

Analisis dampak meditasi terhadap kemampuan peserta didik usia sekolah dasar dalam mengelola emosi diri

P Nur'Aini¹*, H Mahfud², and R Ardiansyah²

¹Mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Sebelas Maret, Jl. Bridgen Slamet Riyadi No. 449, Pajang, Laweyan, Surakarta, Jawa Tengah, 57146, Indonesia

²Dosen Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Sebelas Maret, