sungai Gajahwong sebanyak 14 anak yang berusia 7-12 tahun.

Teknik yang digunakan dalam pemilihan responden menggunakan *random assignment* yang didasari dengan hasil studi pendahuluan dan kesesuaian kriteria yang telah ditentukan.³⁹ Penentuan subjek ini berdasarkan pada permasalahan yang dilihat pada saat studi pendahuluan dengan melihat indikator dan karakteristik anak di Sekolah Sungai. Karakteristik tersebut antara lain: 1) Anak yang berada dalam fase usia sekolah dasar (7-12 tahun), 2) Anak yang dirasa memiliki kategori regulasi emosi rendah hingga sedang, 3) Anak yang belum pernah diajarkan atau diikutsertakan dalam sesi *mindfulness*, 4) Dan bersedia mengikuti rangkaian kegiatan sesi pembelajaran di Sekolah Sungai Gajahwong *Project Child* Indonesia.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa empat belas dari dua puluh dua anak yang berada di kelompok belajar tersebut telah memenuhi kriteria yang ditentukan dalam pemilihan responden penelitian. Oleh karena itu, sepuluh anak tersebut ditindaklanjuti menjadi subjek di dalam penelitian ini dengan tetap melibatkan dua puluh dua anak lainnya.

³⁸ Sugiyono, 'Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Pendidikan', *Revista de Química*, 2018, 1–14

³⁹ ASRIN ASRIN, 'Metode Penelitian Eksperimen', *Maqasiduna: Journal of Education, Humanities, and Social Sciences*, 2.01 (2022), 21–29 (p. 9) <<https://doi.org/10.59174/mqs.v2i01.24>>.

4. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang mendukung berjalannya penelitian sebagai data yang dikumpulkan oleh peneliti. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdapat lembar *pretest* dan *posttest*.

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang ditempuh untuk memperoleh data sesuai dengan data yang dibutuhkan dalam penelitian. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini dengan melakukan wawancara, tes dan observasi.

a. Wawancara

Data wawancara merupakan salah satu dari metode pengumpulan data informasi yang dilakukan secara lisan. Wawancara dapat dilakukan secara bertatap muka langsung atau melalui *teleconference*. Wawancara dilakukan untuk mengidentifikasi permasalahan serta menganalisa kebutuhan program pembelajaran yang dikembangkan

b. Tes

Metode pengumpulan data tes merupakan pendekatan yang dilakukan agar informasi dapat terkumpul melalui instrumen atau alat yang disusun sebagai pertanyaan atau serangkaian tugas yang harus dilakukan oleh responden sebagai tolak ukur untuk mengetahui pengetahuan dan sikap dari karakteristik suatu individu atau kelompok.⁴⁰

Tes yang dilakukan berupa menjawab soal pilihan ganda yang disusun berdasarkan indikator dalam aspek regulasi emosional. Tes tersebut mengacu pada Modul *Guide* dan *Lesson Plan* yang disusun oleh *team* program di Project *Child* Indonesia. Tes yang diberikan dalam penelitian berupa soal pilihan ganda yang terdiri atas 10 butir soal

40 Arifin, Z. (2012). Penelitian pendidikan: metode dan paradigma baru / Zainal Arifin. H. 231

sebagai bahan untuk mengevaluasi daya pikir pemahaman anak-anak terhadap emosi-emosi yang dirasakan diri sendiri maupun lingkungan sekitar sehingga didapatkannya informasi bahwa program kegiatan tersebut mudah dipahami atau sebaliknya.

c. Observasi

Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini menerapkan observasi *non-participant*, yang berarti dalam kegiatan ini peneliti melakukan pengamatan namun tidak langsung melibatkan dirinya dengan subjek penelitian. Kegiatan observasi ini dilakukan dalam pengambilan data dengan tujuan mengamati subjek dalam sesi pembelajaran dan mencatat perilaku anak selama berlangsungnya perlakuan yang berupa kegiatan *mindfulness* selama sesi pembelajaran berlangsung. Lembar observasi atau pengamatan yang digunakan menggunakan pedoman observasi berupa checklist (✓) dan deskripsi hasil laporan anak selama menjalani kegiatan.

