

**PENGARUH *MINDFULNESS* PERNAPASAN SADAR TERHADAP
REGULASI EMOSI ANAK USIA DINI DI LEMBAGA PAUD**

SKRIPSI



Oleh :

Fitri Sari

220105110028

**PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

SKRIPSI

**PENGARUH *MINDFULNESS* PERNAPASAN SADAR TERHADAP
REGULASI EMOSI ANAK USIA DINI DI LEMBAGA PAUD**

Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Negeri Malang untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Strata Satu
Sarjana Pendidikan Islam (S.Pd)



Oleh :

Fitri Sari

220105110028

**PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP REGULASI EMOSI ANAK
USIA DINI DI LEMBAGA PAUD**

SKRIPSI

Oleh

FITRI SARI

NIM : 220105110028

Telah Disetujui Pada Tanggal 2 Juni 2026

Dosen Pembimbing,



Akhmad Mukhlis, MA

NIP. 198502012015031003

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Pengaruh Mindfulness Pernapasan Sadar Terhadap Regulasi Emosi Anak
Usia Dini Di Lembaga Paud

SKRIPSI

Oleh

FITRI SARI

NIM : 220105110028

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji
Dan Dinyatakan Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA
DINI (S.Pd)
Pada 5 Juni 2026

Susunan Dewan Penguji:

- 1 Penguji Utama
Dr. Bintoro Widodo, M.Kes
NIP : 197604052008011018
- 2 Ketua Sidang
Dr. Melly Elvira, M.Pd
199010192019032012
- 3 Sekretaris Sidang
Akhmad Mukhlis, MA
198502012015031003

Tanda Tangan



Disahkan Oleh:

Ketua Program Studi,



Akhmad Mukhlis, MA

NIP. 198502012015031003

NOTA PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Gajayana 50 Malang Telepon (0341) 552398 Faksimile (0341) 552398

JURNAL BIMBINGAN SKRIPSI

IDENTITAS MAHASISWA:

NIM : 220105110028
Nama : FITRI SARI
Fakultas : ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Program Studi : PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
Dosen Pembimbing : Akhmad Mukhlis, MA
Judul Skripsi : PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP REGULASI EMOSI ANAK USIA DINI DI LEMBAGA PAUD: PENELITIAN KUASI EKSPERIMEN PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN

JURNAL BIMBINGAN :

No	Tanggal	Deskripsi	Tahun Akademik	Status
1	5 September 2025	Judul: Pengaruh Mindfulness Terhadap Regulasi Emosi Anak Usia Dini Di Lembaga Paud: Penelitian Kuasi Eksperimen Pada Anak Usia 5-6 Tahun	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
2	7 September 2025	Bab 1	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
3	30 September 2025	Bab 1	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
4	9 Oktober 2025	Revisi bab 1	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
5	21 Oktober 2025	revisi bab 1	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
6	7 November 2025	revisi bab 2	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
7	12 November 2025	perbaikan bab 3	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
8	3 Desember 2025	revisi proposal	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi

9	5 Mei 2026	BAB 4 DAN 5	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
10	15 Mei 2026	BAB 1- 5	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
11	27 Mei 2026	Final Skripsi bab 1-5	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
12	5 Mei 2026	BAB 4	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
13	5 Juni 2026	BAB 5	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
14	2 Juni 2026	Final Bab 1-5	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
15	2 Juni 2026	Revisi bab 1-5	Genap 2025/2026	Belum Dikoreksi

Malang, 2 Juni 2026

Dosen Pembimbing



Akhmad Mukhlis, MA

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Bismillahirrahmaanirrahiim

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Fitri Sari

NIM 220105110028

Fakultas/Program Studi : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan/Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Judul : Pengaruh Mindfulness Pernapasan Sadar Terhadap Regulasi Emosi Anak Usia Dini Di Lembaga Paud

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi merupakan hasil karya penulis yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana (S1) di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Semua sumber yang penulis gunakan dalam penulisan skripsi ini telah dicantumkan sesuai ketentuan atau pedoman karya tulis ilmiah.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini Sebagian maupun keseluruhan isinya merupakan karya plagiat, penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Malang, 2 juni 2026
Pembuat Pernyataan,



Fitri Sari
NIM. 220105110028

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Gajayana 50 Malang Telepon (0341) 552398 Faksimile (0341) 552398

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ainur Rochmah
NIP : 199012092020122003
Jabatan : **UP2M**

Menerangkan bahwa mahasiswa berikut :

Nama : FITRI SARI
NIM : 220105110028
Konsentrasi : Perkembangan Sosial dan Emosional
Judul Skripsi : **PENGARUH MINDFULNESS PERNAPASAN SADAR TERHADAP REGULASI EMOSI ANAK USIA DINI USIA 4-6 TAHUN DI LEMBAGA PAUD**

Menerangkan bahwa penulis skripsi mahasiswa tersebut dinyatakan **LOLOS PLAGIARISM** dari **TURNITIN** dengan nilai *Originaly report*.

SIMILARTY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATION	STUDENT PAPER
15%	15%	13%	14%

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan di berikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 2 Juni 2026

UP2M



Ainur Rochmah

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat, kehendak, kekuatan, pertolongan dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada baginda Rasulullah SAW, keluarga dan para sahabat yang telah memberikan penerangan bagi umat Islam.

Skripsi dengan judul **“Pengaruh *Mindfulness* Pernapasan Sadar Terhadap Regulasi Emosi Anak Usia Dini Di Lembaga Paud”** ini disusun untuk memenuhi syarat kelulusan serta untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, iringan do’a dan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada:

1. Kepada Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si. selaku Ibu Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Kepada Prof. Dr. H. Muhammad Walid, MA selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Kepada Bapak Akhmad Mukhlis, MA selaku Ketua Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini sekaligus dosen pembimbing penulis yang sangat sabar dalam membimbing progres penulisan tugas akhir penulis dukungan, arahan, saran serta masukan kepada penulis selama proses mengerjakan skripsi ini mulai awal hingga akhir.

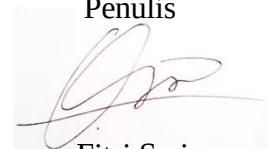
4. Kepada Bapak/Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, yang membekali penulis dengan ilmu pengetahuan dan pengalaman yang sangat bermanfaat selama masa perkuliahan.
5. Kepada Ibu Dessy Putri Wahyuningtyas selaku dosen wali penulis yang sangat sabar dalam membimbing dari awal perkuliahan hingga di titik akhir perkuliahan ini.
6. Kepada Kedua Orang Tua penulis, yang menjadi pilar kekuatan dalam hidup penulis. Terima kasih atas cinta, doa, kerja keras dan pengorbanan luar biasa yang diberikan sejak penulis lahir hingga saat ini. Tanpa ridho dan doa kedua orang tua selama ini yang tak pernah terputus, penulis mungkin tidak akan sampai di titik ini.
7. Kepada Keluarga Besar, terima kasih atas segala doa, dan dukungan hangat yang selalu diberikan untuk penulis dari awal hingga akhir kuliah.
8. Kepada Kaka, teman dan sahabat penulis, Marsya Adinda. Terimakasih telah menjadi tempat pulang terbaik bagi penulis yang selalu dilingkupi rasa takut. Di tengah ramainya dunia yang bising. Terimakasih atas ruang aman yang selalu Kaka sediakan hingga skripsi ini Akhirnya penulis selesaikan.
9. Kepada Alam, Gunung-Gunung dan Gemuruh Air Terjun, tempat pulang paling aman bagi penulis saat anxiety dan rasa takut merenggut kewarasan. Terimakasih telah meredam gemuruh di dalam kepala dengan harmoni alam yang menenangkan, memberi penulis ruang untuk bernapas lega hingga mampu menyelesaikan langkah akhir perjuangan kuliah ini.
10. Kepada Diri Sendiri. Terima kasih banyak karna tidak pernah menyerah dan berani menghadapi ketakutan terbesar di dalam kepalamu. Terimakasih telah bersabar melewati setiap sesi konsultasi, memeluk erat jiwa yang cemas, dan berjuang pulih bersama psikolog dan psikiater. Di balik setiap lembar skripsi ini, ada air mata, obat-

obatan yang menguatkan,dan keberanian luar biasa yang kamu miliki untuk tetap memilih hidup. Skripsi ini adalah bukti nyata bahwa mencari bantuan dan mengakui kerapuhan bukanlah sebuah kekalahan, melainkan langkah awal dari ketangguhan untuk bangkit dan menyelesaikan apa yang telah kita mulai. We Finally made it!.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari pembaca sehingga dapat menyempurnakan penulisan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak yang membutuhkan.

Malang, 2 juni 2026

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Fitri Sari', written over a light blue rectangular background.

Fitri Sari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
NOTA PEMBIMBING	v
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	vi
SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME.....	vii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
خلاصة	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis	6
BAB II	8
KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Penelitian Relevan.....	8
B. Kajian Teori	11
1. Hakikat Anak Usia Dini.....	11
2. Regulasi Emosi Anak Usia Dini	12
3. Mindfulness dan Pernapasan Sadar (Variabel X).....	17
4. Hubungan Mindfulness Pernapasan Sadar dengan Regulasi Emosi Anak Usia Dini...	22

C. Kerangka konseptual	29
D. Hipotesis Penelitian	29
BAB III.....	31
METODE PENELITIAN	31
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian	31
D. Variabel Penelitian.....	32
E. Definisi Operasional.....	33
1. Mindfulness Pernapasan Sadar	33
2. Regulasi Emosional Anak.....	33
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	34
H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	36
I. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV	39
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Hasil Penelitian.....	39
1. Deskripsi Hasil Pretest.....	40
2. Hasil Post-test Regulasi Emosi Anak	42
3. Hasil Perbandingan antara Pre-test dan Post-test regulasi emosi anak.....	43
4. Analisis Data.....	44
a. Uji normalitas.....	44
b. Uji Hipotesis	45
B. Pembahasan.....	46
C. Keterbatasan Penelelitian.....	48
BAB V.....	50
KESIMPULAN.....	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu Relevan	26
Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Lembar Regulasi Emosional Anak.....	26
Tabel 3.2 Hasil Validasi Ahli Materi Regulasi Emosional Anak.....	27
Tabel 4.1 Data <i>Pre-test</i> Regulasi Emosional Anak.....	31
Tabel 4.2 Data <i>Post-test</i> Regulasi Emosional Anak.....	32
Tabel.4.3 Perbandingan Pre-test dan Post-test Regulasi Emosi.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram <i>Pre-test</i> Regulasi Emosi	31
Gambar 4.3 Diagram <i>Pre-test</i> Regulasi Emosi	32
Gambar 4.5 Uji Shapiro Wilk-Regulasi Emosi.....	34
Gambar 4.7 Uji Hipotesis-Regulasi Emosi	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	46
Lampiran 2 Surat Validator 1.....	47
Lampiran 3 Surat Validator 2.....	48
Lampiran 4 Hasil Validator Instrumen.....	49
Lampiran 5 Hasil Validator Instrumen.....	50
Lampiran 6 Lembar Hasil Observasi	51
Lampiran 7 Dokumentasi Intervensi	56
Lampiran 8 Biodata Mahasiswa	57

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Penulisan transliterasi Arab-Latin dalam Skripsi ini menggunakan pedoman transliterasi berdasarkan keputusan bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI no. 158 tahun 1987 dan no. 0543 b/U/1987 yang secara garis besar dapat diuraikan sebagai berikut:

A. Huruf

ا	= a	ط	= th
ب	= b	ظ	= zh
ت	= t	ع	= ' (vowel)
ث	= ts	غ	= gh
ج	= j	ف	= F
ح	= <u>h</u>	ق	= Q
خ	= kh	ك	= K
د	= d	ل	= L
ذ	= dz	م	= M
ر	= r	ن	= N
ز	= z	و	= W
س	= s	ه	= H
ش	= sy	لا	= La
ص	= sh	ء	= , (vowel)
ض	= dl	ي	= Y

B. Vokal Panjang

$$A = \frac{1}{2} \quad i = \frac{1}{2} \quad u = \frac{1}{2}$$

C. Vokal Diftong

اُ = aw اِي = ay أُ = u اِ = i

ABSTRAK

Sari, Fitri. 2026. Pengaruh Mindfulness Pernapasan Sadar terhadap Regulasi Emosi Anak Usia 5-6 Tahun di TK Riyadhul Aulad Kabupaten Tangerang-Banten. Skripsi, Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD), Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Pembimbing Skripsi: Akhmad Mukhlis, M.A.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mindfulness pernapasan sadar terhadap regulasi emosi anak usia 5–6 tahun di TK Riyadhul Aulad Kabupaten Tangerang, Banten. Mindfulness pernapasan sadar merupakan latihan memusatkan perhatian pada proses pernapasan yang dilakukan secara sadar dan penuh kesadaran pada saat ini. Regulasi emosi adalah kemampuan anak dalam mengenali, mengelola, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai situasi yang dihadapi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah 8 anak usia 5–6 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi menggunakan lembar observasi regulasi emosi anak. Indikator regulasi emosi yang diukur meliputi kemampuan mengenali emosi, mengendalikan emosi, menenangkan diri ketika menghadapi situasi tertentu, serta mengekspresikan emosi secara positif. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk, uji N-Gain, dan uji *paired sample t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor regulasi emosi anak meningkat dari 44,75 pada saat pretest menjadi 78,37 pada saat posttest. Hasil uji N-Gain memperoleh rata-rata sebesar 0,68 yang termasuk kategori sedang. Dari delapan anak yang diteliti, tiga anak berada pada kategori peningkatan tinggi, empat anak kategori sedang, dan satu anak kategori rendah. Hasil *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mindfulness pernapasan sadar berpengaruh signifikan terhadap peningkatan regulasi emosi anak usia 5–6 tahun di TK Riyadhul Aulad Kabupaten Tangerang, Banten.

