

STRATEGI GURU DALAM MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI ANAK USIA 4-6 TAHUN MELALUI KEGIATAN MEDITASI

Indri Miftahuljana¹, Sukrin², Ade S. Anhar³

syahrupgmi05@gmail.com¹ sukrinukin@gmail.com², adesanhar5@gmail.com³

¹²³Universitas Muhammadiyah Bima, Kota Bima, Indonesia

Kata kunci:

Kata kunci: strategi, regulasi, emosi, anak, meditasi

Corresponding authors email:
syahrupgmi05@gmail.com

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk menggali strategi yang diterapkan oleh guru dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi anak usia 4-6 tahun melalui kegiatan meditasi di TK Al-Furqan. Latar belakang penelitian ini didorong oleh pentingnya pengembangan regulasi emosi pada anak usia dini, mengingat kemampuan ini berpengaruh besar pada perkembangan sosial, emosional, dan kognitif anak. Meditasi dipilih sebagai pendekatan yang diyakini dapat membantu anak mengelola emosi dengan lebih efektif. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung, wawancara dengan guru dan orang tua, serta dokumentasi. Sumber data dalam penelitian ini meliputi guru, anak-anak usia 4-6 tahun, dan orang tua yang terlibat dalam kegiatan meditasi di TK Al-Furqan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis tematik, di mana data yang diperoleh dikategorikan berdasarkan tema-tema yang relevan dengan tujuan penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi yang diterapkan oleh guru dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi anak melalui meditasi meliputi penerapan teknik meditasi pernapasan, visualisasi, dan meditasi gerakan tubuh yang disesuaikan dengan usia anak. Selain itu, guru juga menciptakan lingkungan yang mendukung ketenangan, memberikan waktu refleksi diri, dan melibatkan meditasi berkelompok untuk meningkatkan kesadaran sosial dan empati antar anak. Dampak positif dari kegiatan meditasi ini terlihat pada pengurangan perilaku agresif dan impulsif anak, serta peningkatan kemampuan mereka dalam mengidentifikasi dan mengelola emosi mereka.

PENDAHULUAN

Regulasi emosi merupakan salah satu kemampuan penting yang perlu dikembangkan pada anak usia dini, khususnya pada usia 4-6 tahun. Pada rentang usia ini anak berada dalam tahap perkembangan yang pesat baik secara fisik, kognitif, maupun emosional (Nurajizah, Amalia, and Hasanah 2023). Kemampuan mengatur emosi memiliki peran penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat, mengembangkan rasa percaya diri dan meningkatkan kemampuan anak untuk belajar serta menyelesaikan konflik secara positif (Noviampura 2023).

Regulasi emosi merupakan keterampilan fundamental yang memengaruhi banyak aspek perkembangan anak termasuk hubungan sosial, kemampuan belajar dan kesejahteraan psikologis (Ruslan, Ismatullah, Luthfiyah, Khairudin 2024). Anak yang mampu mengatur emosinya dengan baik cenderung lebih mudah beradaptasi dalam berbagai situasi, memiliki hubungan yang positif dengan teman sebaya dan

menunjukkan tingkat konsentrasi yang lebih baik saat belajar (Ariyanti et al. 2024). Sebagai contoh misalnya seorang anak yang dapat mengelola rasa frustrasinya ketika menghadapi kesulitan dalam menyusun *puzzle* cenderung mencoba terus hingga menemukan solusi daripada menyerah atau menunjukkan perilaku tantrum. Sebaliknya, anak yang belum mampu mengelola emosinya mungkin akan menangis, marah, atau meninggalkan tugasnya begitu saja sehingga menghambat pembelajaran dan pengembangan keterampilan *problem-solving* (Cucu Cahyati, Ahmadin 2024). Kemampuan ini juga penting untuk mengurangi potensi konflik baik di lingkungan keluarga maupun sekolah dengan mengajarkan anak bagaimana merespons situasi yang memicu emosi negatif secara lebih konstruktif (Wandasari 2019).

Pentingnya regulasi emosi juga terlihat dalam konteks interaksi sosial. Anak yang mampu mengendalikan emosi mereka cenderung lebih mudah diterima oleh teman-temannya karena mereka dapat menunjukkan empati, berbagi, dan bekerja sama dengan baik (Syahru Ramadhan, 2024). Seperti ketika seorang teman merebut mainan, anak yang memiliki regulasi emosi akan cenderung mencari bantuan guru atau berbicara dengan tenang untuk menyelesaikan masalah daripada bereaksi dengan agresi fisik (Rahma, Ikhsan, and Yemima 2024). Hal ini memungkinkan anak untuk membangun hubungan yang lebih kuat dan positif yang pada akhirnya meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan sosialnya. Selain itu, regulasi emosi yang baik membantu anak mengelola stres dalam situasi baru seperti memulai sekolah atau berpisah dari orang tua sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan perkembangan di masa depan (Septiani and Nasution 2017).