5. Prosedur Penelian

a. *Pra*-Penelitian

Proses tahapan yang dilakukan saat *pra* penelitian adalah melakukan studi pendahuluan untuk memahami fenomena yang terjadi di lapangan sesuai dengan tema penelitian kemudian menyusun proposal penelitian dan melakukan persiapan instrumen serta alat ukur yang dikonsultasikan dengan pembimbing. Setelah itu, peneliti meminta izin kepada pihak-pihak yang terkait untuk dilaksanakannya penelitian di *Project Child* Indonesia.

b. Pelaksanaan Penelitian

Pada saat proses penelitian yang dilakukan di Sekolah Sungai Gajahwong, peneliti beserta team ikut serta dalam kegiatan belajar dengan kegiatan *mindfulness*. Sebelum dimulai sesi belajar, peneliti beserta fasilitator akan memberikan *pretest*. Kemudian peneliti beserta team akan memberikan perlakuan atau *treatment* berupa *mindful breathing* lalu di akhir sesi diberikan *posttest*. Sesi pembelajaran dengan menjalankan kegiatan *mindfulness* yang dilaksanakan sebanyak 4 sesi di setiap minggunya.

c. Pasca Penelitian

Pada tahap ini, setelah sesi belajar selesai secara keseluruhan, dilakukan tabulasi dan olah data penelitian yang dibantu menggunakan SPSS. Peneliti memberikan skala (*posttest*) pada perubahan data yang diperoleh.

Peneliti melaporkan hasil penelitian secara lengkap sehingga dapat disimpulkan hasil dari observasi penelitian tersebut dan menghasilkan evaluasi perlakuan dalam sesi pembelajaran anak yang kemudian akan di submit ke dalam jurnal pendidikan yang memiliki korelasi *scope* sesuai dengan riset yang dilakukan.

6. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian dilakukan peneliti sebagai bentuk kegiatan ilmiah untuk mengolah data yang diperoleh dari tes dan observasi kegiatan di lapangan. Analisis data dilakukan melalui pendekatan uji statistik deskriptif dan inferensial dalam menganalisis data yang telah terkumpul sebagai upaya untuk melihat pengaruh dari kegiatan *mindfulness* yang diberikan terhadap responden kelompok belajar anak dalam meningkatkan regulasi emosi. Kemudian, melakukan uji statistika *non-parametik* berupa uji *Wilcoxon Signed* yang dilakukan dengan

menggunakan bantuan *software* SPSS *window's* IBM yang digunakan dalam penelitian ini untuk menganalisa adanya perbedaan dari dua data yang diperoleh (*pretest-posttest*) pada setiap individu setelah dilakukannya intervensi terhadap responden.

Analisis deskriptif juga digunakan untuk menentukan kategori dari hasil belajar dan menggambarkan karakteristik hasil belajar anak dengan kriteria yang mencakup nilai tinggi, nilai rendah, nilai rata-rata, standar deviasi dan tabel distribusi frekuensi. Setelah dilakukan analisis, produk pengembangan diuji kelayakan menggunakan hasil proses kegiatan anak sehingga hasil dari penelitian tersebut dapat mendeskripsikan serta menjawab keefektifan dari model kegiatan *mindfulness* yang telah dirancang.

G. Sistematika Penulisan

Agar memudahkan pembaca dalam memahami alur dan isi penelitian ini, peneliti menyusun sistematika penulisan sebagai berikut.

