

Analisis Dampak Meditasi Terhadap Kemampuan Mengelola Emosi Diri Siswa Kelas V SD Negeri 1 Bubusan

Ayunah^{1*}, M. Taheri Akhbar², Mega Prasrihamni³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Palembang, Jl. Lorong Gotong, 11 Ulu, Kec. Seberang Ulu II, Kota Palembang, Sumatera Selatan
Ayunah30122001@gmail.com

Abstract

The impact of meditation on students' ability to manage their own emotions shows that meditation can improve students' emotional abilities and have a positive impact on emotional management. The purpose of this study was to determine the effect of meditation on the ability to manage students' self-emotions at SD Negeri 1 Bubusan, especially for class V so that they can train their minds to focus or practice calm so they can divert attention. negative energy to positive activity. This type of research uses descriptive qualitative methods using data collection techniques in this study, namely observation, interviews, and documentation. Qualitative descriptive method is a method with data collected in the form of words or sentences as well as pictures that have concrete meaning and understanding. Based on the results of the research conducted, it was shown that meditation which was carried out at SD Negeri 1 Bubusan class V, which consisted of 24 students and 5 students as samples, had a good impact on managing students' self-emotions by applying meditation to children. can have a positive impact on students' abilities. students in managing their own emotions, children are able to manage emotions in class and can train concentration and the mind becomes calmer then can improve moral behavior and mental health to be better than before.

Keywords: Impact of Meditation, Emotions, Student, Elementary School

Abstrak

Dampak meditasi terhadap kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi diri menunjukkan bahwa dapat meningkatkan kecakapan emosi peserta didik serta berdampak baik pada pengelolaan emosi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak meditasi terhadap kemampuan mengelola emosi diri siswa di Sekolah Dasar Negeri 1 Bubusan khususnya kelas V agar dapat melatih fokus pikiran atau melatih ketenangan sehingga mampu mengalihkan energi negatif pada aktifitas positif. Jenis penelitian ini menggunakan Metode kualitatif deskriptif dengan menggunakan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yakni, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Metode kualitatif deskriptif ialah metode dengan data yang dikumpulkan berupa kata-kata atau kalimat serta gambar yang memiliki makna dan pemahaman yang konkrit. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, menunjukkan bahwa meditasi yang dilaksanakan di SD Negeri 1 Bubusan kelas V yang berjumlah 24 orang siswa dan yang di ambil sampel 5 orang siswa berdampak baik pada pengelolaan emosi diri siswa dengan penerapan meditasi pada anak dapat menghasilkan dampak yang positif pada kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi diri, anak mampu mengelola emosi di kelas serta dapat melatih konsentrasi dan pikiran menjadi lebih tenang lalu dapat meningkatkan perilaku bermoral dan kesehatan mental menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Kata Kunci: Dampak Meditasi, Emosi, Siswa, Sekolah Dasar

Copyright (c) 2023 Ayunah, M. Taheri Akhbar, Mega Prasrihamni

Corresponding author: Ayunah

Email Address: Ayunah30122001@gmail.com (Jl. Lorong Gotong, 11 Ulu, Kec. Seberang Ulu II, Kota Palembang, Sumatera Selatan)

Received 21 June 2023, Accepted 24 June 2023, Published 30 June 2023

PENDAHULUAN

Salah satu masalah yang dihadapi dalam pendidikan ialah perilaku yang ditunjukkan manusia seperti tumbuh kembang. Tumbuh kembang adalah proses yang tidak dapat di pisahkan mulai dari janin sampai dewasa. Dalam proses mencapai dewasa, anak harus melewati tahap yang dinamakan tumbuh kembang. Anak yang mempunyai tumbuh kembang yang baik tergantung dari potensi orang

tua itu sendiri. Anak yang masih dalam masa tumbuh kembang biasa disebut masa golden age dimana peran orang tua dan lingkungan sekitarnya sangatlah penting Menurut Noordiati (Yulianti & Lestari, 2021, p. 61). Emosi merupakan salah satu kekuatan yang dimiliki oleh manusia untuk mampu meraih kesuksesan, salah satunya kesuksesan belajar, kesuksesan mengalami masalah perkembangan Menurut Santrock, Yandri & Juliawati (Ulandari & Juliawati, 2019, p. 2).