Pada kenyataannya sekarang ini masih banyak anak usia dini yang masih kesulitan dalam mengelola emosi mereka (Ramadhan et al. 2024). Ketidakmampuan untuk mengatur emosi sering kali menyebabkan masalah perilaku seperti ledakan emosi, agresivitas atau bahkan penarikan diri dari lingkungan sosial. Salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya pendekatan pembelajaran yang efektif dalam mendukung pengembangan regulasi emosi anak (Puspitasari and Hidayat 2023). Selain itu, perubahan pola pengasuhan di era modern seperti meningkatnya penggunaan teknologi oleh orang tua dan anak turut berkontribusi pada berkurangnya waktu berkualitas untuk membangun keterampilan emosional (Ni Nyoman Mulya Purwati, Pupung Puspa Ardini, and Yenti Juniarti 2023).

Guru di lembaga pendidikan anak usia dini memiliki peran strategis dalam membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosi. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah melalui kegiatan meditasi (Permatasari, Hapidin, and Karnadi 2020). Meditasi dikenal sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan membantu anak mengelola stres serta emosi negative (Ilham et al. 2024). Dalam konteks pendidikan anak usia dini meditasi dapat disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan anak seperti melalui permainan pernapasan, visualisasi sederhana, atau aktivitas relaksasi (Annisa 2023).

Meskipun manfaat meditasi dalam pengembangan regulasi emosi telah banyak dibuktikan melalui berbagai penelitian, penerapannya di lingkungan pendidikan anak usia dini masih tergolong minim (Hermansyah, 2024). Hal ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman guru tentang metode meditasi yang sesuai untuk anak usia dini serta keterbatasan waktu dalam kurikulum pembelajaran (Atkinson 2016). Oleh karena itu diperlukan strategi yang efektif dan praktis bagi guru untuk mengintegrasikan meditasi dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari guna mendukung perkembangan regulasi emosi anak usia dini (Haryono et al. 2018).

Regulasi emosi adalah kemampuan anak untuk memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi. Pada usia 4-6 tahun, regulasi emosi menjadi aspek penting dalam perkembangan karena anak berada dalam fase transisi dari ketergantungan penuh pada orang dewasa menuju kemandirian yang lebih besar (Sawong et al. 2019). Pada usia ini anak mulai menghadapi berbagai tantangan seperti bekerja sama dalam kelompok, mematuhi aturan, dan menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan harapan mereka (Afandi 2023). Jika regulasi emosi tidak berkembang dengan baik, anak mungkin menunjukkan perilaku tantrum, agresif, atau sebaliknya, menarik diri dari lingkungan sosial. Salah satu cara efektif untuk membantu anak mengembangkan kemampuan ini adalah melalui meditasi (Retno Utami 2019). Di Taman Kanak-Kanak (TK) Al-Furqan kegiatan meditasi telah diterapkan sebagai bagian dari pembelajaran harian. Melalui meditasi sederhana seperti teknik pernapasan, visualisasi, dan relaksasi anak-anak diajak untuk mengenali emosi mereka, menenangkan diri, dan membangun kesadaran diri.

Kegiatan meditasi di TK Al-Furqan dirancang untuk mendukung kebutuhan perkembangan anak usia dini. Dengan metode yang menyenangkan dan interaktif anak-anak belajar cara mengelola rasa marah, sedih, atau frustrasi dengan lebih baik. Seperti guru mengajak anak duduk dalam posisi nyaman sambil mempraktikkan pernapasan perlahan untuk menenangkan pikiran. Setelah itu, anak-anak diberi panduan visualisasi sederhana, seperti membayangkan berada di taman yang tenang. Aktivitas ini tidak hanya membantu menurunkan tingkat stres anak, tetapi juga memperkuat kemampuan mereka untuk tetap tenang dalam situasi yang menantang. Hasilnya anak lebih mampu beradaptasi di lingkungan sosial dan akademik, seperti bermain secara kooperatif, mengikuti aturan kelas, dan menyelesaikan konflik dengan teman sebaya secara konstruktif. Guru juga mencatat peningkatan konsentrasi dan fokus anak selama kegiatan pembelajaran setelah sesi meditasi yang menunjukkan manfaat meditasi dalam mendukung perkembangan kognitif anak.

Penelitian mengenai regulasi emosi melalui meditasi di TK Al-Furqan menjadi penting karena menawarkan solusi konkret untuk permasalahan yang sering dihadapi anak usia dini. Selain itu, penerapan meditasi di institusi pendidikan masih relatif jarang dilakukan, terutama di lingkungan Indonesia, sehingga penelitian ini berpotensi memberikan kontribusi signifikan dalam mengembangkan pendekatan pendidikan yang holistik. Studi ini juga relevan karena dapat memberikan panduan praktis bagi guru dan orang tua dalam mendukung perkembangan emosi anak melalui metode yang sederhana, murah, dan efektif. Dengan memahami dampak meditasi terhadap regulasi emosi anak hasil penelitian ini diharapkan mampu mendorong implementasi metode serupa di lembaga pendidikan lainnya. Hal ini penting untuk membantu anak-anak tumbuh menjadi individu yang sehat secara emosional, sosial, dan akademik yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kualitas pendidikan di Indonesia secara keseluruhan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penting untuk mengeksplorasi strategi guru dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi anak usia 4-6 tahun melalui kegiatan meditasi, sehingga anak dapat tumbuh menjadi individu yang lebih stabil secara emosional, mampu beradaptasi dengan lingkungan, dan siap menghadapi tantangan perkembangan berikutnya.

METODOLOGI

Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif yang tujuan untuk menggali dan mengumpulkan data yang lebih akurat dan mendalam terkait dengan penelitian, dimana peneliti bertindak sebagai instrumen utama, dengan kata lain penelitian kualitatif adalah bentuk investigasi yang berupaya memberikan deskripsi komprehensif dan interpretasi yang mendalam tentang suatu fenomena yang terjadi dalam sebuah penelitian (Safarudin, Kustati, and Sepriyanti 2023). Adapun sumber data dalam penelitian ini didapat dari berbagai hal diantaranya adalah melalui observasi, wawancara dan dokumentasi (Yusuf 2017). Penelitian ini dilaksanakan di TK Al-Furqan Bima dari bulan Januari–Februari. Fokus penelitian ini akan mendeskripsikan terkait dengan Strategi guru dalam mengembangkan kemampuan regulasi anak usia 4-5 tahun melalui kegiatan meditasi melalui kegiatan studi kasus. Adapun sumber data dalam penelitian ini adalah Kepala sekolah, guru kelas A TK Al-Furqan Bima sebanyak 4 orang dan siswa sejumlah 14 orang. Setelah itu data kemudian dianalisis dengan menggunakan model reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan (Luthfiyah 2017).

HASIL PENELITIAN

Dari berbagai informasi yang telah didapatkan oleh peneliti melalui observasi, wawancara dan dokumentasi, ada beberapa point penting dalam penerapan strategi yang dilakukan oleh guru di TK Al-Furqan dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi anak usia 4-6 tahun melalui kegiatan meditasi diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Penerapan Teknik Meditasi yang Sesuai untuk Anak Usia Dini

Salah satu strategi utama yang digunakan oleh guru di TK Al-Furqan adalah penerapan teknik meditasi yang disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan anak usia 4-6 tahun. Dalam praktiknya, meditasi yang digunakan tidak hanya mengutamakan ketenangan, tetapi juga mengakomodasi pendekatan yang menyenangkan dan interaktif. Guru mengenalkan berbagai teknik meditasi yang dapat diterima dengan mudah oleh anak-anak, seperti meditasi pernapasan (*deep breathing*), meditasi visualisasi dan meditasi gerakan tubuh sederhana (seperti yoga anak).

Sebagai contoh bahwa guru di TK Al-Furqan sering menggunakan pendekatan cerita atau gambar yang berkaitan dengan alam atau hewan, yang memandu anak-anak untuk membayangkan tempat yang menenangkan. Teknik ini bertujuan untuk membantu anak-anak mengenali dan mengelola perasaan mereka, seperti rasa cemas, marah, atau frustrasi, yang sering muncul pada usia dini. Guru juga mengajarkan anak untuk fokus pada pernapasan mereka, mengajarkan anak-anak cara menarik napas panjang dan perlahan saat merasa cemas atau marah. Dengan cara ini, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan untuk menenangkan diri mereka sendiri dalam situasi yang menantang.

2. Penciptaan Lingkungan yang Mendukung Ketenangan dan Keteraturan

Selain meditasi itu sendiri, penciptaan lingkungan yang kondusif sangat penting untuk mendukung proses regulasi emosi anak. Guru di TK Al-Furqan menciptakan atmosfer yang penuh ketenangan, dengan ruang kelas yang dihias dengan warna-warna lembut dan pencahayaan yang tidak terlalu terang. Mereka

Walada: Journal of Primary Education Vol. 4, No. 1, [April] [2025].

This work is licensed under a [Creative Commons - Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

juga menggunakan musik yang menenangkan dan suara alam seperti air mengalir atau burung berkicau, yang bisa membantu anak merasa lebih rileks dan nyaman.

Ruang kelas diorganisasikan sedemikian rupa sehingga anak-anak dapat dengan mudah mengakses tempat yang tenang atau melakukan kegiatan meditasi di ruang yang nyaman. Misalnya, ada sudut meditasi di dalam kelas yang dilengkapi dengan matras atau bantal kecil, sehingga anak-anak dapat berlatih meditasi secara individu atau dalam kelompok. Lingkungan yang mendukung ketenangan ini tidak hanya berfokus pada ruang fisik, tetapi juga menciptakan suasana yang mendukung interaksi positif antar anak. Guru memastikan bahwa interaksi sosial antar anak-anak berlangsung dengan cara yang mendukung, seperti memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk berbicara tentang perasaan mereka dalam sesi diskusi kelompok.

3. Peningkatan Kemampuan Sosial dan Emosional Melalui Meditasi Berkelompok

Strategi yang dilakukan guru di TK Al-Furqan juga melibatkan meditasi berkelompok yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan sosial dan emosional anak. Meditasi berkelompok memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk belajar berbagi pengalaman mereka dan saling mendukung dalam pengelolaan emosi. Dalam sesi meditasi kelompok, anak-anak diajak untuk fokus pada kegiatan bersama yang mendorong mereka untuk menenangkan diri melalui pernapasan bersama atau mengikuti gerakan meditasi yang sederhana.

Salah satu aspek yang penting dalam meditasi kelompok adalah pengajaran konsep empati. Anak-anak diajak untuk saling mendengarkan ketika seorang teman berbicara tentang perasaannya atau ketika mereka berbagi pengalaman mereka setelah sesi meditasi. Dengan cara ini, anak-anak belajar untuk lebih memahami dan menghargai perasaan orang lain, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola emosi mereka sendiri dalam interaksi sosial. Guru juga memberikan contoh perilaku yang baik dengan mengelola emosinya sendiri di depan anak-anak, sehingga anak-anak dapat meniru cara orang dewasa dalam menangani perasaan.