Bab I, merupakan pendahuluan yang berfokus menjelaskan latar belakang masalah disertai dengan teori pendukung terkait permasalahan pada regulasi emosi anak dan argumentasi peneliti yang memilih untuk mengkaji *mindfulness* sebagai perlakuan yang diberikan kepada anak dalam meregulasi emosi anak. Latar belakang permasalahan tersebut merumuskan masalah dan tujuan serta manfaat dari penelitian ini. Pada bab ini juga menyajikan literasi Pustaka yang relevan dengan pembahasan penelitian ini dengan mengelompokkan atau klasterisasi topik penelitian terdahulu sehingga peneliti dapat menemukan novelty yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Kemudian terdapat kerangka teori dan metode penelitian yang diterapkan dalam mengkaji penelitian ini sebagai alur penyajian untuk memperkuat argumentasi secara ilmiah, logis dan sistematis dalam nilai-nilai kredibilitas

penelitian. Alur penelitian pada bab ini ditutup dengan pemaparan sistematika pembahasan yang menjelaskan tentang skema penyajian supaya penelitian ini dapat dipahami oleh para pembaca.

Bab II, berisi tentang pembahasan yang menguraikan terkait landasan teori yang mempunyai sub-sub bahasan yang menjelaskan beberapa bentuk gangguan emosional yang dialami oleh anak dan hal-hal yang menyebabkan anak merasa kesulitan dalam mengendalikan rasa emosionalnya.

Peneliti memaparkan hasil dari penemuan lapangan yang berdasarkan data dari narasumber terkait kegiatan di lapangan, kemudian analisis data yang diperoleh dari kejadian di lapangan dan narasumber terkait program kegiatan *mindfulness* pada anak yang diterapkan sebagai perlakuan untuk mengelola emosional anak dijadikan sebagai acuan pada item pengukuran regulasi emosi anak di *Project Child* Indonesia. Hingga pada akhirnya perlakuan *mindfulness* yang diberikan kepada anak-anak dalam kelompok belajar sekolah sungai di *Project Child* Indonesia memiliki perubahan perlakuan.

Bab III, berisi kesimpulan dan saran yang merujuk dari permasalahan yang telah dilakukan dalam penelitian dan tawaran solusi yang diberikan terhadap penelitian selanjutnya.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan berdasarkan adanya rumusan masalah mengenai efektivitas mengenai efektivitas kegiatan mindfulness untuk mengelola regulasi emosi pada anak sekolah sungai yang di lakukan di Project Child Indonesia, dapat ditarik kesimpulannya bahwa anak-anak yang menjalani uji pretest dan posttest setelah diberikannya intervensi berupa kegiatan mindfulness menghasilkan nilai yang diperoleh sebesar *pretest 20.9 < posttest 24.2*, sehingga terlihat adanya kenaikan nilai rata-rata dari kemampuan responden dalam regulasi emosi.

Intervensi yang diberikan kepada kelompok belajar Sekolah Sungai berupa beberapa kegiatan mindfulness yang telah dirancang berdasarkan lesson plan. Terdapat kegiatan mindful breathing yang rutin diinstruksikan kepada anak disetiap sesi pembelajaran, mindful listening melalui media story telling dan journaling, serta mindful moments yang terdiri dari beberapa kegiatan sehari-hari anak seperti adanya kegiatan eksplor lingkungan dan makan yang berusaha memfokuskan anak pada kegiatan yang sedang dijalainnya saat ini.

Hasil uji statistik yang dilakukan menghasilkan data yang terdistribusi normal, namun untuk hasil yang didapat dari uji homogenitas terdapat data yang tidak homogen. Hal tersebut tidak menjadi sebuah masalah sehingga uji data dapat dilakukan kembali menggunakan uji non-parametik melalui uji *Wilcoxon Signed Rank test* yang menghasilkan

output data yakni sebesar $0.001 < 0.05$ yang berarti adanya penolakan terhadap H_0 dan penerimaan terhadap H_a .

Berdasarkan hasil data nyata yang telah di uji menggunakan *software Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) dengan seri IBM SPSS Statistics 29.0.2.0. dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan regulasi emosi anak setelah diberikan perlakuan berupa kegiatan mindfulness selama sesi pembelajaran anak Sekolah Sungai di Project Child Indonesia.

Mengenali indikator dan gejala serta bentuk-bentuk permasalahan emosional pada anak merupakan hal penting yang diupayakan dalam deteksi dini sehingga dapat dilakukan suatu intervensi dini dan support yang tepat oleh orang dewasa disekitar anak. Orangtua, pendidik dan orang dewasa di lingkungan dapat bekerja sama untuk menciptakan suatu lingkungan yang mendukung perkembangan emosional anak secara sehat dan seimbang.