Kata kunci: mindfulness pernapasan sadar; regulasi emosi; anak usia dini

ABSTRACT

Sari, Fitri. 2026. The Effect of Mindful Breathing on the Emotion Regulation of Children Aged 5-6 Years at TK Riyadhul Aulad, Tangerang-Banten Regency. Undergraduate Thesis, Department of Islamic Early Childhood Education, Faculty of Tarbiyah and Teacher Training, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang. Advisor: Akhmad Mukhlis, M.A.

This study aimed to determine the effect of conscious breathing mindfulness on the emotional regulation of children aged 5–6 years at TK Riyadhul Aulad, Tangerang Regency, Banten. Conscious breathing mindfulness is a practice of focusing attention on the breathing process with full awareness of the present moment. Emotional regulation refers to a child's ability to recognize, manage, control, and express emotions appropriately according to the situations encountered.

This study employed a quantitative approach using a one-group pretest-posttest design. The research subjects consisted of 8 children aged 5–6 years selected through purposive sampling. Data were collected through observation using an emotional regulation observation sheet. The indicators of emotional regulation measured in this study included the ability to recognize emotions, control emotions, calm oneself in certain situations, and express emotions positively. Data analysis was conducted using the Shapiro-Wilk normality test, N-Gain test, and paired sample t-test.

The results showed that the average emotional regulation score increased from 44.75 in the pretest to 78.37 in the posttest. The N-Gain test result showed an average score of 0.68, which falls into the moderate category. Of the eight children involved in the study, three were in the high improvement category, four in the moderate category, and one in the low category. The paired sample t-test revealed a significance value (p-value) of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that H_0 was rejected and H_1 was accepted.

Based on the findings, it can be concluded that conscious breathing mindfulness has a

significant effect on improving the emotional regulation of children aged 5–6 years at TK Riyadhul Aulad, Tangerang Regency, Banten.

Keywords: conscious breathing mindfulness, emotional regulation, early childhood.

خلاصة

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر اليقظة الذهنية من خلال التنفس الواعي على تنظيم الانفعالات لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5-6 سنوات في روضة رياض الأولاد بمحافظة تانجيرانج، بانتن. ويُقصد باليقظة الذهنية من خلال التنفس الواعي ممارسة تركيز الانتباه على عملية التنفس بوعي كامل في اللحظة الحاضرة. أما تنظيم الانفعالات فهو قدرة الطفل على التعرف على مشاعره وإدارتها والتحكم فيها والتعبير عنها بصورة مناسبة وفقاً للمواقف التي يواجهها.

استخدمت الدراسة المنهج الكمي بتصميم المجموعة الواحدة مع الاختبار القبلي والاختبار البعدي وتكونت عينة الدراسة من 8 أطفال تتراوح أعمارهم بين 5-6 سنوات. (One-Group Pretest-Posttest Design). تم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة القصدية. جُمعت البيانات من خلال الملاحظة باستخدام استمارة ملاحظة تنظيم الانفعالات لدى الأطفال. وشملت مؤشرات تنظيم الانفعالات القدرة على التعرف على المشاعر، والتحكم فيها، وتهذنة النفس في المواقف المختلفة، والتعبير عن المشاعر بصورة إيجابية. وتم تحليل البيانات باستخدام اختبار شابيرو-ويلك للمعيارية (Paired Sample t-Test)، واختبار N-Gain، واختبار (Shapiro-Wilk).

أظهرت النتائج أن متوسط درجات تنظيم الانفعالات لدى الأطفال ارتفع من 44.75 في الاختبار متوسطاً قدره 0.68 ضمن الفئة المتوسطة. N-Gain القبلي إلى 78.37 في الاختبار البعدي. كما أظهرت نتائج اختبار ومن بين الأطفال الثمانية المشاركين في الدراسة، حصل ثلاثة أطفال على فئة الارتفاع العالي، وأربعة أطفال على فئة الارتفاع المتوسط، وطفل واحد على فئة الارتفاع المنخفض. كما أظهرت نتائج اختبار (Paired Sample t-Test) وقبول الفرضية البديلة (H_0)، مما يدل على رفض الفرضية الصفرية ($p > 0.05$) بقيمة دلالة إحصائية بلغت 0.000 (H_1).

وتخلص الدراسة إلى أن اليقظة الذهنية من خلال التنفس الواعي لها أثر دال إحصائياً في تحسين تنظيم الانفعالات لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5-6 سنوات في روضة رياض الأولاد بمحافظة تانجيرانج، بانتن.

اليقظة الذهنية من خلال التنفس الواعي، تنظيم الانفعالات، الطفولة المبكرة: الكلمات المفتاحية

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Regulasi emosi merupakan kemampuan anak untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi yang muncul dalam berbagai situasi. Kemampuan ini mulai berkembang sejak masa usia dini, yaitu sekitar usia dua hingga enam tahun, ketika anak mulai menunjukkan berbagai ekspresi emosi dan belajar menyesuaikannya dengan lingkungan sosial (Cole et al. 2004). Pada tahap ini, anak belajar mengekspresikan perasaan seperti marah, takut, dan senang secara wajar serta mulai memahami perasaan orang lain. Menurut Denham (2007), perkembangan regulasi emosi yang baik pada masa prasekolah menjadi fondasi penting bagi keberhasilan sosial dan akademik anak di masa depan. Kemampuan regulasi emosi memiliki peran krusial dalam kehidupan anak usia dini karena berpengaruh terhadap kemampuan berinteraksi, bekerja sama, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Anak yang mampu mengatur emosinya cenderung lebih mudah berkonsentrasi, memiliki hubungan sosial yang positif, dan menunjukkan perilaku prososial (Eisenberg & Spinrad, 2004). Sebaliknya, anak yang kesulitan mengelola emosi sering kali menampilkan perilaku agresif, mudah marah, menangis berlebihan, atau sulit berpartisipasi dalam kegiatan belajar. Oleh sebab itu, pengembangan kemampuan regulasi emosi perlu dilakukan secara berkelanjutan sejak usia dini.

Dalam proses pembentukan regulasi emosi, peran orang tua sangatlah penting. Melalui pola asuh yang hangat dan komunikasi yang positif, anak belajar strategi untuk menenangkan diri dan mengekspresikan emosi dengan tepat (Morris et al., 2007). Penelitian yang dilakukan oleh Saputri dan Puspitasari (2023) di TK ABA Tegalsari, Bantul, menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua berpengaruh signifikan terhadap perkembangan regulasi emosi anak usia 4–6 tahun. Namun, masih ditemukan beberapa orang tua yang belum memahami cara mendampingi anak dalam mengelola emosi secara efektif. Oleh karena itu, diperlukan edukasi pengasuhan yang berfokus pada kesadaran emosi dan ketenangan diri orang tua.

Selain keluarga, lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) dan guru juga berperan penting sebagai lingkungan kedua setelah rumah. Guru dapat membantu anak mengenal dan mengekspresikan emosinya melalui kegiatan bermain, bercerita, serta pembiasaan sosial yang positif. Hal ini sejalan dengan Permendikbud No. 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional PAUD yang menegaskan pentingnya pengembangan aspek sosial-emosional anak. Penelitian oleh Hermahayu et al. (2024) di Kabupaten Magelang juga menemukan bahwa penerapan disiplin positif di PAUD dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi serta perilaku sosial anak. Dengan demikian, pendekatan pendidikan yang berorientasi pada empati, komunikasi positif, dan kesadaran diri sangat diperlukan dalam lingkungan PAUD.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi dapat dikembangkan melalui program yang terstruktur dan

berbasis kesadaran diri. Misalnya, Denham et al. (2012) menemukan bahwa pembelajaran sosial-emosional dapat meningkatkan kemampuan anak dalam mengenali dan mengelola emosi. Sementara di Indonesia, penelitian oleh Miftahillah dan Fawaizah (2024) di RA Ar-Rochmah Pasuruan membuktikan bahwa kegiatan mindfulness sederhana, seperti meniup gelembung, dapat meningkatkan konsentrasi anak usia 4-5 tahun secara signifikan. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa mindfulness dapat diterapkan secara kontekstual di lingkungan PAUD melalui aktivitas yang menyenangkan bagi anak.

Mindfulness merupakan kesadaran penuh terhadap apa yang sedang dialami pada saat ini tanpa menghakimi (Kabat-Zinn, 2003). Latihan mindfulness membantu individu mengenali pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh secara sadar, sehingga mampu merespons situasi dengan tenang dan adaptif. Pendekatan ini awalnya digunakan untuk orang dewasa, namun kini telah diadaptasi untuk anak-anak melalui kegiatan sederhana seperti memperhatikan napas, mendengarkan suara di sekitar, atau menyadari perasaan saat bermain (Napoli et al., 2005). Penelitian Schonert-Reichl dan Lawlor (2010) menunjukkan bahwa mindfulness meningkatkan kesejahteraan sosial dan emosional anak sekolah. Di Indonesia, studi oleh Handayani et al. (2024) juga membuktikan bahwa pelatihan mindful parenting mampu meningkatkan kemampuan orang tua dalam mengelola emosi serta memberikan pengasuhan yang lebih tenang dan penuh empati.

Dalam konteks lembaga PAUD, kemampuan regulasi emosi merupakan fondasi utama bagi keberhasilan anak dalam belajar dan bersosialisasi. Namun,

berbagai studi nasional menunjukkan bahwa banyak anak usia 4–6 tahun masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi frustrasi atau konflik dengan teman sebaya. Kondisi ini diperburuk oleh terbatasnya pendekatan pedagogis yang menekankan kesadaran diri, empati, dan keseimbangan emosional. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengukur sejauh mana penerapan latihan mindfulness dapat meningkatkan regulasi emosi anak usia dini dalam konteks pendidikan Indonesia, dengan mempertimbangkan faktor-faktor kontekstual khas lembaga PAUD.

Pada studi pendahuluan yang dilakukan di TK Riydhul Aulad, DS. Cikupa, Kabupaten Tangerang - Banten, ditemukan bahwa sebagian anak usia 5-6 tahun masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi. Anak terlihat mudah menangis ketika tidak mendapat giliran, bereaksi agresif saat berebut mainan, serta membutuhkan waktu lama untuk kembali tenang ketika marah. Guru menyampaikan bahwa belum ada strategi atau program berbasis regulasi diri yang diterapkan secara khusus untuk membantu anak menenangkan diri ketika menghadapi situasi emosional. Sejauh ini, penelitian mengenai penerapan mindfulness pada anak usia dini di Indonesia masih terbatas dan sebagian besar penelitian yang ada masih berfokus pada aspek konsentrasi, perilaku belajar, atau konteks pendidikan dasar. Belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh latihan mindfulness pernapasan sadar terhadap regulasi emosi anak usia 5-6 tahun dalam konteks PAUD.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan mindfulness pernapasan sadar terhadap regulasi emosi anak usia dini di TK Riydhul Aulad, DS. Cikupa, Kabupaten Tangerang - Banten

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat regulasi emosi anak usia 5-6 tahun di TK Riyadhul Aulad Kabupaten Tangerang-Banten sebelum diterapkan mindfulness pernapasan sadar?
2. Bagaimana tingkat regulasi emosi anak usia 5-6 tahun di TK Riyadhul Aulad Kabupaten Tangerang-Banten setelah diterapkan mindfulness pernapasan sadar?
3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari mindfulness pernapasan sadar terhadap regulasi emosi anak usia 5-6 tahun di TK Riyadhul Aulad Kabupaten Tangerang-Banten?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mendeskripsikan tingkat regulasi emosi anak usia 5-6 tahun di TK Riyadhul Aulad Kabupaten Tangerang-Banten sebelum diterapkan mindfulness pernapasan sadar.
2. Untuk mendeskripsikan tingkat regulasi emosi anak usia 5-6 tahun di TK Riyadhul Aulad Kabupaten Tangerang-Banten setelah diterapkan mindfulness pernapasan sadar.
3. Untuk menguji apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari mindfulness pernapasan sadar terhadap regulasi emosi anak usia 5-6 tahun di TK Riyadhul Aulad Kabupaten Tangerang-Banten

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi pendidikan anak usia dini dengan memperkuat bukti empiris mengenai pengaruh latihan *mindfulness* terhadap regulasi emosi anak usia dini. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan teori dan model pembelajaran yang menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek kognitif dan sosial-emosional dalam pendidikan anak.

Secara lebih spesifik, penelitian ini bermanfaat untuk:

- a. Mengembangkan metode latihan *mindfulness* yang sesuai untuk anak usia dini, baik dari segi bentuk kegiatan, durasi, maupun pendekatan pembelajaran yang kontekstual, sehingga dapat menjadi acuan dalam pengembangan model pembelajaran sosial-emosional berbasis kesadaran diri.
- b. Menambah opsi riset lanjutan tentang penerapan *mindfulness* dalam konteks PAUD, dengan menyediakan landasan teoretis dan empiris bagi peneliti berikutnya untuk mengkaji efektivitas, adaptasi budaya, serta pengaruh jangka panjang *mindfulness* terhadap kesejahteraan emosional dan akademik anak.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi berbagai pihak, antara lain:

- a. Bagi guru PAUD, penelitian ini dapat menjadi referensi dalam mengembangkan strategi pembelajaran berbasis *mindfulness* seperti latihan pernapasan sadar, permainan fokus, dan *mindful movement* untuk membantu anak mengelola emosi di kelas.
- b. Bagi lembaga pendidikan, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam merancang kurikulum atau program pelatihan guru yang berorientasi pada kesejahteraan emosional anak.

- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi dasar dalam mengembangkan kajian lanjutan mengenai efektivitas *mindfulness* terhadap aspek-aspek perkembangan lain, seperti konsentrasi belajar dan perilaku prososial anak usia dini.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Penelitian Relevan

Penelitian oleh Brann, et al.(2022) yang berjudul “Mindful Eating and Yoga Interventions for Preschool Children: Supporting Self-Regulation and Healthy Behaviors” menggunakan metode eksperimen terhadap anak prasekolah. Intervensi dilakukan dengan menggabungkan aktivitas mindfulness dan yoga selama enam minggu. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kemampuan regulasi emosi, perhatian, serta perilaku sosial anak. Anak-anak yang mengikuti program mindfulness menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menenangkan diri saat marah atau cemas. Penelitian ini mendukung gagasan bahwa latihan mindfulness yang melibatkan tubuh dan pernapasan, seperti dalam penelitian ini, dapat membantu anak membangun ketenangan dan keseimbangan emosi.

Kemudian, Zelazo, et al.(2012) dalam penelitiannya yang berjudul “*The Potential Benefits of Mindfulness Training in Early Childhood*” mengkaji manfaat latihan *mindfulness* terhadap perkembangan fungsi eksekutif anak usia dini. Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi experiment dengan kegiatan *mindfulness* sederhana, termasuk latihan pernapasan, meditasi ringan, dan kesadaran terhadap sensasi tubuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang mengikuti pelatihan mindfulness mengalami peningkatan kemampuan atensi, kontrol impuls, serta pengaturan emosi. Peneliti menjelaskan

bahwa mindfulness dapat memperkuat koneksi antara fungsi kognitif dan emosi anak. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan penulis karena sama-sama menekankan pentingnya latihan pernapasan sadar sebagai sarana melatih kesadaran dan ketenangan anak.

Penelitian lain oleh Nurhayati (2021) dalam jurnal “Strategi Pengembangan Regulasi Emosi Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Mindfulness di PAUD” juga menunjukkan hasil yang positif. Penelitian ini menggunakan pendekatan tindakan kelas (PTK) dengan subjek anak usia 4-6 tahun di salah satu PAUD di Indonesia. Kegiatan *mindfulness* yang dilakukan meliputi latihan pernapasan, relaksasi ringan, dan fokus terhadap sensasi tubuh. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan anak dalam mengontrol emosi, menenangkan diri, dan mengurangi perilaku agresif. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan penulis karena sama-sama menggunakan kegiatan mindfulness sederhana dan berfokus pada anak usia dini.

Selain itu, penelitian oleh Herawati, et al. (2020) dengan judul “Penerapan Mindfulness untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia 5-6 Tahun” menemukan bahwa penerapan mindfulness dalam kegiatan pembelajaran mampu membantu anak mengidentifikasi emosi dan mengelola reaksi terhadap situasi yang menegangkan. Melalui kegiatan sederhana seperti menarik napas dalam-dalam dan memperhatikan sensasi tubuh, anak belajar untuk lebih sadar terhadap perubahan emosi mereka. Penelitian ini memperkuat dasar teoretis bahwa

latihan mindfulness efektif diterapkan dalam lingkungan PAUD untuk mendukung keseimbangan emosional anak.

Penelitian terakhir dilakukan oleh Rahmawati (2023) dengan judul “Efektivitas Latihan Pernapasan Sadar terhadap Penurunan Emosi Negatif pada Anak Usia Dini di PAUD Al-Firdaus”. Penelitian ini menggunakan desain pretest-posttest control group design dengan 20 anak usia 5-6 tahun. Anak diberikan latihan pernapasan sadar setiap pagi selama empat minggu. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan pada frekuensi tantrum, perilaku agresif, serta peningkatan kemampuan anak dalam menenangkan diri. Hasil ini mendukung bahwa latihan pernapasan sadar secara rutin dapat memperkuat kontrol diri dan kemampuan regulasi emosi anak.

Dari beberapa penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa mindfulness, khususnya melalui latihan pernapasan sadar, berpengaruh positif terhadap kemampuan regulasi emosi anak usia dini. Setiap penelitian menunjukkan bahwa ketika anak dilatih untuk menyadari napas dan tubuhnya, mereka lebih mampu mengelola emosi negatif dan menampilkan perilaku adaptif. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya dalam hal topik dan tujuan, namun berbeda pada konteks pelaksanaan dan lokasi penelitian, yaitu di Lembaga PAUD, dengan intervensi berupa latihan pernapasan sadar selama satu bulan.

B. Kajian Teori

1. Hakikat Anak Usia Dini

a. Definisi Anak Usia Dini

Anak usia dini merupakan individu yang berada pada rentang usia sejak lahir hingga usia enam tahun dan sedang mengalami pertumbuhan serta perkembangan secara pesat. Masa ini sering disebut sebagai masa emas (golden age) karena pada periode ini perkembangan otak anak berlangsung sangat cepat sehingga memerlukan stimulasi yang tepat untuk mendukung perkembangan seluruh aspek kemampuan anak.

Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 Ayat 14, Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai usia enam tahun melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.

Santrock (2018) menyatakan bahwa anak usia dini merupakan periode perkembangan yang berlangsung sejak lahir hingga usia enam tahun yang ditandai dengan perkembangan fisik, kognitif, bahasa, sosial, dan emosional yang sangat pesat. Pada masa ini anak mulai belajar memahami lingkungan sekitarnya melalui pengalaman langsung dan interaksi sosial.

Sementara itu, Bredekamp dan Copple (2016) menjelaskan bahwa anak usia dini merupakan individu yang unik dengan karakteristik perkembangan yang berbeda dari orang dewasa. Setiap anak memiliki pola pertumbuhan dan

perkembangan yang berbeda sehingga memerlukan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan tahap perkembangannya.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa anak usia dini adalah individu yang berada pada rentang usia 0-6 tahun yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan secara pesat sehingga memerlukan stimulasi yang tepat untuk mengoptimalkan seluruh aspek perkembangannya.

2. Regulasi Emosi Anak Usia Dini

a. Definisi Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan salah satu kemampuan penting yang harus dimiliki anak usia dini dalam rangka mendukung perkembangan sosial, emosional, dan perilakunya. Regulasi emosi membantu anak memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi yang dirasakan secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kemampuan ini memungkinkan anak untuk tetap tenang ketika menghadapi masalah, mengendalikan perilaku impulsif, serta menjalin hubungan sosial yang positif dengan lingkungan sekitarnya.

Menurut Thompson (2011), regulasi emosi adalah proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional guna mencapai tujuan tertentu. Definisi ini menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan pengendalian emosi, tetapi juga mencakup kemampuan memahami dan menyesuaikan respons emosional terhadap berbagai situasi.

Gross (2015) mendefinisikan regulasi emosi sebagai serangkaian proses yang digunakan individu untuk memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi itu dialami dan diekspresikan. Menurut Gross, regulasi emosi membantu individu mengelola pengalaman emosional agar dapat beradaptasi secara efektif dengan lingkungannya.

Sementara itu, Eisenberg, et al. (2010) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan mengelola, menghambat, atau memodifikasi respons emosional sehingga perilaku yang ditampilkan sesuai dengan tuntutan sosial dan lingkungan. Kemampuan ini sangat penting dalam membentuk perilaku sosial yang positif pada anak.

Pada anak usia dini, regulasi emosi berkembang secara bertahap melalui interaksi dengan orang tua, guru, dan teman sebaya. Anak belajar mengenali berbagai emosi seperti senang, sedih, marah, takut, dan kecewa melalui pengalaman sehari-hari. Kemampuan tersebut menjadi dasar bagi anak untuk mengelola perasaan dan perilakunya secara lebih adaptif.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat sehingga mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan mencapai tujuan yang diinginkan.

b. Komponen Regulasi Emosi

Menurut Thompson (2011), regulasi emosi terdiri atas tiga komponen utama, yaitu monitoring emosi, evaluasi emosi, dan modifikasi emosi.

1. Monitoring Emosi

Monitoring emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali dan menyadari emosi yang sedang dirasakan. Pada tahap ini individu mampu mengidentifikasi apakah dirinya sedang merasa senang, sedih, marah, takut, atau emosi lainnya.

2. Evaluasi Emosi

Evaluasi emosi merupakan kemampuan individu untuk memahami penyebab munculnya emosi dan menilai apakah respons emosional yang ditunjukkan sudah sesuai dengan situasi yang dihadapi.

3. Modifikasi Emosi

Modifikasi emosi merupakan kemampuan untuk mengubah, mengendalikan, atau menyesuaikan respons emosional sehingga lebih sesuai dengan tuntutan lingkungan. Kemampuan ini membantu individu mengurangi reaksi emosional yang berlebihan dan menggantinya dengan perilaku yang lebih adaptif.

Ketiga komponen tersebut saling berkaitan dan berperan penting dalam membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang baik.

c. Indikator Regulasi Emosi Anak Usia Dini

Dalam penelitian ini, indikator regulasi emosi anak usia dini meliputi:

1. Kemampuan mengenali emosi diri sendiri.
2. Kemampuan mengekspresikan emosi secara tepat.

3. Kemampuan menenangkan diri (*self-soothing*).
4. Kemampuan mengendalikan dorongan atau impuls.
5. Kemampuan mengatasi rasa frustrasi.

Kemampuan mengenali emosi diri sendiri ditunjukkan melalui kemampuan anak menyadari perasaan yang sedang dialami. Kemampuan mengekspresikan emosi secara tepat ditunjukkan melalui cara anak mengungkapkan perasaan tanpa menyakiti diri sendiri maupun orang lain. Kemampuan menenangkan diri terlihat ketika anak mampu kembali tenang setelah mengalami kemarahan, kesedihan, atau kekecewaan. Kemampuan mengendalikan impuls ditunjukkan melalui perilaku menunggu giliran dan mengikuti aturan. Sementara itu, kemampuan mengatasi frustrasi terlihat ketika anak mampu menghadapi kegagalan atau kesulitan tanpa menunjukkan reaksi emosional yang berlebihan.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Kemampuan regulasi emosi anak dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal.

1. Temperamen Anak

Temperamen merupakan karakteristik bawaan yang memengaruhi cara anak merespons lingkungan. Anak dengan temperamen yang mudah marah cenderung membutuhkan bantuan lebih banyak dalam mengembangkan regulasi emosi dibandingkan anak yang memiliki temperamen tenang.

2. Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh yang hangat, responsif, dan penuh dukungan membantu anak belajar mengenali serta mengelola emosi secara lebih baik. Sebaliknya, pola asuh yang keras atau kurang responsif dapat menghambat perkembangan regulasi emosi anak.

3. Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga yang harmonis memberikan rasa aman sehingga membantu anak belajar mengelola emosi secara positif. Sebaliknya, konflik keluarga yang berkepanjangan dapat memengaruhi kestabilan emosi anak.

4. Lingkungan Sekolah

Guru memiliki peran penting dalam membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosi melalui pembelajaran, pemberian contoh perilaku positif, dan penciptaan lingkungan belajar yang nyaman.

5. Teman Sebaya

Interaksi dengan teman sebaya membantu anak belajar memahami perasaan orang lain, bekerja sama, menyelesaikan konflik, dan mengendalikan emosi dalam situasi sosial.

e. Tahapan Perkembangan Regulasi Emosi Anak Usia 5–6 Tahun

Pada usia 5-6 tahun, kemampuan regulasi emosi anak berkembang semakin baik dibandingkan usia sebelumnya. Anak mulai mampu mengenali berbagai jenis emosi yang dirasakan serta memahami penyebab munculnya emosi tersebut.

Menurut Denham et al. (2012), anak usia prasekolah mulai mampu menggunakan strategi sederhana untuk mengendalikan emosi, seperti meminta bantuan orang dewasa, mengalihkan perhatian, atau menenangkan diri melalui aktivitas tertentu. Anak juga mulai memahami bahwa setiap emosi dapat diekspresikan dengan cara yang berbeda sesuai dengan situasi sosial yang dihadapi.

Selain itu, anak usia 5-6 tahun mulai menunjukkan kemampuan mengendalikan perilaku impulsif, menunggu giliran, berbagi dengan teman, serta menyelesaikan konflik sederhana melalui komunikasi. Kemampuan tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi pada usia ini berkembang menuju tahap yang lebih matang dan menjadi bekal penting bagi kesiapan anak memasuki jenjang pendidikan dasar.

Berdasarkan uraian tersebut, regulasi emosi pada anak usia 5-6 tahun merupakan kemampuan yang terus berkembang melalui pengalaman, interaksi sosial, serta dukungan dari lingkungan keluarga dan sekolah. Kemampuan ini menjadi dasar penting bagi keberhasilan anak dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial maupun akademik.

3. Mindfulness dan Pernapasan Sadar (Variabel X)

a. Definisi Mindfulness

Mindfulness merupakan suatu bentuk kesadaran penuh yang mengarahkan perhatian individu pada pengalaman saat ini secara sengaja dan tanpa memberikan penilaian. Konsep mindfulness awalnya berkembang dari praktik meditasi Buddhis dan kemudian diadaptasi ke dalam bidang psikologi

modern untuk membantu individu meningkatkan kesadaran diri, mengelola stres, dan mengembangkan kesejahteraan psikologis.

Kabat-Zinn (2013) mendefinisikan mindfulness sebagai kesadaran yang muncul melalui pemberian perhatian secara sengaja terhadap pengalaman yang terjadi pada saat ini tanpa menghakimi. Melalui mindfulness, individu belajar untuk memperhatikan pikiran, emosi, dan sensasi tubuh secara terbuka dan menerima pengalaman tersebut apa adanya.

Brown dan Ryan (2003) menjelaskan bahwa mindfulness merupakan keadaan sadar yang memungkinkan individu memberikan perhatian penuh terhadap pengalaman yang sedang berlangsung. Individu yang memiliki mindfulness tinggi cenderung lebih mampu memahami pengalaman emosionalnya serta menunjukkan kemampuan pengendalian diri yang lebih baik.