Kemampuan mengendalikan emosi berbeda dengan meredam emosi, meredam emosi adalah membatasi diri untuk mengepresikan perasaan. Emosi yang sulit dikendalikan bisa jadi salah satu gangguan mental dan kecenderungan emosi dipengaruhi oleh lingkungannya sendiri sehingga menimbulkan emosi yang tidak stabil, maka dari itu dengan diadakannya meditasi untuk menjernihkan pikiran, sehingga bisa merasa lebih tenang, nyaman, dan produktif. Meditasi merupakan latihan konsentrasi dengan kesadaran yang memfokuskan pikiran dari banyaknya gangguan yang memicu kecemasan, dan kekhawatiran (ketenangan jiwa).

Masalah emosi yang sering terjadi pada anak antara lain anak sering berkelahi dengan teman, sering mengamuk atau marah, anak kurang mampu bergaul dengan temannya, anak hanya diam, tidak mampu mengendalikan emosinya. Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan gangguan emosional, yaitu dengan relaksasi, self management, terapi humor, terapi musik, terapi bermain, terapi dzikir, terapi melakukan intervensi yoga pada 97 anak sekolah dasar selama 12 minggu ditemukan terdapat dampak positif terhadap respon stres, mindfulness, teknik pernapasan, dan latihan olahraga. Yoga atau meditasi menjadi salah satu cara alternatif yang saat ini digunakan di dunia Barat dan Indonesia. Menurut Safaria (Yulianti & Puji Lestari, 2021, p. 61).

Yoga ataupun meditasi yang dilakukan secara rutin akan mengubah individu menjadi lebih tenang. Individu akan mereaksi gangguan-gangguan emosi dengan cara tidak melukai dirinya sendiri dan orang lain. Menurut Butzer, et al (Yulianti & Lestari, 2021, p. 61). Yoga memiliki manfaat untuk meningkatkan kemampuan fisik, menurunkan stres, meningkatkan kemampuan kognitif, sangat baik dalam menurunkan agresi, perilaku negatif, ketakutan, dan perasaan tidak berdaya. Beberapa studi menjelaskan bahwa yoga dapat meningkatkan kemampuan motorik seperti kemandirian dalam kemampuan fisik, dan meningkatkan sistem saraf otonom yang berhubungan dengan pengendalian rasa takut dan cemas. Menurut Haden, Daly, & Hagins (Yulianti & Lestari, 2021, p. 61).

Emosi selalu berkaitan dengan aspek sosial yang terdapat aspek-aspek perilaku dari ungkapan perasaan individu terhadap lingkungan. Maka lingkungan perlu dioptimalkan agar mendukung dalam pembiasaan diri berupa stimulus secara tepat sehingga akan tertanam dalam diri setiap anak. Maka dari itu, kondisi sosial anak mampu mempengaruhi kondisi emosi dalam diri anak sehingga kita harus mengelola kondisi lingkungan sosial anak dengan sebaik mungkin agar tidak berdampak buruk terhadap diri anak. Menurut Goleman (Maulinda, Muslihin, & Sumardi, 2020, p. 302).

Kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi dan pengaruh yang manusiawi. Substansi dari kecerdasan emosional merupakan kemampuan merasakan dan memahami

untuk kemudian disikapi secara manusiawi. Orang yang EQ-nya baik, dapat memahami perasaan orang lain, dapat membaca yang tersurat dan yang tersirat, dapat menangkap bahasa verbal dan non-verbal. Menurut Hasnida (Maulinda, Muslihin, & Sumardi, 2020, p. 302).

Didapatkan bahwa 1 dari 5 anak yang berusia kurang dari 16 tahun mengalami masalah emosional. Anak yang berusia 4-15 tahun yang mengalami masalah emosional sebanyak 104 dari 1000 anak. Angka kejadian tersebut semakin tinggi pada kelompok usia di atas 15 tahun, yaitu 140 dari 1000 anak. Emosi anak akan berlangsung secara optimal jika berkembangnya masing-masing. Anak usia 6 sampai dengan 12 tahun dalam kategori usia sekolah dasar. Pada usia ini, anak mengalami perkembangan yang sangat pesat. Perkembangan anak juga memiliki pola-pola tersendiri yang khas sesuai dengan aspek perkembangan bahasa, emosi, dan sosial anak. Perkembangan emosi anak berkaitan dengan reaksi anak terhadap berbagai perasaan berbeda yang mereka alami. Menurut Goleman (Maulinda, Muslihin, & Sumardi, 2020).