4. Penggunaan Teknik Refleksi Diri untuk Meningkatkan Kesadaran Emosional

Di TK Al-Furqan, salah satu strategi yang diterapkan oleh guru adalah penggunaan teknik refleksi diri untuk membantu anak-anak meningkatkan kesadaran emosional mereka. Setelah melakukan meditasi, guru mengajak anak-anak untuk berbicara tentang perasaan yang mereka alami selama sesi meditasi. Hal ini memberi kesempatan kepada anak-anak untuk belajar mengenali dan menyebutkan perasaan mereka, seperti "senang," "marah," atau "cemas." Aktivitas ini penting untuk membantu anak-anak memahami bahwa perasaan adalah hal yang normal dan bisa dikelola dengan cara yang sehat.

Pada beberapa kesempatan guru juga menggunakan gambar atau kartu emosi yang menggambarkan berbagai ekspresi wajah dan situasi emosional. Anak-anak diminta untuk memilih gambar yang paling sesuai dengan perasaan mereka setelah meditasi. Ini membantu anak-anak menjadi lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan mereka, yang merupakan keterampilan penting dalam perkembangan emosional. Dengan demikian, meditasi tidak hanya melibatkan teknik relaksasi tetapi juga proses refleksi yang memperkuat kesadaran anak terhadap perasaan mereka.

5. Evaluasi dan Penguatan Perubahan Perilaku Secara Bertahap

Untuk memastikan efektivitas strategi yang diterapkan, guru di TK Al-Furqan melakukan evaluasi terhadap perkembangan regulasi emosi anak-anak secara bertahap. Evaluasi ini tidak hanya berbasis pada pengamatan langsung selama meditasi, tetapi juga melibatkan diskusi dengan orang tua tentang perubahan perilaku anak di rumah. Guru menggunakan alat evaluasi seperti observasi, wawancara, dan pengisian angket untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kegiatan meditasi terhadap kemampuan regulasi emosi anak-anak.

Melalui evaluasi ini guru dapat memantau kemajuan anak dalam hal kemampuan mengelola emosi. Misalnya, jika seorang anak biasanya menunjukkan perilaku agresif atau frustrasi ketika menghadapi masalah, guru akan mengamati apakah setelah beberapa kali sesi meditasi, anak tersebut mulai menunjukkan pengelolaan emosi yang lebih baik, seperti menggunakan kata-kata untuk menyampaikan perasaan atau mencoba menenangkan dirinya dengan pernapasan dalam. Jika ada peningkatan yang signifikan, guru memberikan penguatan positif, seperti pujian atau hadiah kecil, untuk memotivasi anak terus berlatih regulasi emosi. Evaluasi ini membantu guru untuk menyesuaikan strategi pembelajaran dan mendukung perkembangan emosional anak secara lebih efektif.

Setelah guru secara maksimal mampu menerapkan strategi yang tepat dan efektif dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi anak usia 4-6 tahun melalui kegiatan meditasi, maka strategi ini memberikan dampak positif terhadap anak diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Meningkatkan Kemampuan Anak untuk Menenangkan Diri

Salah satu dampak yang signifikan dari penerapan kegiatan meditasi di TK Al-Furqan adalah peningkatan kemampuan anak untuk menenangkan diri mereka sendiri. Meditasi memberikan alat yang kuat bagi anak-anak untuk belajar mengontrol emosi mereka dengan cara yang lebih konstruktif. Kegiatan meditasi yang diajarkan guru meliputi teknik pernapasan dalam dan visualisasi, yang memungkinkan anak-anak untuk belajar bagaimana menenangkan diri mereka saat merasa cemas, marah, atau frustrasi. Melalui teknik ini, anak-anak diajarkan untuk berhenti sejenak, mengambil napas dalam-dalam, dan fokus pada perasaan yang mereka alami.

Dalam pengamatan yang dilakukan selama penelitian, banyak anak yang sebelumnya sering menunjukkan perilaku impulsif dan agresif, seperti berteriak atau memukul teman saat merasa marah, mulai menunjukkan perubahan positif. Anak-anak yang telah mengikuti sesi meditasi beberapa kali mulai mengidentifikasi tanda-tanda emosi negatif mereka lebih awal dan memilih untuk menghadapinya dengan cara yang lebih tenang. Misalnya, ketika mereka merasa frustrasi, anak-anak akan mengambil napas dalam dan mengingat latihan pernapasan yang diajarkan oleh guru. Ini menunjukkan bahwa meditasi membantu anak-anak untuk lebih sadar akan perasaan mereka dan memberikan mereka alat untuk mengelola emosi dengan cara yang lebih sehat.

Selain itu, evaluasi terhadap anak-anak yang rutin mengikuti kegiatan meditasi menunjukkan bahwa mereka lebih mampu untuk menahan impuls dan menghindari reaksi emosional yang berlebihan. Anak-anak yang sebelumnya kesulitan untuk bertahan dalam situasi yang menegangkan atau yang membuat mereka kesal, kini dapat lebih sabar dan menunjukkan kontrol diri yang lebih baik. Kemampuan untuk menenangkan diri ini tidak hanya terjadi dalam konteks

meditasi, tetapi juga tercermin dalam kehidupan sehari-hari mereka di kelas. Mereka lebih mampu menghadapi konflik dengan teman sebaya tanpa resorting to aggressive behaviors seperti sebelumnya.