Baer (2006) menyatakan bahwa mindfulness merupakan kemampuan mengamati pengalaman internal maupun eksternal secara sadar tanpa memberikan reaksi otomatis terhadap pengalaman tersebut. Dengan demikian, individu mampu merespons situasi secara lebih tenang dan adaptif.

Dalam konteks pendidikan anak usia dini, mindfulness membantu anak mengenali pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh yang dialami sehingga anak mampu memahami kondisi dirinya dengan lebih baik. Kemampuan tersebut penting dalam mendukung perkembangan regulasi emosi, perhatian, serta perilaku sosial anak.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa mindfulness merupakan kemampuan memberikan perhatian penuh terhadap

pengalaman saat ini secara sadar, sengaja, dan tanpa menghakimi sehingga individu mampu memahami serta mengelola pikiran dan emosinya secara lebih baik.

b. Komponen Mindfulness

Menurut Kabat-Zinn (2013), mindfulness terdiri atas tiga komponen utama, yaitu attention, awareness, dan acceptance.

1. Attention (Perhatian)

Attention merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pengalaman yang sedang berlangsung pada saat ini. Dalam mindfulness, individu diarahkan untuk fokus pada objek tertentu, seperti napas, suara, atau sensasi tubuh.

2. Awareness (Kesadaran)

Awareness merupakan kemampuan menyadari pikiran, emosi, dan sensasi tubuh yang muncul tanpa berusaha menghindari atau menolaknya. Kesadaran membantu individu memahami kondisi dirinya secara lebih baik.

3. Acceptance (Penerimaan)

Acceptance merupakan sikap menerima pengalaman yang muncul tanpa memberikan penilaian baik atau buruk. Individu belajar menerima emosi, pikiran, dan pengalaman yang dirasakan secara terbuka tanpa bereaksi secara berlebihan.

Ketiga komponen tersebut saling berkaitan dan menjadi dasar dalam praktik mindfulness, termasuk mindfulness pernapasan sadar pada anak usia dini.

c. Definisi Pernapasan Sadar (Mindful Breathing)

Pernapasan sadar atau mindful breathing merupakan salah satu teknik mindfulness yang paling sederhana dan mudah diterapkan pada anak usia dini. Teknik ini dilakukan dengan memusatkan perhatian pada proses keluar masuknya napas secara sadar dan penuh perhatian.

Menurut Kabat-Zinn (2013), mindful breathing adalah latihan memusatkan perhatian pada napas sebagai jangkar kesadaran untuk membantu individu tetap fokus pada pengalaman saat ini. Ketika perhatian teralihkan oleh pikiran atau emosi tertentu, individu diarahkan untuk kembali memusatkan perhatian pada napas.

Pada anak usia dini, pernapasan sadar dapat dilakukan melalui kegiatan sederhana seperti menarik napas perlahan melalui hidung, menahan beberapa detik, kemudian menghembuskannya secara perlahan sambil memperhatikan sensasi yang dirasakan tubuh. Kegiatan ini membantu anak menjadi lebih tenang, fokus, dan sadar terhadap kondisi emosinya.

d. Manfaat Mindfulness Pernapasan Sadar bagi Anak Usia Dini

Mindfulness pernapasan sadar memiliki berbagai manfaat bagi perkembangan anak usia dini, antara lain:

1. Meningkatkan kemampuan konsentrasi dan fokus perhatian.

2. Membantu anak mengenali emosi yang sedang dirasakan.
3. Membantu mengurangi stres dan kecemasan.
4. Meningkatkan kemampuan mengendalikan diri.
5. Membantu anak menenangkan diri ketika marah, sedih, atau kecewa.
6. Meningkatkan kemampuan regulasi emosi.
7. Membantu menciptakan suasana belajar yang lebih tenang dan kondusif.

Melalui latihan pernapasan sadar yang dilakukan secara rutin, anak belajar mengelola emosi secara lebih baik sehingga mampu menunjukkan perilaku yang lebih positif dalam kehidupan sehari-hari.

e. Langkah-Langkah Pelaksanaan Mindfulness Pernapasan Sadar pada Anak Usia Dini

Pelaksanaan mindfulness pernapasan sadar pada anak usia dini dapat dilakukan melalui langkah-langkah berikut:

1. Guru mengajak anak duduk dalam posisi yang nyaman.
2. Anak diminta memejamkan mata atau memandang satu titik tertentu.
3. Anak diajak menarik napas perlahan melalui hidung.
4. Anak memperhatikan udara yang masuk ke dalam tubuh.
5. Anak menghembuskan napas secara perlahan melalui mulut.
6. Guru mengajak anak merasakan perubahan yang terjadi pada tubuh setelah bernapas.
7. Kegiatan dilakukan selama 3–5 menit secara rutin sebelum atau sesudah pembelajaran.

Langkah-langkah tersebut dapat dimodifikasi sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan anak usia dini.

f. Perbedaan Mindfulness Pernapasan Sadar dengan Teknik Pernapasan Biasa

Mindfulness pernapasan sadar berbeda dengan teknik pernapasan biasa. Pada pernapasan biasa, individu hanya melakukan aktivitas bernapas tanpa memberikan perhatian khusus terhadap proses yang terjadi. Sementara itu, dalam mindfulness pernapasan sadar individu secara sengaja memusatkan perhatian pada setiap tarikan dan hembusan napas serta menyadari pikiran, emosi, dan sensasi tubuh yang muncul selama proses tersebut.

Dengan demikian, mindfulness pernapasan sadar tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisiologis, tetapi juga sebagai latihan kesadaran diri yang membantu individu memahami dan mengelola kondisi emosionalnya secara lebih efektif.

4. Hubungan Mindfulness Pernapasan Sadar dengan Regulasi Emosi Anak Usia Dini

A. Mekanisme Pengaruh Mindfulness terhadap Regulasi Emosi (Teori Top-Down Regulation)

Hubungan antara mindfulness dan regulasi emosi dapat dijelaskan melalui teori Top-Down Regulation. Teori ini menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam mengendalikan emosi dipengaruhi oleh fungsi kognitif yang berada pada korteks prefrontal otak. Korteks prefrontal berperan dalam

mengontrol respons emosional yang berasal dari sistem limbik, khususnya amigdala yang berhubungan dengan munculnya emosi seperti marah, takut, sedih, dan cemas.

Menurut Chambers, et al. (2009), mindfulness membantu individu meningkatkan kesadaran terhadap pikiran dan emosi yang muncul sehingga individu tidak langsung bereaksi secara impulsif terhadap stimulus yang diterima. Ketika seseorang mempraktikkan mindfulness, aktivitas korteks prefrontal meningkat sehingga kemampuan mengendalikan emosi menjadi lebih baik.

Pada anak usia dini, kemampuan regulasi emosi masih berkembang sehingga anak sering menunjukkan reaksi emosional yang spontan seperti menangis, marah, atau tantrum ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya. Melalui latihan mindfulness, anak belajar mengenali emosi yang muncul, memahami penyebabnya, serta memilih respons yang lebih tepat. Dengan demikian, mindfulness membantu memperkuat kontrol kognitif terhadap respons emosional anak.

Kabat-Zinn (2013) menjelaskan bahwa mindfulness memungkinkan individu mengamati pikiran dan emosi tanpa memberikan penilaian sehingga mampu merespons situasi secara lebih tenang dan adaptif. Dalam konteks anak usia dini, kemampuan tersebut membantu anak mengurangi perilaku impulsif dan meningkatkan kemampuan mengelola emosi secara positif.

B. Pengaruh Pernapasan Sadar terhadap Sistem Saraf

Pernapasan sadar merupakan salah satu teknik mindfulness yang memiliki pengaruh langsung terhadap sistem saraf otonom. Sistem saraf otonom terdiri atas sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis yang bekerja mengatur berbagai fungsi tubuh secara otomatis.

Sistem saraf simpatis berperan dalam mempersiapkan tubuh menghadapi situasi yang dianggap menegangkan atau mengancam. Ketika anak mengalami kemarahan, ketakutan, atau kecemasan, sistem saraf simpatis menjadi lebih aktif sehingga detak jantung meningkat, napas menjadi lebih cepat, dan tubuh menjadi tegang.

Sebaliknya, sistem saraf parasimpatis berfungsi menenangkan tubuh dan mengembalikan kondisi fisiologis ke keadaan normal. Aktivasi sistem saraf parasimpatis menyebabkan detak jantung melambat, pernapasan menjadi lebih teratur, serta tubuh menjadi lebih rileks.

Menurut Siegel (2012), latihan pernapasan sadar membantu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh dan pikiran menjadi lebih tenang. Ketika anak memusatkan perhatian pada napas, tubuh menerima sinyal bahwa kondisi lingkungan aman sehingga respons stres berkurang. Kondisi tersebut membantu anak lebih mudah mengendalikan emosi yang dirasakan.

Melalui latihan pernapasan sadar yang dilakukan secara rutin, anak belajar menenangkan diri ketika menghadapi situasi yang menimbulkan

kemarahan, kesedihan, atau kecemasan. Oleh karena itu, pernapasan sadar menjadi salah satu strategi yang efektif untuk membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosi.

C. Pengaruh Mindfulness Pernapasan Sadar terhadap Regulasi Emosi Anak Usia Dini

Mindfulness pernapasan sadar memiliki pengaruh yang positif terhadap kemampuan regulasi emosi anak usia dini. Melalui latihan ini, anak belajar memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini, mengenali emosi yang muncul, serta mengendalikan respons yang diberikan terhadap emosi tersebut.

Bockmann dan Yu (2020) menjelaskan bahwa latihan mindfulness membantu anak meningkatkan kesadaran diri, mengurangi stres, dan mengembangkan kemampuan pengendalian diri. Anak yang terbiasa melakukan latihan mindfulness menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengenali emosi serta mengelola perilaku ketika menghadapi situasi yang menantang.

Brann et al. (2022) menemukan bahwa aktivitas mindfulness yang dipadukan dengan latihan pernapasan mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi, perhatian, dan perilaku sosial anak prasekolah. Anak menjadi lebih tenang, mampu menunggu giliran, serta lebih mudah mengendalikan perilaku impulsif.

Selain itu, penelitian Zelazo dan Lyons (2012) menunjukkan bahwa latihan mindfulness dapat meningkatkan fungsi eksekutif anak yang meliputi perhatian, kontrol diri, dan pengaturan emosi. Fungsi eksekutif yang berkembang

dengan baik akan membantu anak mengambil keputusan yang lebih tepat ketika menghadapi situasi emosional.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa mindfulness pernapasan sadar berpengaruh positif terhadap regulasi emosi anak usia dini. Melalui latihan yang dilakukan secara rutin, anak menjadi lebih mampu mengenali emosi yang dirasakan, menenangkan diri ketika menghadapi emosi negatif, serta mengendalikan perilaku secara lebih adaptif sesuai dengan tuntutan lingkungan.

B. Penelitian Terdahulu

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu yang Relevan

No	Penelitian dan Tahun	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	perbedaan
1	Berti & Cigala (2022)	Mindfulness for Preschoolers: Effects on Prosocial Behavior, Self-Regulation and Perspective Taking	Program mindfulness memberikan peningkatan pada perilaku prososial, kemampuan self-regulation, dan perspective taking anak prasekolah.	Sama-sama menggunakan mindfulness sebagai intervensi pada anak usia dini.	Penelitian terdahulu mengukur perilaku prososial, self-regulation, dan perspective taking, sedangkan penelitian ini berfokus pada regulasi e
2	Haines, Hong, Immel, & Lishner (2023)	The Mindfulness-Based Kindness Curriculum for Preschoolers: An Applied Multi-Site Randomized Control Trial	Mindfulness-Based Kindness Curriculum meningkatkan keterampilan sosial emosional, fungsi eksekutif, dan kemampuan akademik	Sama-sama menerapkan mindfulness pada anak usia dini.	Penelitian terdahulu menggunakan kurikulum mindfulness yang lebih luas, sedangkan penelitian ini menggunakan mindfulness pernapasan sadar.

			anak prasekolah.		
3	Courbet, Daviot, Kalamarides, Habib, & Villemonteix (2024)	Promoting Psychological Well-being in Preschoolers Through Mindfulness-based Socio-emotional Learning: A Randomized- Controlled Trial	Intervensi mindfulness berbasis pembelajaran sosial emosional mampu meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi masalah emosional pada anak prasekolah	Sama-sama mengembangkan aspek sosial emosional anak melalui mindfulness.	Penelitian terdahulu berfokus pada kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental, sedangkan penelitian ini fokus pada regulasi emosi
4	Brann, Razza, & Smith (2022)	The Feasibility and Preliminary Effectiveness of a Mindfulness Intervention on Preschoolers' Executive Function and Eating Behaviors	Intervensi mindfulness memberikan dampak positif terhadap executive function dan kemampuan pengendalian perilaku anak.	Sama-sama meneliti efektivitas mindfulness pada anak usia dini.	Variabel terikat penelitian terdahulu adalah executive function dan perilaku makan, sedangkan penelitian ini adalah regulasi emosi.
5	Jalleli & Jarraya (2024)	The Effect of a Short-Term Mindfulness Program on Motor Skills and on Psychological and Social Behavior in Preschool Children: A Randomized Controlled Trial	Program mindfulness jangka pendek meningkatkan perilaku sosial, perkembangan psikologis, dan kemampuan adaptasi anak prasekolah.	Sama-sama menggunakan mindfulness sebagai perlakuan pada anak usia dini.	Penelitian terdahulu mengukur perilaku sosial dan perkembangan psikologis, sedangkan penelitian ini mengukur regulasi em