Hasil penelitian oleh WHO (Devita, 2020, p. 503). Perkembangan emosi ini nantinya akan berpengaruh terhadap bagaimana sikap dan cara anak dalam mengambil keputusan dan bagaimana cara anak menikmati kehidupannya. Hasil penelitian yang dilakukan (Aini, Mahfud, & Ardiansyah, 2021, p. 1). yang berjudul “Analisis dampak meditasi terhadap kemampuan peserta didik usia sekolah dasar dalam mengelola emosi diri” penelitian ini yang bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh meditasi terhadap kemampuan siswa sekolah dasar dalam mengelola emosi.

Menurut Mera Putri Dewi (2020, p. 2). Anak merupakan individu yang berada dalam satu rentang perubahan perkembangan yang dimulai dari bayi hingga remaja. Masa anak merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang dimulai dari bayi (0-1 tahun), usia bermain (1-2,5 tahun), usia sekolah (5-11 tahun) hingga remaja (11-18 tahun). Menurut hidayat (Soemarmi, Endarwati, & Nurohmah, 2015, p. 15). Analisis data Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) di Indonesia mengenai gejala gangguan mental emosional anak menunjukkan adanya angka yang cukup tinggi, yaitu 259 per 1000 anak. Menurut (Dewi, Neviyarni, & Irdamurni, 2020, p. 8) Di Indonesia sendiri, secara garis besar analisis data Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) mengenai gejala gangguan mental emosional anak, menunjukkan adanya angka yang cukup tinggi, yaitu 259 per 1000 anak. Sementara studi morbiditas SKRT di Jawa dan Bali mendapatkan angka gejala gangguan mental emosional sebesar 99 per 1000 penduduk. Menurut Isfandari dan Suhardi (Soemarmi, Endarwati, & Nurohmah, 2015, p. 15).

Berdasarkan penelitian awal yang di laksanakan pada bulan Januari 2023 peneliti sudah melakukan observasi di SD Negeri 1 Bubusan maka peneliti melakukan wawancara dengan guru kelas V, adapun permasalahan yang telah didapatkan peneliti yaitu terdapat 4-5 anak yang tidak bisa mengontrol amarah atau emosi seperti gangguan perilaku cenderung menantang aturan dan menimbulkan kenakalan di sekolah dan ada juga anak yang tidak bisa diganggu, ketika ada teman yang menyentuh buku atau barang yang dimiliki anak tersebut maka dia akan menangis dan langsung tidak mau belajar sehingga menimbulkan rasa cemas yang berlebihan, takut dan amarah yang

berlebihan sehingga membuat kesehatan mental yang belum stabil pada anak tersebut terlebih lagi pada anak yang mengalami trauma. sehingga anak-anak kurang fokus dan tidak konsentrasi kemudian menyebabkan anak tidak memahami materi yang disampaikan oleh guru kemudian anak takut punya nilai jelek sehingga tidak percaya diri pada saat pembelajaran berlangsung dan terganggu dalam proses pembelajaran di dalam kelas. Maka dari itu peneliti akan menganalisis dampak meditasi di sekolah karena menurut peneliti meditasi mampu mengarahkan anak dalam mengontrol emosi dan berdampak positif pada perilaku anak sehingga mampu untuk meningkatkan konsentrasi dan dapat mengelola emosi dengan baik di dalam pembelajaran.

Hasil Beberapa kasus membuktikan bahwa pengelolaan emosi diri pada siswa itu dikaitkan menurut Anoraga, (2015) (Tejena & Sukmayanti, 2018, p. 371) menyatakan bahwa “masih terdapat kasus kekerasan, kenakalan remaja, tawuran”. (Paramita, 2021, p. 199) Saat bermeditasi, siswa dilatih untuk mengamati objek meditasi dalam rentang waktu tertentu. Praktik meditasi tersebut bila dilakukan secara benar dapat efektif dalam mengembangkan kebiasaan sehat dan meningkatkan perilaku interaksi sosial yang adaptif. Menurut Yupardhi (Wahyuningsih, Sudarsana, & Perbowosari, 2021, p. 226) Dengan dilakukan melakukan meditasi pada seseorang tersebut, akan mengalami ketenangan jiwa sehingga dalam mengambil suatu keputusan akan bijaksana dan terbaik untuk semua orang.