Hal ini diperkuat dengan pengamatan guru yang mencatat bahwa anak-anak yang terlibat dalam meditasi secara rutin menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mereka untuk menyelesaikan masalah secara mandiri tanpa bergantung pada orang dewasa. Ketika anak-anak menghadapi situasi yang menguji kesabaran mereka, mereka lebih cenderung untuk berhenti sejenak dan menggunakan strategi yang telah dipelajari dalam meditasi untuk mengatasi perasaan mereka. Ini merupakan bukti bahwa meditasi memberikan dampak positif yang berkelanjutan terhadap kemampuan anak dalam mengelola emosi mereka secara mandiri.

Namun, meskipun dampak positif ini jelas terlihat pada sebagian besar anak, ada juga beberapa anak yang membutuhkan waktu lebih lama untuk sepenuhnya menginternalisasi teknik-teknik meditasi. Beberapa anak masih membutuhkan bimbingan lebih lanjut untuk dapat secara konsisten mengaplikasikan teknik menenangkan diri dalam situasi emosional yang intens. Ini menunjukkan bahwa meskipun meditasi memiliki dampak positif, proses adaptasi untuk anak-anak mungkin membutuhkan waktu dan pengulangan yang lebih banyak.

2. Peningkatan Kemampuan Anak dalam Mengidentifikasi dan Menyebutkan Emosi

Salah satu dampak penting dari penerapan meditasi adalah peningkatan kemampuan anak untuk mengidentifikasi dan menyebutkan perasaan mereka. Melalui sesi meditasi yang diintegrasikan dengan kegiatan refleksi diri, anak-anak diajak untuk berbicara tentang perasaan yang mereka alami selama atau setelah sesi meditasi. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa kegiatan meditasi memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk mengenal emosi mereka lebih baik, yang merupakan keterampilan dasar dalam regulasi emosi.

Pada awalnya, sebagian besar anak usia 4-6 tahun belum sepenuhnya mampu untuk mengenali dan mengekspresikan perasaan mereka dengan kata-kata yang tepat. Sebagian besar dari mereka hanya menunjukkan emosi mereka melalui perilaku eksternal, seperti menangis, marah, atau menarik diri. Namun, setelah rutin mengikuti kegiatan meditasi, banyak anak yang mulai lebih sadar akan perasaan mereka dan dapat menyebutkan nama-nama emosi seperti "senang," "sedih," "cemas," dan "marah." Teknik visualisasi yang digunakan dalam meditasi membantu anak-anak untuk membayangkan berbagai situasi yang dapat memunculkan perasaan tertentu, sehingga mereka belajar untuk mengenali emosi yang mereka alami.

Kegiatan meditasi yang disertai dengan diskusi kelompok juga memungkinkan anak-anak untuk saling mendengarkan dan mengidentifikasi perasaan teman-teman mereka. Dalam pengamatan yang dilakukan, anak-anak yang sebelumnya cenderung merasa malu atau enggan untuk berbicara tentang perasaan mereka, kini mulai lebih terbuka. Mereka dapat berbagi pengalaman tentang bagaimana mereka merasa sebelum dan setelah meditasi, serta belajar dari teman-teman mereka tentang cara mengatasi perasaan yang sulit. Dengan cara ini,

meditasi juga berfungsi untuk mengembangkan empati antar anak, yang menjadi bagian penting dalam pengelolaan emosi mereka.

Evaluasi terhadap perkembangan anak menunjukkan bahwa kemampuan mereka untuk mengenali dan mengidentifikasi emosi mereka semakin berkembang seiring berjalannya waktu. Anak-anak yang rutin mengikuti kegiatan meditasi lebih mampu berbicara tentang perasaan mereka dengan cara yang lebih jelas dan lugas. Mereka tidak hanya mengenali emosi mereka, tetapi juga mulai memahami penyebab emosi tersebut dan bagaimana cara untuk menghadapinya. Hal ini menciptakan dasar yang kuat untuk kemampuan regulasi emosi yang lebih kompleks di masa depan.

Namun, meskipun ada perkembangan yang signifikan, beberapa anak masih kesulitan dalam mengenali emosi yang lebih kompleks, seperti perasaan campuran atau ambivalen. Beberapa anak juga masih merasa kesulitan dalam menyebutkan perasaan mereka secara verbal, meskipun mereka menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengelola emosi melalui perilaku yang lebih tenang. Ini menunjukkan bahwa meskipun meditasi berperan dalam meningkatkan kesadaran emosional, tantangan dalam pengembangan emosional anak masih perlu diperhatikan lebih lanjut.

3. Pengurangan Perilaku Agresif dan Impulsif

Dampak lainnya dari kegiatan meditasi adalah pengurangan perilaku agresif dan impulsif pada anak-anak. Sebelum penerapan meditasi, banyak anak yang menunjukkan perilaku agresif, seperti memukul, berteriak, atau merebut mainan ketika mereka merasa kesal atau tidak puas. Perilaku ini sering kali muncul sebagai respons impulsif terhadap perasaan frustrasi yang belum mereka pahami sepenuhnya. Namun, setelah mengikuti sesi meditasi secara rutin, sebagian besar anak menunjukkan pengurangan yang signifikan dalam perilaku tersebut.