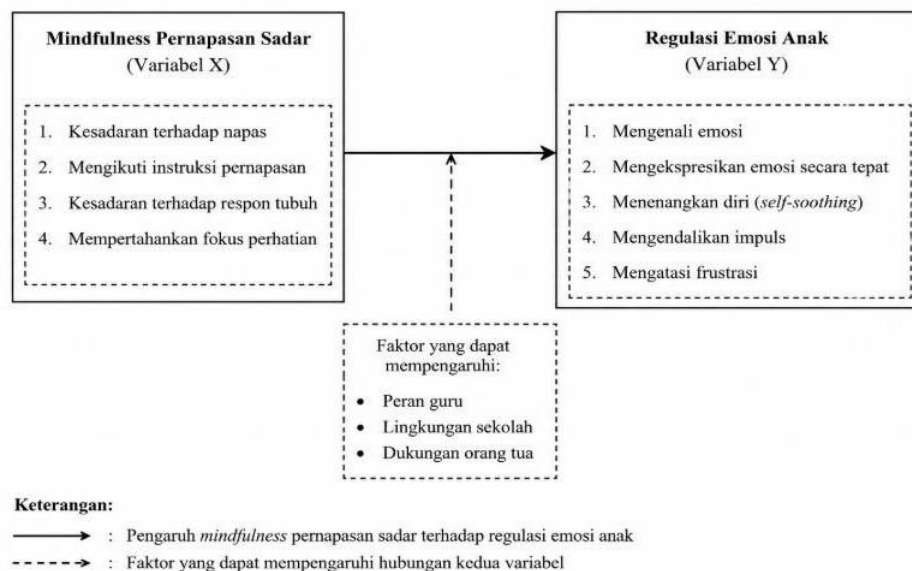
Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa mindfulness memiliki pengaruh positif terhadap berbagai aspek perkembangan anak usia dini, seperti self-regulation, perilaku prososial, kesehatan mental, fungsi eksekutif, dan perkembangan sosial emosional. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh mindfulness pernapasan sadar terhadap regulasi emosi anak usia 5-6 tahun masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memperkaya kajian mengenai efektivitas mindfulness pernapasan sadar dalam meningkatkan regulasi emosi anak usia dini.

C. Kerangka konseptual

Kerangka konseptual penelitian ini menggambarkan hubungan antara variabel bebas yaitu mindfulness pernapasan sadar dengan variabel terikat yaitu regulasi emosi anak usia 5-6 tahun.

Mindfulness pernapasan sadar merupakan latihan yang membantu anak memusatkan perhatian pada proses keluar masuknya napas secara sadar. Melalui latihan yang dilakukan secara rutin, anak belajar mengenali emosi yang dirasakan, menenangkan diri ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, serta mengendalikan perilaku impulsif.

Kemampuan tersebut berkontribusi terhadap peningkatan regulasi emosi anak yang meliputi kemampuan mengenali emosi, mengekspresikan emosi secara tepat, menenangkan diri, mengendalikan impuls, dan mengatasi frustrasi.



D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian ini bersifat direktif, memprediksi adanya

hubungan dan pengaruh positif antara variabel independen (latihan mindfulness pernapasan sadar) dan variabel dependen (regulasi emosi anak usia dini).

1. Hipotesis Nol (H_0):

Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan mindfulness pernapasan sadar terhadap regulasi emosional anak usia 5-6 tahun di TK Riydhul Aulad, DS. Cikupa, Kabupaten Tangerang - Banten.

2. Hipotesis Alternatif (H_1):

Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan mindfulness pernapasan sadar terhadap regulasi emosional anak usia 5-6 tahun di TK Riydhul Aulad, DS. Cikupa, Kabupaten Tangerang - Banten.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis *Pre-Experimental Design*, menggunakan *One-Group Pretest-Posttest*. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh mindfulness pernapasan sadar terhadap regulasi emosional anak sebelum dan sesudah intervensi. Sebelum memberikan perlakuan, peneliti melakukan pretest untuk mengamati tingkat regulasi emosional anak. Setelah intervensi, dilakukan posttest untuk melihat perubahan yang terjadi. Intervensi yang diberikan berupa latihan mindfulness pernapasan sadar, dengan pendekatan yang sesuai untuk anak usia 5-6 tahun.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di salah satu lembaga sekolah anak yakni, TK Riydhul Aulad, yang terletak di Jalan Kp.Kadu Sabrang Rt. 04/02, Kelurahan Cikupa, Kecamatan Cikupa, Kabupaten Tangerang - Banten. Waktu penelitian akan dilakukan pada bulan Januari 2025.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di TK Riyadhul Aulad Kabupaten Tangerang-Banten. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 27 anak kelompok B yang berusia 5–6 tahun.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan

penelitian. Sampel penelitian berjumlah 8 anak yang menunjukkan kemampuan regulasi emosi belum optimal berdasarkan hasil observasi awal guru dan peneliti.

Pemilihan sampel dilakukan dengan mempertimbangkan karakteristik anak yang masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, seperti mudah marah, menangis berlebihan, sulit menenangkan diri, dan menunjukkan perilaku impulsif saat berinteraksi dengan teman sebaya.

Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 8 anak usia 5-6 tahun yang memenuhi kriteria penelitian.

D. Variabel Penelitian

Penelitian ini mengkaji hubungan antara dua variabel utama, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas pada penelitian ini adalah latihan mindfulness pernapasan sadar, sedangkan variabel terikatnya adalah regulasi emosional anak usia 5-6 tahun. Melalui penelitian ini, peneliti bertujuan untuk mengetahui sejauh mana penerapan latihan mindfulness pernapasan sadar dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan anak dalam mengelola emosinya. Penjelasan lebih rinci mengenai variabel penelitian adalah sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas merupakan faktor yang diberikan atau menjadi penyebab munculnya perubahan selama proses penelitian berlangsung.

X: Mindfulness Pernapasan Sadar

2. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat merupakan faktor yang dipengaruhi atau diukur sebagai hasil dari adanya perubahan pada variabel bebas.

Y: Regulasi Emosional Anak

E. Definisi Operasional

1. Mindfulness Pernapasan Sadar

Mindfulness pernapasan sadar dalam penelitian ini didefinisikan sebagai latihan memusatkan perhatian pada proses bernapas secara perlahan, teratur, dan penuh kesadaran. Latihan ini dilakukan melalui tahapan menghirup napas dalam melalui hidung, menahan napas secara singkat, kemudian menghembuskan napas perlahan melalui mulut sambil memperhatikan sensasi yang dirasakan tubuh. Mindfulness pernapasan sadar diberikan dalam bentuk kegiatan yang terstruktur, dipandu oleh peneliti, dan dilakukan secara konsisten selama sesi intervensi. Anak-anak diminta untuk mengikuti instruksi sederhana seperti “tarik napas pelan”, “hembuskan perlahan”, dan “rasakan tubuh menjadi lebih tenang”. Tujuan dari latihan ini adalah membantu anak meningkatkan kesadaran diri, fokus perhatian, dan kemampuan menenangkan diri ketika mengalami emosi tertentu.

2. Regulasi Emosional Anak

Regulasi emosional dalam penelitian ini didefinisikan sebagai

kemampuan anak usia 5-6 tahun dalam mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara tepat sesuai konteks sosial dan situasi yang dihadapi. Regulasi emosional diukur melalui beberapa indikator seperti kemampuan mengendalikan reaksi emosional, merespons situasi dengan cara yang tepat, menenangkan diri saat marah atau cemas, serta kemampuan menggunakan strategi sederhana seperti menarik napas, meminta bantuan, atau mengekspresikan perasaan secara verbal. Pengukuran dilakukan melalui observasi menggunakan lembar instrumen skala Likert 4 poin dengan kategori (1) Tidak Pernah, (2) Kadang, (3) Sering, dan (4) Selalu. Penilaian dilakukan secara kolaboratif oleh peneliti dan guru untuk memastikan hasil yang akurat dan objektif.

F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi, yaitu pengamatan secara langsung terhadap perilaku anak sebelum dan sesudah perlakuan (pretest dan posttest). Observasi dipilih karena sesuai dengan karakteristik anak usia dini yang belum sepenuhnya dapat mengungkapkan kondisi emosi dan perilakunya secara verbal. Instrumen ini disusun berdasarkan indikator teori yang relevan sehingga memungkinkan pengukuran secara sistematis, objektif, dan kuantitatif.

1. Lembar Observasi Regulasi Emosional Anak

Instrumen ini dirancang untuk mengukur regulasi emosional anak sebelum dan sesudah intervensi mindfulness pernapasan sadar. Indikator pengukuran disusun berdasarkan aspek kemampuan anak dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi

a. Identifikasi Emosi

Kemampuan anak mengenali dan mengekspresikan emosi yang dirasakan termasuk marah, sedih, takut, atau senang.

b. Kontrol Diri saat Emosi Muncul

Kemampuan anak menahan diri dari tindakan impulsif ketika mengalami emosi intens.

c. Strategi Mengatasi Emosi

Kemampuan anak menggunakan cara sehat seperti meminta bantuan, menarik napas, atau menunggu giliran saat menghadapi situasi emosional.

d. Ekspresi Emosi yang Tepat

Kemampuan anak mengekspresikan emosi secara sesuai secara sosial tanpa menyerang diri sendiri maupun orang lain.cara tepat. Indikator yang digunakan yaitu:

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Lembar Observasi Regulasi Emosional Anak

Variabel	Indikator	Sub indikator	Butir
Regulasi Emosional Anak	Kontrol diri saat emosi muncul	Kemampuan anak mengendalikan reaksi emosional ketika marah, kecewa, atau kesal	1,2,6
	Strategi mengatasi emosi	Kemampuan anak menenangkan diri dan kembali fokus setelah mengalami emosi negatif	7
	Perilaku adaptif saat emosi muncul	Kemampuan anak menunjukkan perilaku yang sesuai ketika berinteraksi dengan lingkungan	3,4,8
	Ekspresi emosi yang tepat	Kemampuan anak mengungkapkan perasaan secara tepat dan dapat diterima	5

H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Dalam penelitian, penggunaan validitas sangat penting untuk memastikan bahwa hasil yang diperoleh akurat dan dapat diandalkan. Validitas memastikan instrumen penelitian benar-benar mengukur konsep yang dimaksud.

1. Validitas

Instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar observasi regulasi emosi anak usia dini. Pengujian validitas dilakukan menggunakan validitas isi (content validity) melalui expert judgment oleh dua orang validator yang terdiri atas ahli Pendidikan Anak Usia Dini dan ahli psikologi anak.

Validator menilai kesesuaian indikator dengan tujuan penelitian, karakteristik perkembangan anak usia 5-6 tahun, kejelasan bahasa, dan kelayakan instrumen untuk digunakan dalam penelitian.

Berdasarkan hasil penilaian validator, diperoleh nilai Aiken's V sebesar 0,74 yang termasuk kategori tinggi. Oleh karena itu, instrumen dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data penelitian.

Tabel 3.2 Hasil Validasi Ahli Materi Regulasi Emosi

Butir	Penilai		s1	s2	Σs	V	Ket.
	I	II					
Butir 1-9	28	30	19	21	40	0,74	TINGGI

Berdasarkan hasil validasi instrumen regulasi emosi yang dilakukan oleh dua ahli, diperoleh skor penilaian dari validator pertama sebesar 28 dan validator kedua sebesar 30. Hasil perhitungan menggunakan indeks Aiken's V menunjukkan nilai 0,74 yang berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, instrumen observasi regulasi emosi dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

I. Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini akan menggunakan Uji Normalitas dan Uji T untuk menguji pengaruh

1. Uji Normalitas

Untuk mengukur apakah data yang diambil berdistribusi normal atau tidak, jika normal maka analisis data akan dilanjutkan dengan Uji T.

2. Uji T

Untuk membandingkan rata-rata skor dari tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*). Apakah ada perbedaan signifikan secara statistik antara hasil dari kedua tes tersebut.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian dilaksanakan di lembaga taman kanak - kanak yang bertempat di TK Riyadhul Aulad kelurahan cikupa, kabupaten tangerang. tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan mindfulness pernapasan sadar terhadap regulasi emosi anak usia 5-6 tahun. Pada saat pengambilan data, jumlah populasi anak tercatat sebanyak 27 anak, namun subjek penelitian yang digunakan berjumlah 8 anak yang memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu anak yang masih menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang belum optimal. Pengambilan data dilakukan melalui observasi awal dan observasi akhir selama kegiatan pembelajaran berlangsung, dimulai sejak anak datang ke sekolah hingga kegiatan pembelajaran selesai. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-test dan post-test untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kegiatan mindfulness pernapasan sadar terhadap peningkatan regulasi emosi anak.

Tabel 4.1 Stastistik Deskriptif Regulasi Emosi Anak

Stastistik	Pretest	Posttest
N	8	8
Minimum	32	51
Maximum	63	92
Mean	44,75	78,37

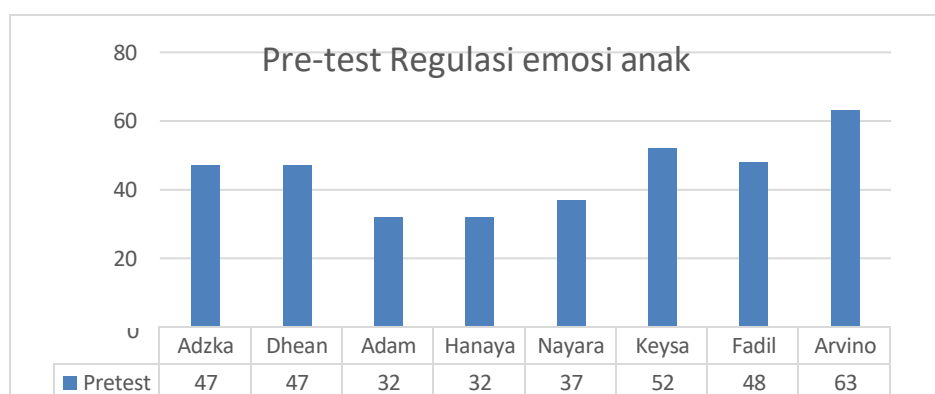
Berdasarkan Tabel 4.1, rata-rata kemampuan regulasi emosi anak sebelum diberikan perlakuan mindfulness pernapasan sadar sebesar 44,75 dengan nilai minimum 32 dan maksimum 63. Setelah diberikan perlakuan, rata-rata meningkat menjadi 78,37 dengan nilai minimum 51 dan maksimum 92. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi anak setelah mengikuti kegiatan mindfulness pernapasan sadar.