B. Keterbatasan Studi

Menurut kesimpulan yang dinyatakan Ulan Sukma Ayu dan Ananta Yudiarso⁴¹ dalam penelitian studi meta analisis mengenai efektivitas mindfulness mengatakan bahwa perlakuan berupa mindfulness yang diberikan cenderung memerlukan waktu yang lama dengan rentang waktu kurang lebih selama 8-12 minggu.

Sehingga, keterbatasan yang dialami dalam penelitian ini adalah sesi yang diberikan kepada responden hanya sebatas sesi singkat sehingga ada kemungkinan

41 Desak Ulan, Sukmaning Ayu, and Ananta Yudiarso, 'Efektivitas Mindfulness Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup: Studi Meta-Analisis', *Jurnal Psikologi Udayana*, 8.2 (2021), 9–16 <<https://doi.org/10.24843/JPU/2021.v08.i02.p02>>.

hasilnya akan berbeda saat dilakukan dengan sesi yang panjang dan sesuai dengan kebutuhan responden.

Praktik kegiatan *mindful* yang dilaksanakan anak di Sekolah Sungai tidak terlalu mempengaruhi kemampuan meregulasi emosi anak dalam skala besar dan signifikan. Karna kegiatan tersebut hanya bersifat sementara saja selama kegiatan sekolah sungai berlangsung. Kondisi emosi anak di luar kegiatan sekolah sungai tidak dapat diprediksi dengan baik karna akan ada banyak faktor yang mempengaruhi kondisi emosional anak di luar kegiatan Sekolah Sungai. Sedangkan untuk menerapkan perlakuan *mindful*, membutuhkan waktu dan penyesuaian yang lebih agar anak dapat terbiasa menerapkan perlakuan *mindful* ketika anak dilanda perasaan emosi yang tidak stabil dan diluar kendali.

C. Saran

Penelitian selanjutnya diharapkan lebih eksplisit untuk melakukan sesi *treatment* dengan usia anak sekolah dasar yang tingkat fokusnya masih sering terdistraksi dan labil menghadapi lingkungan sekitar.

Melakukan intervensi lain sebagai pembanding dalam meningkatkan kemampuan meregulasi emosi pada anak usia sekolah dasar dengan menggunakan kriteria penelitian yang sama supaya dapat terlihat tingkat efektifitasnya secara general. Sehingga hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dan komprehensif

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Khusnul, and Nur Wulan, 'Pengalaman Trauma Masa Kecil Dan Eksplorasi Inner Child Pada Mahasiswa Keperawatan Stikes Kuningan: Studi Fenomenologi', *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14.01 (2023), 33–40 <<https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i01.684>>
- Anggraeni, Fathima Luki, 'Pengaruh Mindfulness Therapy Terhadap Peningkatan Regulasi Emosi Pada Masyarakat Di Masa Pandemi', *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi*, 3.1 (2021), 1–13
- ASRIN, ASRIN, 'Metode Penelitian Eksperimen', *Maqasiduna: Journal of Education, Humanities, and Social Sciences*, 2.01 (2022), 21–29 <<https://doi.org/10.59174/mqs.v2i01.24>>
- Creswell, John W, 'Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed', *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*, 2010
- Desi Sukma Puspita Sari, 'Melatih Regulasi Emosi Pada Anak Pra Sekolah Dengan Bermain: Literature Review', *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*, 2.1 (2022), 14–20 <<https://doi.org/10.55606/jurdikbud.v2i1.149>>
- Devianty, Rina, 'Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Komik Untuk Meningkatkan Pemahaman Struktur Cerita Rakyat Pada Siswa Sekolah Dasar Pendahuluan', 13.3 (2024), 2985–96
- Hasan, Muhammad, Nur Utomo Bayu Aji, Margiyono Suyitno, Siti Sulistyani Pamuji,

Siti Rochmahtun, Tito Parta Wibowo, and others, 'Perkembangan Emosional Anak Usia Dini', April, 2023, 213