Penurunan perilaku agresif ini dapat dikaitkan dengan kemampuan anak-anak untuk lebih memahami dan mengelola perasaan mereka. Dalam meditasi, anak-anak dilatih untuk berhenti sejenak dan mengambil napas dalam untuk menenangkan diri sebelum bertindak. Hal ini membantu mereka untuk merenung sejenak dan mempertimbangkan tindakan mereka sebelum bertindak impulsif. Selain itu, kegiatan meditasi juga mengajarkan anak untuk lebih sabar dan mengatasi rasa frustrasi dengan cara yang lebih positif.

Penurunan perilaku agresif juga tercermin dalam interaksi sosial anak-anak. Anak-anak yang sebelumnya sering terlibat dalam konflik dengan teman sebaya kini lebih mampu untuk berkomunikasi dengan cara yang lebih tenang dan terbuka. Misalnya, jika ada perbedaan pendapat atau masalah yang muncul dalam permainan, anak-anak lebih cenderung untuk berbicara tentang perasaan mereka daripada langsung bertindak agresif. Ini menunjukkan bahwa meditasi tidak hanya membantu anak-anak untuk mengelola emosi mereka, tetapi juga meningkatkan keterampilan sosial mereka dalam menyelesaikan konflik.

Namun, meskipun ada penurunan perilaku agresif secara umum, beberapa anak masih menunjukkan kecenderungan untuk berperilaku impulsif, terutama dalam situasi yang sangat emosional atau ketika mereka merasa sangat marah. Ini menunjukkan bahwa meskipun meditasi dapat memberikan alat yang efektif untuk regulasi emosi, ada faktor-faktor lain yang perlu dipertimbangkan, seperti faktor kepribadian anak atau dinamika keluarga, yang juga memengaruhi perilaku anak.

Bagi anak-anak yang masih menunjukkan perilaku agresif atau impulsif, guru memberikan pendekatan yang lebih intensif dan dukungan tambahan. Dengan menggunakan meditasi yang lebih terstruktur dan memberikan lebih banyak kesempatan untuk berlatih, guru membantu anak-anak ini untuk memperkuat kontrol diri mereka. Dalam jangka panjang, meskipun ada beberapa tantangan, hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi memiliki dampak yang sangat positif dalam mengurangi perilaku agresif pada anak-anak.

4. Peningkatan Kemampuan Sosial melalui Meditasi Berkelompok

Salah satu temuan penting dalam penelitian ini adalah peningkatan kemampuan sosial anak-anak melalui meditasi berkelompok. Meditasi berkelompok, yang dilakukan secara teratur di TK Al-Furqan, memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk berbagi pengalaman, belajar berempati, dan saling mendukung dalam mengelola perasaan mereka. Dalam sesi meditasi berkelompok, anak-anak diajak untuk berbicara tentang perasaan mereka, berbagi cerita tentang bagaimana mereka menenangkan diri, dan mendengarkan perasaan teman-teman mereka.

Melalui kegiatan meditasi berkelompok ini, anak-anak mulai memahami bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi perasaan yang sulit. Mereka belajar bahwa teman-teman mereka juga merasakan emosi yang sama, dan mereka dapat saling membantu untuk mengahadapinya. Hal ini memperkuat ikatan sosial di antara mereka, menciptakan rasa kebersamaan dan empati yang penting dalam perkembangan sosial mereka.

Dengan adanya meditasi berkelompok, anak-anak juga belajar keterampilan sosial lainnya, seperti mendengarkan secara aktif, berbagi, dan memberi dukungan kepada teman-teman mereka. Keterampilan ini sangat penting untuk hubungan interpersonal yang sehat, baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah. Anak-anak yang terbiasa dengan kegiatan meditasi berkelompok lebih mampu berkomunikasi dengan cara yang lebih empatik dan kooperatif, yang meningkatkan dinamika kelompok di kelas.

Namun, meskipun meditasi berkelompok memberikan banyak manfaat, tidak semua anak merasa nyaman untuk terbuka dalam kelompok. Beberapa anak yang lebih pendiam atau cemas mungkin kesulitan untuk berbicara tentang perasaan mereka di depan teman-teman mereka. Untuk itu, guru memberikan ruang bagi anak-anak tersebut untuk berlatih secara bertahap dan menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung agar mereka merasa lebih nyaman dalam berbagi. Secara keseluruhan, meditasi berkelompok terbukti memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan sosial anak-anak, meningkatkan empati mereka dan memperkuat hubungan sosial yang positif. Dampak ini dapat terlihat dalam interaksi sosial mereka yang lebih sehat dan kooperatif baik di kelas maupun di luar kelas.

5. Penguatan Keterampilan Regulasi Emosi dalam Jangka Panjang

Salah satu dampak yang paling signifikan dari penerapan kegiatan meditasi di TK Al-Furqan adalah penguatan keterampilan regulasi emosi anak-anak dalam jangka panjang. Kegiatan meditasi yang dilakukan secara konsisten membantu anak-anak untuk membangun fondasi yang kuat dalam mengelola perasaan mereka. Meskipun perubahan tidak terjadi dalam semalam, penelitian menunjukkan bahwa setelah beberapa bulan mengikuti kegiatan meditasi, anak-anak mulai menunjukkan peningkatan yang konsisten dalam regulasi emosi mereka.