1. Deskripsi Hasil Pretest

Pretest dilakukan sebelum perlakuan diberikan dengan tujuan mengetahui kondisi awal regulasi emosi anak usia dini.

Table 4. 1Data Pre-test Regulasi Emosi Anak

No	Nama Anak	Skor Pretest
1	Adzka	47
2	dhean	47
3	Adam	32
4	hanaya	32
5	nayara	37
6	keysa	52
7	fadil	48
8	arvino	63



Gambar 4.1Diagram Pre-test Regulasi Emosi

Dari diagram di atas menunjukkan hasil bahwa kemampuan regulasi emosi anak masih bervariasi. Sebagian anak sudah mampu menunjukkan regulasi emosi yang cukup baik, sedangkan beberapa anak lainnya masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi. Hal ini menandakan bahwa kemampuan regulasi emosi anak sebelum diberikan treatment mindfulness pernapasan sadar masih perlu dikembangkan dan ditingkatkan.

2. Pelaksanaan Mindfulness Pernapasan Sadar

Pelaksanaan mindfulness pernapasan sadar dilakukan selama empat kali pertemuan. Setiap pertemuan berlangsung selama 5–10 menit sebelum kegiatan pembelajaran dimulai.

Tahapan kegiatan meliputi:

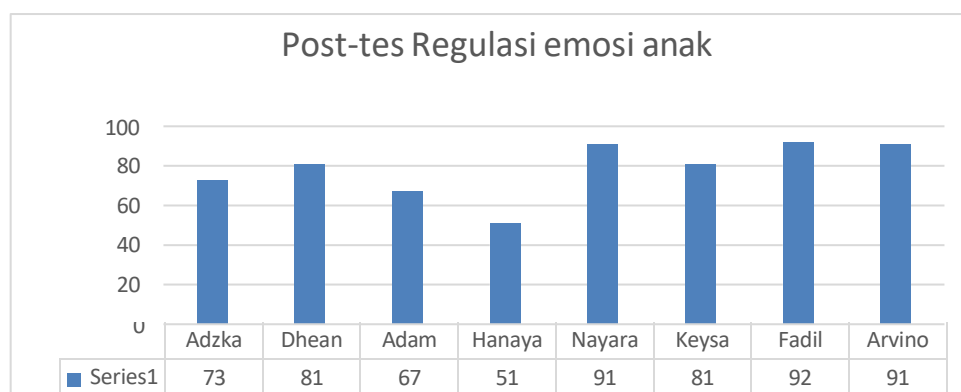
1. Anak duduk dalam posisi nyaman.
2. Anak memusatkan perhatian pada napas.
3. Anak menarik napas perlahan melalui hidung.
4. Anak menahan napas beberapa detik.
5. Anak menghembuskan napas perlahan melalui mulut.
6. Anak merasakan perubahan yang terjadi pada tubuh setelah bernapas.
7. Kegiatan diakhiri dengan refleksi sederhana mengenai perasaan anak.
8. Hasil Posttest Regulasi Emosi Anak

3. Hasil Post-test Regulasi Emosi Anak

Penilaian post-test dilakukan untuk melihat apakah kemampuan regulasi emosi anak mengalami peningkatan setelah diberikan serangkaian treatment mindfulness pernapasan sadar. Hasil post-test kemudian dibandingkan dengan hasil pre-test untuk mengetahui seberapa efektif treatment yang diberikan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada anak usia dini.

Table 4. 2 Data Post-tes Regulasi Emosi

No	Nama Anak	Skor Post-test
1	Adzka	73
2	dhean	81
3	Adam	67
4	hanaya	51
5	nayara	91
6	keysa	81
7	fadil	92
8	arvino	91



Gambar 2.2 Diagram Post-test Regulasi Emosi

Dari diagram di atas menunjukkan hasil bahwa kemampuan regulasi emosi anak mengalami peningkatan setelah diberikan treatment mindfulness pernapasan sadar. Beberapa anak sudah mampu mengendalikan emosinya dengan baik, sedangkan sebagian lainnya masih sesekali mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi. Hal ini menunjukkan bahwa treatment yang diberikan berhasil membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak usia dini.

4. Hasil Perbandingan antara Pre-test dan Post-test regulasi emosi anak

Setelah mendapatkan hasil dari Pre-test dan Post-test, nilai dari kedua hasil tersebut akan dihitung dan dibandingkan, berikut tabel data dari kedua hasil nilai:

Table 4. 3Perbandingan Pre-test dan Post-test Regulasi Emosi

No	Nama anak	Pre-test	Post-test	N-Gain	N-Gain %	Katagori
1	Adzka	47	73	0,53	53%	Sedang
2	Dhean	47	81	0,69	69%	Sedang
3	Adam	32	67	0,55	55%	Sedang
4	Hanaya	32	51	0,30	30%	Rendah
5	Nayara	37	91	0,92	92%	Tinggi
6	Keysa	52	81	0,66	66%	Sedang
7	Fadil	48	92	0,92	92%	Tinggi
8	Arvino	63	91	0,85	85%	Tinggi

Berdasarkan hasil perhitungan N-Gain, seluruh anak mengalami peningkatan regulasi emosi setelah diberikan treatment mindfulness pernapasan sadar, meskipun tingkat peningkatannya berbeda-beda.

- 1) Adzka memperoleh skor pretest 47 dan posttest 73 dengan nilai N-Gain 0,53 kategori sedang. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi setelah mengikuti kegiatan mindfulness pernapasan sadar.
- 2) Dhean memperoleh skor pretest 47 dan posttest 81 dengan nilai N-Gain 0,69 kategori sedang. Peningkatan ini menunjukkan bahwa Dhean mampu mengikuti kegiatan mindfulness dengan baik sehingga terjadi perkembangan regulasi emosi.
- 3) Adam memperoleh skor pretest 32 dan posttest 67 dengan nilai N-Gain 0,55 kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dalam mengelola emosi setelah diberikan treatment.
- 4) Hanaya memperoleh skor pretest 32 dan posttest 51 dengan nilai N-Gain 0,30 kategori rendah. Meskipun mengalami peningkatan, hasil yang diperoleh belum sebesar anak lainnya. Hal ini diduga dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik individu, tingkat konsentrasi, dan kemampuan dalam mengikuti kegiatan mindfulness pernapasan sadar.
- 5) Nayara memperoleh skor pretest 37 dan posttest 91 dengan nilai N-Gain 0,92 kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa treatment mindfulness pernapasan sadar memberikan dampak yang sangat baik terhadap peningkatan regulasi emosinya.

- 6) Keysa memperoleh skor pretest 52 dan posttest 81 dengan nilai N-Gain 0,66 kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi setelah treatment diberikan.
- 7) Fadil memperoleh skor pretest 48 dan posttest 92 dengan nilai N-Gain 0,92 kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa Fadil mampu mengikuti kegiatan mindfulness dengan baik sehingga mengalami peningkatan regulasi emosi yang sangat signifikan.
- 8) Arvino memperoleh skor pretest 63 dan posttest 91 dengan nilai N-Gain 0,85 kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mindfulness pernapasan sadar memberikan pengaruh yang sangat baik terhadap kemampuan regulasi emosinya.

Secara keseluruhan terdapat tiga anak yang memperoleh kategori tinggi, empat anak kategori sedang, dan satu anak kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mindfulness pernapasan sadar memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan regulasi emosi anak usia 5–6 tahun.

5. Analisis Data

a. Uji normalitas

Pada uji normalitas, peneliti melakukan pengujian terhadap data pre-test dan post-test untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan Uji Shapiro-Wilk karena jumlah subjek penelitian kurang dari 50 anak. Uji normalitas dilakukan sebagai syarat sebelum melakukan uji hipotesis menggunakan paired sample t-test. Berikut merupakan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk.

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.209	8	.200 [*]	.922	8	.443
Posttest	.198	8	.200 [*]	.886	8	.216

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Gambar 4.3 Uji Shapiro-wilk Regulasi emosi

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) pada data pre-test sebesar 0,443 dan post-test sebesar 0,216. Karena nilai signifikansi kedua data lebih besar dari 0,05, maka data pre-test dan post-test dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data penelitian memenuhi syarat untuk dilanjutkan pada uji hipotesis menggunakan paired sample t-test.

b. Uji Hipotesis

Pada uji hipotesis, peneliti bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh treatment mindfulness pernapasan sadar terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi anak usia dini. Selain itu, uji hipotesis juga dilakukan untuk mengetahui apakah kemampuan regulasi emosi anak mengalami peningkatan setelah diberikan treatment. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji Paired Sample T-Test karena data yang dibandingkan berasal dari kelompok yang sama, yaitu hasil pre-test dan post-test anak sebelum dan sesudah diberikan treatment mindfulness pernapasan sadar. Berikut merupakan hasil uji hipotesis dari kedua data tersebut.

Paired Samples Test										
		Paired Differences					Significance			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	Pretest - Posttest	-33.625	11.019	3.896	-42.837	-24.413	-8.631	7	<.001	<.001

Gambar 4. 4 Uji Hipotesis - Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan Paired Sample T-Test, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $< 0,001$. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh treatment mindfulness pernapasan sadar terhadap kemampuan regulasi emosi anak usia dini. Selain itu, hasil rata-rata (mean) menunjukkan nilai sebesar -33,625. Nilai negatif tersebut menunjukkan bahwa skor post-test lebih tinggi dibandingkan skor pre-test, sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan regulasi emosi anak mengalami peningkatan setelah diberikan treatment mindfulness pernapasan sadar. Dengan demikian, treatment mindfulness pernapasan sadar efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak usia dini.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan regulasi emosi anak usia 5-6 tahun di TK Riyadhul Aulad sebelum diberikan perlakuan mindfulness pernapasan sadar masih belum optimal. Hasil pretest menunjukkan bahwa beberapa anak masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya. Anak masih menunjukkan perilaku mudah marah,

menangis secara berlebihan, serta kesulitan menenangkan diri ketika mengalami emosi negatif. Kondisi tersebut sesuai dengan pendapat Thompson (2011) yang menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional agar sesuai dengan tuntutan lingkungan.

Setelah diberikan perlakuan mindfulness pernapasan sadar, kemampuan regulasi emosi anak mengalami peningkatan. Hasil posttest menunjukkan bahwa anak menjadi lebih mampu mengendalikan emosinya, mengikuti arahan guru dengan tenang, serta mengungkapkan perasaan menggunakan kata-kata yang lebih tepat. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa mindfulness pernapasan sadar membantu anak memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini melalui aktivitas memperhatikan proses keluar masuknya napas. Menurut Kabat-Zinn (2013), mindfulness merupakan kesadaran penuh terhadap pengalaman yang sedang berlangsung pada saat ini tanpa memberikan penilaian.

Hasil analisis statistik menunjukkan adanya pengaruh mindfulness pernapasan sadar terhadap regulasi emosi anak usia 5-6 tahun. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji Paired Sample t-Test yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Selain itu, rata-rata skor regulasi emosi meningkat dari 44,75 pada saat pretest menjadi 78,37 pada saat posttest. Hasil uji N-Gain sebesar 0,68 juga menunjukkan peningkatan dalam kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mindfulness pernapasan sadar cukup efektif dalam membantu meningkatkan regulasi emosi anak usia dini.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Zelazo dan Lyons (2012) yang menyatakan bahwa mindfulness dapat membantu meningkatkan perhatian, kontrol diri, dan regulasi emosi pada anak. Temuan ini juga didukung oleh Brann, et al., (2022) yang menemukan bahwa kegiatan mindfulness berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan pengaturan diri dan perilaku positif pada anak usia dini. Dengan demikian, mindfulness pernapasan sadar dapat menjadi salah satu alternatif kegiatan yang efektif untuk mendukung perkembangan sosial emosional anak usia dini, khususnya dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi.