Jadi kesimpulan dari pengelolaan emosi anak merupakan suatu ungkapan perasaan dari setiap individu yang dipengaruhi oleh lingkungannya sendiri sehingga menimbulkan kecenderungan amarah yang tidak stabil dalam diri anak, maka dari itu anak akan mencari cara agar amarah atau emosi yang ada dalam dirinya dapat diredam terlepas cara yang dilakukan oleh anak itu positif ataupun negatif.

METODE

Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang dilakukan dalam setting tertentu, yang ada dalam kehidupan riil (alamiah) dengan maksud menginvestigasi dan memahami fenomena tujuan utama penelitian kualitatif adalah membuat fakta mudah dipahami (understandable) dan kalau memungkinkan sesuai modelnya dapat menghasilkan hipotesis baru.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Bubusan yang beralamat di kecamatan jejawi desa Bubusan, Kabupaten Ogan Komering Ilir Sumatera Selatan. Teknik pengumpulan data merupakan faktor penting demi keberhasilan penelitian hal ini berkaitan dengan bagaimana cara mengumpulkan data, siapa sumbernya dan apa alat yang digunakan. Jenis sumber data adalah mengenai dari mana data diperoleh, apakah data di peroleh dari sumber langsung atau sumber tidak langsung. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi.

Dalam penelitian ini teknik keabsahan data berfungsi untuk mempertanggung jawabkan hasil penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik triangulasi yakni pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu. Sehingga triangulasi yang digunakan diantaranya,

triangulasi sumber dilakukan melalui mengecek data yang diperoleh dari beberapa sumber dalam penelitian ini triangulasi dilakukan melalui membandingkan data hasil wawancara antara ketua komunitas dan anggota, triangulasi sumber dilakukan mengecek data yang diperoleh pada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda, dalam penelitian ini triangulasi teknik dilakukan melalui membandingkan antara data hasil wawancara, data hasil observasi serta data hasil dokumentasi.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu reduksi data adalah merangkum memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal yang penting, Penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan hubungan antara kategori flowchart, dan sejenisnya yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah teks yang bersifat naratif, Tahap terakhir yaitu penarikan kesimpulan atau verifikasi. Kesimpulan awal yang bersifat sementara dapat berubah apabila tidak sesuai dengan hasil yang di temukan pada saat pengumpulan data.

HASIL DAN DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah analisis dampak meditasi terhadap kemampuan mengelola emosi diri siswa Kelas V SD Negeri 1 Bubusan. Untuk mengetahui bagaimana analisis dampak tersebut, teknik analisis yang digunakan yaitu reduksi data bertujuan untuk menyederhanakan data yang diperoleh selama pengambilan data di lapangan. Dari pengumpulan data Observasi, Wawancara, Kepala Sekolah, Guru Wali Kelas V dan Siswa kelas V. kemudian dokumentasi dilakukan untuk mendapatkan data dan informasi mengenai Dampak Meditasi Terhadap Kemampuan Mengelola Emosi Diri Siswa SD Negeri 1 Bubusan.

Data Display (Penyajian Data) berdasarkan penelitian yang dilakukan di lapangan di Sekolah Dasar Negeri 1 Bubusan, dengan teknik pengumpulan data wawancara, observasi dan dokumentasi, Dampak meditasi terhadap kemampuan mengelola emosi diri siswa kelas V SD Negeri 1 Bubusan. Untuk mengelola emosi diri siswa, peran Guru sangatlah penting agar menjadi contoh bagi murid untuk mengendalikan dan mengarahkan emosinya menjadi positif agar dapat meningkatkan kepercayaan diri, kecakapan emosi, kemampuan mengelola emosi di kelas, serta mampu mengungkapkan perasaan.