Hasdiana, Ulva, 'PERKEMBANGAN DAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI EMOSI ANAK USIA MI', *Analytical Biochemistry*, 11.1 (2018), 1–5 <<http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024%0Ahttps://doi.org/10.1080/07352689.2018.1441103%0Ahttp://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/>>

Huwae, Arthur, and Joanne Marrijda Rugebregt, 'Regulasi Emosi Sebagai Pembentukan Ketahanan Mental Untuk Meningkatkan Mutu Produktivitas Kerja Fungsionaris Lembaga Kemahasiswaan', *Jurnal Penjamin Mutu*, 6.August (2020), 116–23 <<https://doi.org/10.25078/jpm.v6i2.1476>>

Indonesia, SKB 4 Menteri Republik, 'Perkembangan Kognitif: Teori Jean Piaget', *Intelektualita*, 3.1 (2015), 242904

Isfandari. S, Suhardi, '20362-Gejala-Gangguan-Mental-Emosional-Pada-an-555Dc7a3.Pdf', 1997

Jarman Arroisi, and Maulana Dzunnurain, 'Problem Mindfulness Perspektif Worldview Islam', *NUKHBATUL 'ULUM: Jurnal Bidang Kajian Islam*, 9.2 (2023), 118–37 <<https://doi.org/10.36701/nukhbah.v9i2.1075>>

Jumaroh, Tri Anita, 'View Metadata, Citation and Similar Papers at Core.Ac.Uk Brought to You by CORE Provided by Digital Library of UIN Sunan Ampel

PENGARUH MINDFULNESS THERAPY DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SANTRIWATI KELAS ISTI'DAD PENDIDIKAN DINIYAH FORMAL (PDF) ULYA PO', *Learning Disability Practice*, 19.3 (2016), 15–15 <<https://doi.org/10.7748/ldp.19.3.15.s18>>

Karim, Abdul, Khairul Umam, Ahmad Rhomadhanil Abidin, Niken Nurcahyati, and Saroh Riskiatin, 'Gerakan Literasi Desa (Gelisa) Untuk Meningkatkan Minat Baca Anak-Anak Di Desa Bloro Kecamatan Besuki Kabupaten Situbondo', *Ngarsa: Journal of Dedication Based on Local Wisdom*, 3.2 (2023), 109–24 <<https://doi.org/10.35719/ngarsa.v3i2.415>>

Mukti, Danu, and Supra Wimbarti, 'Pengaruh Mindfulness Meditation Training Terhadap Atensi Selektif Pada Siswa SMP', *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6.1 (2020), 30 <<https://doi.org/10.22146/gamajpp.53189>>

Novianti, Ria, 'HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL ANAK USIA 4-5 TAHUN DI TK SEHAT CERIA KECAMATAN MANDAU KABUPATEN BENGKALIS', 6 (2022), 558–67

Panjawiyati, Tika, Elly Astuti, and Elana Era Yusdita, 'Evolving of Accurate Online Purchasing Module to Improve Students' Learning Outcomes', 2024, 15–28

Prawitasari, Johana E, 'Kecerdasan Emosi', 1, 1998, 21–31

Rahmadhony, Samurya, 'Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Bullying Pada Siswa SMP', *Analitika*, 12.2 (2020), 169–78 <<https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3733>>