C. Keterbatasan Penelitian

- 1 Jumlah subjek penelitian yang digunakan masih terbatas, yaitu hanya 8 anak usia 5-6 tahun, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada seluruh anak usia dini.
- 2 Penelitian hanya dilakukan dalam waktu yang relatif singkat, sehingga pengaruh mindfulness pernapasan sadar terhadap regulasi emosi anak belum dapat diamati dalam jangka panjang.
- 3 Pengumpulan data dilakukan melalui lembar observasi sehingga penilaian masih dipengaruhi oleh subjektivitas peneliti selama proses pengamatan berlangsung.
- 4 Kondisi emosi anak pada saat observasi dapat berubah-ubah tergantung suasana hati, lingkungan, serta kondisi fisik anak, sehingga dapat memengaruhi hasil penilaian pre-test dan post-test.
- 5 Penelitian hanya berfokus pada penerapan mindfulness pernapasan

sadar terhadap regulasi emosi anak usia dini dan belum mengkaji faktor lain yang dapat memengaruhi regulasi emosi, seperti pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, maupun interaksi sosial anak di luar sekolah. Meskipun terdapat keterbatasan, hasil penelitian ini tetap menunjukkan bahwa mindfulness pernapasan sadar memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi anak usia dini.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh mindfulness pernapasan sadar terhadap regulasi emosi anak usia 5-6 tahun di TK Riyadhul Aulad Kabupaten Tangerang-Banten, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat regulasi emosi anak usia 5-6 tahun sebelum diberikan perlakuan mindfulness pernapasan sadar masih berada pada kategori yang perlu dikembangkan. Hal ini ditunjukkan oleh rata-rata skor pretest sebesar 44,75. Pada tahap ini, beberapa anak masih menunjukkan kesulitan dalam mengendalikan emosi, menenangkan diri, dan mengatasi rasa frustrasi ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya.
2. Tingkat regulasi emosi anak usia 5-6 tahun setelah diberikan perlakuan mindfulness pernapasan sadar mengalami peningkatan. Hal ini ditunjukkan oleh rata-rata skor posttest sebesar 78,37. Setelah mengikuti kegiatan mindfulness pernapasan sadar, anak terlihat lebih mampu mengendalikan emosi, menenangkan diri, mengikuti aturan, serta mengekspresikan perasaan dengan lebih tepat.
3. Mindfulness pernapasan sadar berpengaruh terhadap regulasi emosi anak usia 5–6 tahun di TK Riyadhul Aulad Kabupaten Tangerang-Banten. Hasil analisis N-Gain menunjukkan bahwa tiga anak memperoleh peningkatan kategori tinggi, empat anak kategori sedang, dan satu anak

kategori rendah. Secara keseluruhan seluruh anak mengalami peningkatan regulasi emosi setelah diberikan treatment mindfulness pernapasan sadar. Dengan demikian, mindfulness pernapasan sadar dapat digunakan sebagai salah satu metode untuk membantu meningkatkan regulasi emosi anak usia dini.

B. Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mindfulness pernapasan sadar dapat menjadi salah satu alternatif kegiatan yang efektif untuk membantu mengembangkan regulasi emosi anak usia dini. Kegiatan ini mudah diterapkan, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat dilaksanakan dalam waktu yang relatif singkat sebagai bagian dari kegiatan pembelajaran sehari-hari.

Penerapan mindfulness pernapasan sadar secara rutin dapat membantu anak meningkatkan kesadaran diri, mengendalikan emosi, serta mengembangkan perilaku sosial yang lebih positif. Oleh karena itu, kegiatan ini berpotensi untuk diintegrasikan ke dalam program pembelajaran sosial-emosional di lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD).

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru

Guru diharapkan dapat menerapkan kegiatan mindfulness pernapasan sadar secara rutin dalam proses pembelajaran karena terbukti membantu meningkatkan regulasi emosi anak. Kegiatan ini dapat dilakukan sebelum pembelajaran dimulai atau ketika anak menunjukkan emosi yang kurang terkendali.

2. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat mendukung pelaksanaan kegiatan mindfulness pernapasan sadar sebagai salah satu program yang membantu perkembangan sosial emosional anak. Dukungan dapat diberikan melalui penyediaan waktu, fasilitas, dan pelatihan bagi guru.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat melanjutkan praktik mindfulness pernapasan sadar di rumah sehingga kemampuan regulasi emosi anak dapat berkembang secara optimal dan berkelanjutan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak, waktu treatment yang lebih lama, atau mengkaji pengaruh mindfulness pernapasan sadar terhadap aspek perkembangan anak lainnya, seperti konsentrasi, perilaku sosial, atau kemampuan mengendalikan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Aswaja Pressindo.
- Adnyana, I. M. (2018). *Statistik Pendidikan: Teori dan Aplikasi SPSS*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brann, K. L., Conner, B. T., & Raval, V. V. (2022). Mindful eating and yoga interventions for preschool children: Supporting self-regulation and healthy behaviors. *Early Childhood Education Journal*, 50(6), 1001–1015. <https://doi.org/10.1007/s10643-022-01298-3>
- Baer, R. A. (2006). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*. Burlington, MA: Elsevier Academic Press.
- Berti, S., & Cigala, A. (2022). Mindfulness for preschoolers: Effects on prosocial behavior, self-regulation and perspective taking. *Early Child Development and Care*, 192(15), 2394–2408.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Courbet, D., Daviot, E., Kalamarides, A., Habib, M., & Villemonteix, T. (2024). Promoting psychological well-being in preschoolers through mindfulness-based socio-emotional learning: A randomized controlled trial. *Mindfulness*, 15(8), 2012–2027.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). *Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research*. *Child Development*, 75(2), 317–333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x>

- Denham, S. A., Bassett, H. H., Zinsser, K., & Wyatt, T. M. (2012). How preschoolers' social-emotional learning predicts their early school success: Developing theory-promoting, competency-based assessments. *Infant and Child Development*, 21(6), 662–680. <https://doi.org/10.1002/icd.752>
- Dreimane, L. F., & Vītola, E. (2024). Development of emotion regulation by integrating mindfulness praxis in early childhood education. *Transformations in Business & Economics (UBPLJ)*. <https://www.ubplj.org/index.php/TBJE/article/view/2289>
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). *Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment*. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 495–525. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208>
- Fanani, Z., & Asy'ari, H. (2021). *Analisis Data Kuantitatif dengan SPSS*. Surabaya: Unesa University Press.
- Fitriani, R. (2020). Pengembangan kemampuan regulasi emosi anak usia dini melalui kegiatan bermain peran di PAUD. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(1), 45–56.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Hake, R. R. (1998). Interactive-engagement versus traditional methods: A six-thousand-student survey of mechanics test data for introductory physics courses. *American Journal of Physics*, 66(1), 64–74. <https://doi.org/10.1119/1.18809>
- Hendryadi. (2017). Validitas isi: Pengembangan instrumen penelitian manajemen dan akuntansi. *Jurnal Riset Ekonomi dan Bisnis*, 10(1), 57–76.
- Baer, R. A. (2006). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide*

- to evidence base and applications. Burlington, MA: Elsevier Academic Press.
- Berti, S., & Cigala, A. (2022). Mindfulness for preschoolers: Effects on prosocial behavior, self-regulation and perspective taking. *Early Child Development and Care*, 192(15), 2394–2408.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Courbet, D., Daviot, E., Kalamarides, A., Habib, M., & Villemonteix, T. (2024). Promoting psychological well-being in preschoolers through mindfulness-based socio-emotional learning: A randomized controlled trial. *Mindfulness*, 15(8), 2012–2027.
- Haines, S. J., Hong, P. Y., Immel, K. R., & Lishner, D. A. (2023). The mindfulness-based kindness curriculum for preschoolers: An applied multi-site randomized control trial. *Mindfulness*, 14(12), 3014–3028.
- Jalleli, O., & Jarraya, S. (2024). The effect of a short-term mindfulness program on motor skills and on psychological and social behavior in preschool children: A randomized controlled trial. *Children*, 11(6), 697.
- Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99–125. https://doi.org/10.1300/J370v21n01_05
- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137–151. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0011-8>
- Jeon, L., Ardeleanu, K., & Zhao, X. (2022). Preschool teachers' mindfulness and children's social, emotional, and behavioral functioning. *Mindfulness*, 13(2), 321–333. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01941-4>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.

- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Rev. ed.). Bantam Books.
- Mukhlis, A. (2024). *Psikologi perkembangan anak (Jilid 2)*. Erlangga.
- Nurhayati, S. (2021). *Strategi pengembangan regulasi emosi anak usia dini melalui kegiatan mindfulness di PAUD*. *Jurnal Golden Age*, 5(2), 110–120.
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Bockmann, J. O., & Yu, S. Y. (2023). Using mindfulness-based interventions to support self-regulation in young children: A review of the literature. *Early Childhood Education Journal*, 51(4), 693–703. <https://doi.org/10.1007/s10643-022-01333-2>
- Riskawati, N. (2020). *Analisis Data Eksperimen Pendidikan*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Rowland, G., Hindman, E., & Hassmén, P. (2023). Do group mindfulness-based interventions improve emotion regulation in children? A systematic review. *Journal of Child and Family Studies*, 32(5), 1483–1498. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02544-w>
- Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (2nd ed.). Guilford Press.
- Starr, E. J., Hatton, H., Clark, C. A. C., Parra, G. R., & Avari, P. (2025). Reducing emotion dysregulation through a mindfulness intervention: The moderating role of occupational stress for early childhood educators. *Mindfulness*, 16(1), 201–216.
- Syahputri, A. Z., Fallenia, F. D., & Syafitri, R. (2023). *Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif*.
- Thompson, R. A. (2011). Emotion regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 23(3), 261–271.
- Thompson, R. A. (2011). Emotion regulation: A theme in search of definition. In J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.

- Widi, R. (2011). *Statistik untuk Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Yuliani, S. (2019). Regulasi emosi anak usia dini dalam konteks sosial budaya Indonesia. *Jurnal Pendidikan Anak*, 8(2), 123–135.
- Zelazo, P. D., & Lyons, K. E. (2012). The potential benefits of mindfulness training in early childhood: A developmental social cognitive neuroscience perspective. *Child Development Perspectives*, 6(2), 154–160. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2011.00215>.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

	
KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG FAKULTAS ILMU TARBİYAH DAN KEGURUAN Jalan Gajayana 50, Telepon (0341) 552 398 Faximile (0341) 552 398 Malang http://fitk.uin-malang.ac.id email: fitk@uin-malang.ac.id	
Nomor	: 1172/Un.03.1/TL.01.04/05/2026
Lampiran	: -
Hal	: Permohonan Izin Penelitian
26 Mei 2026	

Kepada Yth.
Kepala TK Riyadhul Aulad, Tangerang, Banten
di
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, dalam rangka menyelesaikan tugas akhir berupa penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, kami mohon dengan hormat agar mahasiswa berikut:

Nama	: Fitri Sari
NIM	: 220105110028
Jurusan	: Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)
Semester - Tahun Akademik	: Genap - 2025/2026
Judul Skripsi	: Pengaruh Mindfulness Terhadap Regulasi Emosi Anak Usia 5-6 Tahun di lembaga Paud
Lama Penelitian	: Januari 2026 sampai dengan Februari 2026 (2 bulan)

diberi izin untuk melakukan penelitian di lembaga/instansi yang menjadi wewenang Bapak/Ibu.

Demikian, atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu yang baik di sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.


Dekan
Prof. Dr. Muhammad Walid, MA
NIP. 19730823 200003 1 002

Tembusan :

1. Yth. Ketua Program Studi PIAUD
2. Arsip

Lampiran 2. Surat Validator 1



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Gajayana 50 Telepon (0341) 552398 Faksimili (0341) 552398 Malang
<http://fitk.uin-malang.ac.id> email: fitk@uin-malang.ac.id

Nomor : VAL-154/Un.03.1/FITK/TL.01.04/3/2026
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Menjadi Validator

5 Maret 2026

Kepada Yth.
Dr. Fathul Lubabln Nuqul, M. Si
di-

Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb.

Sehubungan dengan proses penyusunan skripsi mahasiswa berikut:

Nama	: Fitri Sari
NIM	: 220105110028
Program Studi	: Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Judul Skripsi/Tesis	: Pengaruh Mindfulness Pemapasan Sadar Terhadap Regulasi Emosi Anak Usia 4-6 Tahun
Dosen Pembimbing	: Akhmad Mukhlis, M.A/ -

Maka dimohon Bapak/Ibu berkenan menjadi validator penelitian tersebut. Adapun segala hal berkaitan dengan apresiasi terhadap kegiatan validasi sebagaimana dimaksud sepenuhnya menjadi tanggung jawab mahasiswa bersangkutan.

Demikian Permohonan ini disampaikan, atas perkenan dan kerjasamanya yang baik disampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Lampiran 3. Surat Validator 2

	KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN Jl. Gajayana 50 Telepon (0341) 552398 Faksimili (0341) 552398 Malang http://fitk.uin-malang.ac.id email: fitk@uin-malang.ac.id	
Nomor	: VAL-447/Un.03.1/FITK/TL.01.04/5/2026	26 Mei 2026
Lampiran	: -	
Perihal	: Permohonan Menjadi Validator	
 Kepada Yth. Dita Primaisela Arinda S.Pd di- Tempat		
 Assalamualaikum Wr. Wb. Sehubungan dengan proses penyusunan skripsi mahasiswa berikut:		
Nama	: Fitri Sari	
NIM	: 220105110028	
Program Studi	: Pendidikan Islam Anak Usia Dini	
Judul Skripsi/Tesis	: Pengaruh Mindfulness Terhadap Regulasi Emosi Anak Usia 5-6 Tahun Di Lembaga Paud	
Dosen Pembimbing	: Akhmad Mukhlis, M.A/ -	
 Maka dimohon Bapak/Ibu berkenan menjadi validator penelitian tersebut. Adapun segala hal berkaitan dengan apresiasi terhadap kegiatan validasi sebagaimana dimaksud sepenuhnya menjadi tanggung jawab mahasiswa bersangkutan. Demikian Permohonan ini disampaikan, atas perkenan dan kerjasamanya yang baik disampaikan terima kasih. Wassalamu'alaikum Wr. Wb.		
  Prof. Dr. H. Muhammad Walid, MA NIP. 497308232000031002		

Lampiran 4. Hasil Validator Instrumen

INSTRUMEN VALIDASI AHLI MATERI

Judul Penelitian : Pengaruh Mindfulness Pernapasan Sadar terhadap Regulasi Emosi Anak Usia 5-6 Tahun Di Lembaga Paud

Peneliti : Fitri Sari

Ahli Materi : Dr.Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

Tanggal : 15 Januari

Lembar validasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak selaku ahli materi terhadap kelayakan instrumen penelitian mengenai regulasi emosi anak usia 5-6 tahun. Pendapat, saran, dan penilaian dari Ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki instrumen penelitian ini. Sehubungan dengan hal tersebut, mohon Bapak memberikan respons pada setiap pernyataan dalam lembar validasi dengan memberikan tanda (✓) pada kolom skor yang tersedia.