Verification (Penarikan Kesimpulan) dari hasil Wawancara yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa dalam membentuk karakter emosional siswa pada siswa kelas V, Guru berperan penting untuk dapat mengenali emosi diri anak agar dapat mengelola emosi yang negatif menjadi positif, Guru merupakan fasilitator dan motivator yang secara otomatis akan bertemu dengan anak didiknya setiap hari. Karena hal ini akan mempermudah guru dalam menyelami sifat dan karakter dari masing-masing anak didiknya, kemudian guru dapat membentuk karakter anak menjadi positif sehingga mampu untuk membuat hati tenang, mampu mengendalikan amarah, serta meningkatkan kesehatan emosional dan pandangan hidup yang lebih positif lalu konsentrasi di dalam kelas meningkat, dengan mengelola emosi adalah suatu tujuan untuk dapat membuat seseorang lebih memahami keadaan diri sendiri maupun lingkungan sekitar.

Diskusi

Setelah melaksanakan penelitian serta pengumpulan data dari hasil wawancara, pengamatan dan dokumentasi. Data yang diperoleh di analisa oleh peneliti berdasarkan pada hasil penelitian yang tertuju di fokus penelitian ini, analisis hasil penelitiannya sebagai berikut : Dampak Meditasi Terhadap Kemampuan Mengelola Emosi Diri Siswa Kelas V

Sesuai menurut pendapat (Tristaningrat M. A., 2020, p. 9) Meditasi pada hakekatnya adalah bagaimana cara yang baik untuk memurnikan pikiran untuk menjalankan moralitas kehidupan ini. Pikiran merupakan landasan untuk berbuat sesuatu, bila pikiran tidak murni, penuh dengan negativitas maka kita pasti tidak akan murni, begitu juga dengan tindakan perbuatan kita.

Dalam hal ini Sekolah Dasar Negeri 1 Bubusan adanya Dampak meditasi terhadap kemampuan mengelola emosi diri Siswa yaitu: Adanya masalah pada anak yang tidak bisa mengelola emosi negatif seperti gangguan prilaku dan cenderung menantang aturan kemudian menimbulkan kenakalan disekolah contohnya pada saat pembelajaran Matematika berlangsung anak terlihat menimbulkan rasa cemas dan takut yang berlebihan sehingga membuat kesehatan mental yang belum stabil maka dari itu guru sebagai pembimbing untuk Siswa yang belum bisa mengontrol amarah karena emosi di dalam diri mereka tidak stabil emosi yang berlebihan dapat di arahkan melalui meditasi, meditasi berpengaruh positif terhadap emosi individu agar dapat meningkatkan kecerdasan emosi pada anak menjadi hal yang lebih produktif sehingga menghasilkan sesuatu yang bernilai positif. Oleh Karena itu, Pendidik/Guru perlu mengendalikan emosi negatif dari mereka diantaranya: dapat mengenali emosi yang dialami Anak, mencoba memahami penyebab emosi tersebut, memahami dampak negatif dari perilaku yang di hasilkan dari emosi tersebut.”

Berdasarkan observasi dan wawancara, guru harus berperan dalam mengontrol amarah/emosi negatif pada diri anak saat proses belajar mengajar berlangsung, Guru membimbing siswanya yang mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi, kemudian Guru Mengajak Anak yang bermasalah untuk di meditasi lalu memberikan motivasi, dan kata-kata penyemangat, supaya siswa tidak bosan dalam belajar dan mempunyai emosi yang positif.

Hasil penelitian ini dihubungkan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Aini, Mahfud, & Ardiansyah, 2021, p. 1) dengan judul “Analisis Dampak Meditasi Terhadap Kemampuan Peserta Didik Usia Sekolah Dasar Dalam Mengelola Emosi Diri” hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meditasi meningkatkan kecakapan emosi peserta didik serta membantu meningkatkan prestasi peserat didik di dalam kelas yakni dengan dampak yang dirasakan sesuai dengan dampak yang dirasakan peserta didik setelah melaksanakan meditasi. Meditasi yang dilaksanakan dengan baik akan menurunkan emosi negatif pada peserta didik. Meditasi yang dilaksanakan berdampak pada keterlibatan peserta didik dengan kegiatan dan rasa tenang peserta didik teratasi keterlibatan peserta didik dengan kegiatan ditunjukkan dengan berani menjawab dan pertanyaan dari guru maupun temannya. Pelaksanaan meditasi menyebabkan peserta didik merasa lebih tenang dalam menghadapi