Penguatan keterampilan regulasi emosi ini tidak hanya terjadi dalam konteks meditasi, tetapi juga tercermin dalam kehidupan sehari-hari anak-anak. Anak-anak yang sebelumnya mudah marah atau menangis ketika menghadapi situasi sulit, kini lebih mampu untuk mengelola perasaan mereka dengan cara yang lebih tenang dan rasional. Mereka juga lebih cenderung untuk berbicara tentang perasaan mereka daripada bertindak secara impulsif.

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa keterampilan regulasi emosi yang diperoleh melalui meditasi juga berdampak pada peningkatan keterampilan akademik anak-anak. Anak-anak yang lebih mampu mengelola perasaan mereka lebih mudah untuk fokus pada tugas-tugas yang diberikan oleh guru, serta lebih sabar dan teliti dalam menyelesaikan pekerjaan mereka. Ini menunjukkan bahwa meditasi tidak hanya bermanfaat untuk aspek emosional anak, tetapi juga mendukung perkembangan kognitif mereka.

Namun, meskipun dampak positif meditasi dapat terlihat dalam jangka panjang, guru dan orang tua perlu terus mendukung anak-anak dalam proses ini. Meditasi bukanlah solusi instan, melainkan sebuah proses yang memerlukan latihan terus-menerus dan perhatian yang konsisten. Orang tua dan guru yang terlibat dalam proses ini berperan penting dalam memberikan dukungan emosional dan penguatan keterampilan regulasi emosi anak.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di TK Al-Furqan, penerapan kegiatan meditasi memberikan dampak yang sangat positif terhadap kemampuan regulasi emosi anak usia 4-6 tahun. Aktivitas meditasi yang diterapkan secara rutin membantu anak-anak untuk lebih mengenali dan mengelola emosi mereka dengan cara yang lebih tenang dan konstruktif. Teknik-teknik meditasi seperti pernapasan dalam dan visualisasi tidak hanya membantu anak-anak dalam mengurangi perilaku impulsif dan agresif, tetapi juga memberikan mereka keterampilan untuk menenangkan diri dalam situasi yang penuh tekanan. Selain itu, meditasi berkelompok meningkatkan kemampuan sosial anak-anak, memperkuat empati, dan mendorong interaksi yang lebih positif di antara mereka. Evaluasi jangka panjang menunjukkan bahwa meditasi memberikan dasar yang kuat untuk regulasi emosi yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari, yang akan bermanfaat bagi perkembangan mereka di masa depan.

Namun, meskipun dampak positif dari meditasi sangat jelas terlihat, proses pengembangan regulasi emosi pada anak-anak memerlukan waktu dan dukungan berkelanjutan. Beberapa anak memerlukan lebih banyak waktu untuk sepenuhnya menginternalisasi teknik-teknik meditasi dan menerapkannya dalam situasi yang lebih kompleks. Oleh karena itu, penting bagi guru dan orang tua untuk terus memberikan dukungan dan kesempatan bagi anak-anak untuk berlatih regulasi emosi secara konsisten. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa meditasi adalah alat

yang sangat efektif untuk mendukung perkembangan emosional anak usia dini, memberikan mereka keterampilan yang bermanfaat untuk menghadapinya di berbagai aspek kehidupan.