Keterangan Skala:

3 = Layak digunakan

2 = Layak digunakan dengan perbaikan

1 = Tidak layak digunakan

Komentar atau saran dari Bapak mohon ditulis pada kolom yang telah disediakan. Atas kesediaan Ibu untuk mengisi lembar validasi ini saya ucapkan terima kasih.

A. Lembar Penilaian Validasi Ahli Materi

Indikator	Sub Indikator	Pernyataan	Skor			
			1	2	3	4
Menenangkan diri (self-soothing)	a. Mampu menenangkan diri saat merasa marah	1. Anak mampu menenangkan diri saat merasa marah				✓
	b. Mampu mengendalikan tangisan atau ledakan emosi	2. Anak mampu mengendalikan tangisan atau ledakan emosi				✓
Mengendalikan impuls (self-control)	a. Dapat menunggu giliran dengan sabar	3. Anak dapat menunggu giliran dengan sabar				✓
	b. Mampu mengikuti arahan guru dengan tenang	4. Anak mampu mengikuti arahan guru dengan tenang				✓
	c. Tidak mudah memukul, mendorong, atau berteriak saat kesal	6. Anak tidak mudah memukul, mendorong, atau berteriak saat kesal				✓
Mengekspresikan emosi secara tepat (emotion expression)	a. Mampu mengungkapkan perasaan dengan kata-kata	5. Anak mampu mengungkapkan perasaan dengan kata-kata				✓
Mengatasi frustrasi (frustration management)	a. Mampu kembali fokus setelah kecewa atau marah	7. Anak mampu kembali fokus setelah kecewa atau marah				✓
Menunjukkan perilaku tenang (behavioural calmness)	a. Menunjukkan perilaku tenang saat kegiatan berlangsung	8. Anak menunjukkan perilaku tenang saat kegiatan berlangsung				✓

B. Komentar / Saran

C. Kesimpulan:

Instrumen ini dinyatakan:

- ☐ Layak digunakan tanpa revisi
☐ Layak digunakan dengan revisi
☐ Tidak layak digunakan

Meng 15 Januari 2026
 Ahli Materi

Dr. Fathul Lubabin Nuqul

Lampiran 5. Hasil Validator Instrumem

INSTRUMEN VALIDASI AHLI MATERI

Judul Penelitian : Pengaruh Mindfulness Pernapasan Sadar terhadap Regulasi Emosi

Anak Usia 5-6 Tahun Di Lembaga Paud

Peneliti : Fitri Sari

Ahli Materi : Dita Primasisela Arianda S.Pd

Tanggal : 5 Januari

Lembar validasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Ibu selaku ahli materi terhadap kelayakan instrumen penelitian mengenai regulasi emosi anak usia 5-6 tahun. Pendapat, saran, dan penilaian dari Ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki instrumen penelitian ini. Sehubungan dengan hal tersebut, mohon Ibu memberikan respons pada setiap pernyataan dalam lembar validasi dengan memberikan tanda (✓) pada kolom skor yang tersedia.

Keterangan Skala:

3 = Layak digunakan

2 = Layak digunakan dengan perbaikan

1 = Tidak layak digunakan

Komentar atau saran dari Ibu mohon ditulis pada kolom yang telah disediakan. Atas kesediaan Ibu untuk mengisi lembar validasi ini saya ucapkan terima kasih.

A. Lembar Penilaian Validasi Ahli Materi

Indikator	Sub Indikator	Pertanyaan	Skor			
			1	2	3	4
Menenangkan diri (self-soothing)	a. Mampu menenangkan diri saat merasa marah	1. Anak mampu menenangkan diri saat merasa marah				✓
	b. Mampu mengendalikan tangisan atau ledakan emosi	2. Anak mampu mengendalikan tangisan atau ledakan emosi				✓
Mengendalikan impuls (self-control)	a. Dapat menunggu giliran dengan sabar	3. Anak dapat menunggu giliran dengan sabar				✓
	b. Mampu arahan guru dengan tenang	4. Anak mampu mengikuti arahan guru dengan tenang				✓
	c. Tidak mudah memukul, mendorong, atau berteriak saat kesal	6. Anak tidak mudah memukul, mendorong, atau berteriak saat kesal				✓
Mengekspresikan emosi secara tepat (emotion expression)	a. Mampu mengungkapkan perasaan dengan kata-kata	5. Anak mampu mengungkapkan perasaan dengan kata-kata				✓
Mengatasi frustrasi (frustration management)	a. Mampu kembali fokus setelah kecewa atau marah	7. Anak mampu kembali fokus setelah kecewa atau marah				✓
Menunjukkan perilaku tenang (behavioral calmness)	a. Menunjukkan perilaku tenang saat kegiatan berlangsung	8. Anak menunjukkan perilaku tenang saat kegiatan berlangsung				✓

B. Komentar / Saran

C. Kesimpulan:

Instrumen ini dinyatakan:

- ☒ Layak digunakan tanpa revisi
☐ Layak digunakan dengan revisi
☐ Tidak layak digunakan

Tangerang 5 Januari 2026
 Ahli Materi


 (Dita Primasisela Arianda S.Pd)

Lampiran 6. Lembar Hasil Observasi

LEMBAR OBSERVASI REGULASI EMOSI ANAK

(Pretest dan Posttest)

Identitas Anak

Nama Anak : *Arvin*

Kelompok :

Hari/Tanggal :

Observer :

No	Indikator regulasi emosi	1	2	3	4
1	Anak mampu menenangkan diri saat merasa marah			✓	
2	Anak mampu mengendalikan tangisan atau ledakan emosi		✓		
3	Anak dapat menunggu giliran dengan sabar			✓	
4	Anak mampu mengikuti arahan guru dengan tenang		✓		
5	Anak mampu mengungkapkan perasaan dengan kata-kata			✓	
6	Anak tidak mudah memukul, mendorong, atau berteriak saat kesal		✓		
7	Anak mampu kembali fokus setelah kecewa atau marah			✓	
8	Anak menunjukkan perilaku tenang saat kegiatan berlangsung			✓	

LEMBAR OBSERVASI REGULASI EMOSI ANAK

(Pretest dan Posttest)

Identitas Anak

Nama Anak : *Kevin*

Kelompok :

Hari/Tanggal :

Observer :

No	Indikator regulasi emosi	1	2	3	4
1	Anak mampu menenangkan diri saat merasa marah	✓			
2	Anak mampu mengendalikan tangisan atau ledakan emosi	✓			
3	Anak dapat menunggu giliran dengan sabar	✓			
4	Anak mampu mengikuti arahan guru dengan tenang	✓			
5	Anak mampu mengungkapkan perasaan dengan kata-kata		✓		
6	Anak tidak mudah memukul, mendorong, atau berteriak saat kesal	✓			
7	Anak mampu kembali fokus setelah kecewa atau marah	✓			
8	Anak menunjukkan perilaku tenang saat kegiatan berlangsung		✓		

LEMBAR OBSERVASI REGULASI EMOSI ANAK

(Pretest dan Posttest)

Identitas Anak

Nama Anak : *Nazwa*

Kelompok :

Hari/Tanggal :

Observer :

No	Indikator regulasi emosi	1	2	3	4
1	Anak mampu menenangkan diri saat merasa marah		✓		
2	Anak mampu mengendalikan tangisan atau ledakan emosi		✓		
3	Anak dapat menunggu giliran dengan sabar		✓		
4	Anak mampu mengikuti arahan guru dengan tenang		✓		
5	Anak mampu mengungkapkan perasaan dengan kata-kata		✓		
6	Anak tidak mudah memukul, mendorong, atau berteriak saat kesal		✓		
7	Anak mampu kembali fokus setelah kecewa atau marah		✓		
8	Anak menunjukkan perilaku tenang saat kegiatan berlangsung		✓		

LEMBAR OBSERVASI REGULASI EMOSI ANAK

LEMBAR OBSERVASI REGULASI EMOSI ANAK

(Pretest dan Posttest)

Identitas Anak

Nama Anak : *Akika*

Kelompok :

Hari/Tanggal :

Observer :

No	Indikator regulasi emosi	1	2	3	4
1	Anak mampu menenangkan diri saat merasa marah		✓		
2	Anak mampu mengendalikan tangisan atau ledakan emosi			✓	
3	Anak dapat menunggu giliran dengan sabar			✓	
4	Anak mampu mengikuti arahan guru dengan tenang		✓		
5	Anak mampu mengungkapkan perasaan dengan kata-kata			✓	
6	Anak tidak mudah memukul, mendorong, atau berteriak saat kesal		✓		
7	Anak mampu kembali fokus setelah kecewa atau marah		✓		
8	Anak menunjukkan perilaku tenang saat kegiatan berlangsung		✓		

LEMBAR OBSERVASI REGULASI EMOSI ANAK

(Pretest dan Posttest)

Identitas Anak

Nama Anak : *Idham*

Kelompok :

Hari/Tanggal :

Observer :

LEMBAR OBSERVASI REGULASI EMOSI ANAK

(Pretest dan Posttest)

Identitas Anak

Nama Anak : *Idham*

Kelompok :

Hari/Tanggal :

Observer :

No	Indikator regulasi emosi	1	2	3	4
1	Anak mampu menenangkan diri saat merasa marah	✓			
2	Anak mampu mengendalikan tangisan atau ledakan emosi	✓			
3	Anak dapat menunggu giliran dengan sabar	✓			
4	Anak mampu mengikuti arahan guru dengan tenang		✓		
5	Anak mampu mengungkapkan perasaan dengan kata-kata		✓		
6	Anak tidak mudah memukul, mendorong, atau berteriak saat kesal	✓			
7	Anak mampu kembali fokus setelah kecewa atau marah	✓			
8	Anak menunjukkan perilaku tenang saat kegiatan berlangsung		✓		

No	Indikator regulasi emosi	1	2	3	4
1	Anak mampu menenangkan diri saat merasa marah	✓			
2	Anak mampu mengendalikan tangisan atau ledakan emosi	✓			
3	Anak dapat menunggu giliran dengan sabar	✓			
4	Anak mampu mengikuti arahan guru dengan tenang	✓			
5	Anak mampu mengungkapkan perasaan dengan kata-kata		✓		
6	Anak tidak mudah memukul, mendorong, atau berteriak saat kesal	✓			
7	Anak mampu kembali fokus setelah kecewa atau marah	✓			
8	Anak menunjukkan perilaku tenang saat kegiatan berlangsung	✓			

LEMBAR OBSERVASI REGULASI EMOSI ANAK

(Pretest dan Posttest)

Identitas Anak

Nama Anak : *Idham*

Kelompok :

Hari/Tanggal :

Observer :

LEMBAR OBSERVASI REGULASI EMOSI ANAK

(Pretest dan Posttest)

Identitas Anak

Nama Anak : *Idham*

Kelompok :

Hari/Tanggal :

Observer :

No	Indikator regulasi emosi	1	2	3	4
1	Anak mampu menenangkan diri saat merasa marah			✓	
2	Anak mampu mengendalikan tangisan atau ledakan emosi			✓	
3	Anak dapat menunggu giliran dengan sabar				✓
4	Anak mampu mengikuti arahan guru dengan tenang				✓
5	Anak mampu mengungkapkan perasaan dengan kata-kata			✓	
6	Anak tidak mudah memukul, mendorong, atau berteriak saat kesal				✓
7	Anak mampu kembali fokus setelah kecewa atau marah				✓
8	Anak menunjukkan perilaku tenang saat kegiatan berlangsung				✓

No	Indikator regulasi emosi	1	2	3	4
1	Anak mampu menenangkan diri saat merasa marah			✓	
2	Anak mampu mengendalikan tangisan atau ledakan emosi			✓	
3	Anak dapat menunggu giliran dengan sabar			✓	
4	Anak mampu mengikuti arahan guru dengan tenang			✓	
5	Anak mampu mengungkapkan perasaan dengan kata-kata			✓	
6	Anak tidak mudah memukul, mendorong, atau berteriak saat kesal			✓	
7	Anak mampu kembali fokus setelah kecewa atau marah			✓	
8	Anak menunjukkan perilaku tenang saat kegiatan berlangsung			✓	

Lampiran 7. Dokumentasi Intervensi



Gambar 1 Pelaksanaan mindfulness pernapasan sadar



Gambar 2 Kegiatan mindfulness pernapasan sadar



Gambar 3 Pelaksanaan treatment mindfulness



Gambar 4 Anak mengikuti mindfulness pernapasan sadar

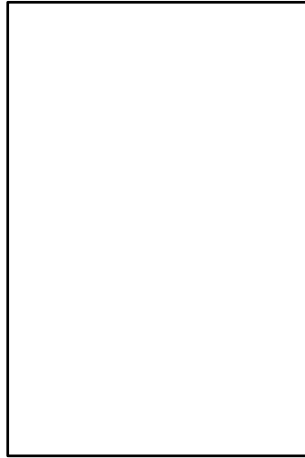


Gambar L.7.5 Latihan pernapasan sadar



Gambar 6 Pelaksanaan intervensi mindfulness pernapasan sadar

Lampiran 13. Biodata Mahasiswa



Nama : Fitri Sari

NIM : 220105110028

Tempat Tanggal Lahir : Tangerang, 12 Juli 2005

Fakultas/Program Studi : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan/Pendidikan Islam
Anak Usia Dini

Tahun Masuk : 2022

Alamat Rumah : Jl. Rajeg Seglog Ds. Sukamanah Kab.
Tangerang-Banten

No. Telp : 081996872662

Alamat Email : fiyolanda39@gmail.com

Malang, 2 Juni 2026
Mahasiswa



Fitri Sari