- Rahmawati, Veronika, Diyah Tulipa, and Aldo Hardi Sancoko, 'Pembentukan Komunitas Akselerasi Wirausaha Muda Mahasiswa Fakultas Kewirausahaan Unika Widya Mandala Surabaya', *Madani: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7.1 (2021), 33–40 <<https://doi.org/10.53834/mdn.v7i1.3031>>
- Ramadhan, Raden Muhammad Ibnu, Eneng Nurlaili Wangi, and Siti Qadariah, 'Efektivitas Intervensi Mindfulness Based Cognitive Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Sosial Pada Korban Bullying Di Kota Bandung', *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 4.1 (2022), 11–16 <<https://doi.org/10.29313/jiks.v4i1.9033>>
- Rinaldi, Martaria Rizky, 'Program “ Mindful Parenting ” Untuk Menurunkan Afek Mindful Parenting Program for Decreasing Negative Affect on Mothers of Children With Intellectual', *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 19.2 (2017), 129–40
- Sa'diyah, Rika, 'Urgensi Kecerdasan Emosional Bagi Anak Usia Dini', *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4.1 (2018), 1–19 <<https://doi.org/10.17509/cd.v4i1.10375>>
- Siahaan, Riris Lawitta Maulina, Juli Arianti, and Najdah Thalib, 'Perkembangan Pendidikan Berkualitas Di Indonesia: Analisis SDGs 4', *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 4.2 (2023), 975–85 <<https://doi.org/10.54373/imeij.v4i2.316>>
- Sugiyono, 'Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Pendidikan', *Revista de Química*, 2018, 1–14 <

cita.es/fileadmin/redactores/Explora/Tecnica_valoriz_ANICE.pdf%0Ahttp://bvs
san.incap.org.gt/local/file/T469.pdf%0Ahttps://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123
456789/1586/15/UPS-
CT002019.pdf%0Ahttp://www.bdigital.unal.edu.co/6259/%0Ahttp://onlinelib>
Sukajaya, Pujuh, and Curug Kota, 'Penelitian & Pengembangan', 42171.0254
Susanti, Rini, 'Perkembangan Emosi Manusia', *Jurnal Teknodik*, 2018, 170–81
<<https://doi.org/10.32550/teknodik.v4i15.389>>
Ulan, Desak, Sukmaning Ayu, and Ananta Yudianto, 'Efektivitas Mindfulness Untuk
Meningkatkan Kualitas Hidup: Studi Meta-Analisis', *Jurnal Psikologi Udayana* ,
8.2 (2021), 9–16 <<https://doi.org/10.24843/JPU/2021.v08.i02.p02>>
Waharjani, Wahyu Nanda Eka Saputra, and Dewi Afra Khairunnisa, 'Indonesian
Emotion Regulation Scale for Students Based on Reappraisal and Suppression
Factor: The Rasch Analysis', *International Journal of Evaluation and Research
in Education*, 12.4 (2023), 1771–80 <<https://doi.org/10.11591/ijere.v12i4.25790>>
Widiasavitri, P N, M D Lestari, L Suarya, and ..., 'Pemberian Kegiatan Mindfulness
Pada Anak Panti Asuhan', *Buletin Udayana* ..., 16.2 (2017), 54–57
<[https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/a1895ef02c3c0a1ca24b
b972fb8b1858.pdf#page=61](https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/a1895ef02c3c0a1ca24b
b972fb8b1858.pdf#page=61)>
Wijayanto, Pikir Wisnu, and Mutia Qana'a, 'Pelatihan Public Speaking Sebagai Sarana
Komunikasi Efektif Bagi Siswa SMK Plus Al Aitaam Bandung', *Jurnal
Pengabdian Multidisiplin*, 4.2 (2024), 1–12
<<https://doi.org/10.51214/00202404970000>>

Wulandari, Ratna, and Nur Hidayah, 'Analisis Strategi Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal Untuk Menurunkan Perilaku Cyberbullying', *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2.2 (2018), 143–50
<<https://doi.org/10.30653/001.201822.27>>

Yufiarti, Yufiarti, Lara Firdani, Gusti Defri, Irma Rosalinda, and Dwi Puji Lestari, 'Series Talk Mindfulness Cooking Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Pada Ibu-Ibu Yang Tinggal Di Australia', *I-Com: Indonesian Community Journal*, 4.2 (2024), 1063–71 <<https://doi.org/10.33379/icom.v4i2.4762>>

Yusainy, Cleoputri, Ratri Nurwanti, Ignatius Ryan Jeffri Dharmawan, Riska Andari, Maria Ulfatul Mahmudah, Rizki Restuning Tiyas, and others, 'Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi', *Jurnal Psikologi*, 17.2 (2019), 174
<<https://doi.org/10.14710/jp.17.2.174-188>>