REFERENSI

- Afandi, Idris. 2023. "Metode Mengembangkan Spiritual Quotient (Kecerdasan Spiritual) Anak Usia Dini." *Al-Ibrah: Jurnal Pendidikan Dan Keilmuan Islam* 8 (1): 1–18. <https://doi.org/10.61815/alibrah.v8i1.216>.
- Annisa, Aulia. 2023. "Pelatihan Regulasi Emosi: Mengembangkan Intervensi Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak." *TIN: Terapan Informatika Nusantara* 4 (3): 198–202. <https://doi.org/10.47065/tin.v4i3.4214>.
- Ariyanti, Kadek Sri, Anak Agung Sagung Ratu Putri Saraswati, Ni Made Padma Batiari, Putu Arik Herliawati, and Lina Darmayanti Bainuan. 2024. "Manfaat Meditasi Dan Kids Yoga Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Saat Diberikan Imunisasi Di SD Negeri 1 Kukuh Kerambitan." *Jurnal Yoga Dan Kesehatan* 7 (1): 73–82. <https://doi.org/10.25078/jyk.v7i1.3147>.
- Atkinson, Stacey. 2016. "Pengaruh Mindfulness Therapy Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Santriwati Kelas Isti'dad Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Ulya Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya." *Learning Disability Practice* 19 (3): 15–15. <https://doi.org/10.7748/ldp.19.3.15.s18>.
- Cucu Cahyati, Ahmadin, Syahru Ramadhan. 2024. "Creativity Of Driving Teachers in Developing Students' Social-Emotional Competence (SEC) On An Independent Learning Curriculum." *Jurnal WANLAMBEY: Journal of Islamic Education* 5 (2): 255–71.
- Haryono, Sarah Emmanuel, Prodi Pg-paud, Fakultas Ilmu Pendidikan, and Universitas Kanjuruhan Malang. 2018. "Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kemandirian dan Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia Dini." *Jurnal Warna : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini* 03 (01): 1–10.
- Hermansyah, Ilham, Ni Nyoman Ayu Ratna Dewi, Syahru Ramadhan, Wahyu Mulyadi, Abdul haris. 2024. "Metode Pembelajaran Inkuiri Pada Mata Pelajaran IPA Tema Organ Tubuh Manusia Dan Implikasinya Terhadap Pemahaman Siswa Sekolah Dasar." *BIOCHEPHY: Journal of Science Education* 4 (1): 343–49. <https://doi.org/10.52562/biochephy.v4i1.1140>.
- Ilham, Ilham, Titi Pujiarti, Syahru Ramadhan, and Wulan Wulan. 2024. "Analisis Kesulitan Siswa Dalam Pembelajaran IPAS Di SDN 27 Dompu." *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)* 4 (3): 919–29. <https://doi.org/10.53299/jppi.v4i3.603>.
- Luthfiah, Muh. Fitrah. 2017. "Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas Dan Studi Kasus." *Metologi Penelitian* 2 (November): 26.
- Ni Nyoman Mulya Purwati, Pupung Puspita Ardini, and Yenti Juniarti. 2023. "Pengaruh Plasticine Art Therapy Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia 5-6 Tahun." *Student Journal of Early Childhood Education* 3 (2): 59–72. <https://doi.org/10.37411/sjece.v3i2.2533>.
- Noviampura, Fauzia Herli. 2023. "Upaya Meningkatkan Pengendalian Perilaku Emosional Anak Usia 4-6 Tahun Melalui Peran Orang Tua Dan Guru Di RA. Al Miffa." *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 6 (7): 5114–22. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i7.2360>.
- Nurajizah, Nizma, Agri Azizah Amalia, and Puji Nurfauziatul Hasanah. 2023. "Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja." *JKSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Sebelas April* 5 (2): 106–14.
- Permatasari, Tisya, Hapidin Hapidin, and Karnadi Karnadi. 2020. "Pengaruh Permainan Kooperatif Dan Kecerdasan Interpersonal Terhadap Regulasi Emosi Anak." *Indonesian Journal of Educational Counseling* 4 (1): 31–40. <https://doi.org/10.30653/001.202041.120>.
- Puspitasari, Intan, and Muhammad Hidayat. 2023. "Pengembangan Alat Ukur Regulasi *Walada: Journal of Primary Education* Vol. 4, No. 1, [April] [2025].
- This work is licensed under a [Creative Commons - Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

- Emosi Pengasuhan Anak Usia Dini Berdasarkan Strategi Regulasi Emosi J. Gross.” *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini* 5 (1): 42–49. <https://doi.org/10.35473/ijec.v5i1.1896>.
- Rahma, Syifa Aulia, Audrie Pingkan Putri Ikhsan, and Diandra Yemima. 2024. “Dampak Pengabaian Orang Tua Terhadap Regulasi Emosi Anak.” *Jurnal Psikologi* 1 (4): 18. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2649>.
- Ramadhan, Syahru, Hendra Ihlas, Yayuk Kusumawati Muslim, Rasti Uliah, and Ferawati Ahmad. 2024. *Pendidikan Dan Pembelajaran Dalam Kurikulum Merdeka Di Sekolah Dasar*. Yogyakarta: K-Media.
- Retno Utami, Novianti. 2019. “Pengembangan Instrumen Kecerdasan Emosional Usia 5-6 Tahun.” *Jurnal Pelita PAUD* 4 (1): 124–38. <https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v4i1.839>.
- Ruslan, Ismatullah, Luthfiah, Khairudin, Syahru Ramadhan. 2024. “Bilingual Education to Improve Understanding of Aqidah at Salafi Islamic Boarding Schools.” *Al-Hayat: Journal of Islamic Education (AJIE)* 8 (4): 1419–32.
- Safarudin, Rizal, Martin Kustati, and Nana Sepriyanti. 2023. “Penelitian Kualitatif” 3:9680–94.
- Sawong, Karina Septea Asie, Dini Ririn Andrias, Lailatul Muniroh, Camantha Reddy, Widiati Purnawita, Winiati Pudji Rahayu, Siti Nurjanah, and Kemenkes RI. 2019. “Pelatihan Regulasi Emosi Anak Usia Prasekolah (3-4 Tahun) Christopora.” *Psikologi AUD* 53 (9): 167–69.
- Septiani, Dinda, and Itto Nesyia Nasution. 2017. “Perkembangan Regulasi Emosi Anak Dilihat Dari Peran Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan.” *PSYCHOPOLYTAN (Jurnal Psikologi)* 1 (1): 23–30.
- Syahru Ramadhan, Yayuk Kusumawati, Nurul Khatimah, Nurul Hikmatul Ma’wiah, Pinkan, Yumarna, Yudistirah. 2024. “Strategi Pengelolaan Kelas Melalui Penguatan Budaya Positif Dan Game Edukatif Di SDN 29 Kota Bima.” *Jurnal WANLAMBEY: Jurnal of Islamic Education* 5 (1): 19–35.
- Wandasari, Yettie. 2019. “Peran Sosialisasi Emosi Oleh Ibu & Ayah Terhadap Regulasi Emosi Anak Usia Dini.” *Jurnal Experientia* 1 (2): 12–20. <http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/2731%0Ahttp://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/download/2731/2349>.
- Yusuf, A.Muri. 2017. “Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Penelitian Gabungan.” Jakarta: KENCANA.