sebuah tantangan. Ketenangan yang dibawa dari praktik meditasi menyebabkan peningkatan semangat belajar peserta didik.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dijelaskan diatas, peneliti menarik kesimpulan bahwa Siswa kelas V SDN 1 Bubusan yaitu wali kelasnya Bapak Darman, S.Pd memiliki 24 Siswa di dalam kelas yang mempunyai sifat dan karakter yang berbeda-beda, dari hasil observasi yang sudah dilakukan terdapat 4-5 anak yang tidak bisa mengendalikan emosi negatif atau amarah sehingga menyebabkan anak cenderung menantang aturan dan menimbulkan kenakalan disekolah bahkan dapat menimbulkan rasa cemas yang berlebihan sehingga membuat kesehatan mental yang belum stabil pada anak tersebut. maka dari itu dengan menerapkan meditasi pada anak yang terkena gangguan mental tersebut dapat menghasilkan dampak yang positif pada kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi diri. Anak mampu mengelola emosi di kelas dan menemukan keheningan di dalam diri agar dapat melatih konsentrasi dan pikiran menjadi lebih tenang serta mengungkapkan perasaan, lalu dapat meningkatkan perilaku bermoral sehingga ketenangan jiwa dan kesehatan mental menjadi lebih baik dari sebelumnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya ucapkan khususnya untuk Universitas PGRI Palembang yang telah banyak memberikan pelajaran dan ilmu untuk saya melanjutkan perjuangan untuk menjadi Guru dan Terima kasih untuk kedua orangtua, keluarga yang telah mendukung baik materi maupun moril. Dan untuk dosen pembimbing saya yang telah banyak memberikan pelajaran dalam menyelesaikan tugas akhir saya.

REFERENSI

- Aini, P. N., Mahfud, H., & Ardiansyah, R. (2021). Analisis Dampak Meditasi Terhadap Kemampuan Peserta Didik Usia Sekolah Dasar Dalam Mengelola Emosi Diri. *Jurnal.Uns.Ac.Id*, 1.
- Anoraga. (2015). Kontribusi Stabilitas Emosi Dan Kontrol Diri Terhadap Kemampuan Pembutan Keputusan Karier . *Universitas Pendidikan Indonesia*, 38-39.
- Devita, Y. (2020). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Masalah Mental Emosional Remaja. *Jurnal Iilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 503.
- Dewi, M. P., Neviyarni, & Irdamurni. (2020). Perkembangan Bahasa, Emosi, Dan Sosial Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Iilmiah "Pedndidikan Dasar"*, 8.
- Maulinda, R., Muslihin, H. Y., & Sumardi. (2020). Analisis Kemampuan Mengelola Emosi Anak Usia 5-6 Tahun (Literature Riview). *Jurnal Paud Agapedia*, 4, 300.
- Mera, Dewi P., Neviyarni, & Irdamurni. (2020). Perkembangan Bahasa, Emosi, Dan Sosial Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Iilmiah "Pedndidikan Dasar"*, 8.

- Paramita, P. R. (2021). Pola Komunikasi Pada Praktik Meditasi Di Sekolah Berbasis Buddhis. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 197-213.
- Soemarmi, Endarwati, S., & Nurohmah, A. (201). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Penyimpangan Mental Emosional Anak Prasekolah Mental Emosional Anak Prasekolah Usia 4-5 Tahun. *Jurnal Kebidanan Dharma Husada*, 4, 15.
- Tejena, N., & Sukmayanti, L. (2018). Meditasi Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5, 372.
- Tristaningrat, M. N. (2020). Meditasi Mindfulness Dalam Menjaga Emotional Stability. *Jurnal Pendidikan Agama Hindu*, 60.
- Ulandari, Y., & Juliawati, D. (2019). Pemanfaatan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa. *Indonesia Journal Of Counseling & Development*, 01, 2.
- Wahyuningsih, K. S., Sudarsana, I. K., & Perbowosari, H. (2021). Studi Korelasi Metode Silent Sitting Dan Meditasi Cahaya Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di Sekolah Dasar Satya Sai Denpasar. *Kamaya Jurnal Ilmu Agama*, 4, 226.
- Yulianti, Y., & Lestari, P. (2021, Maret). Pengaruh Terapi Yoga Anak Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anak Prasekolah Di Tk Perintis Geres. *Journal Of Holistic And Health Sciences*, 3, 61.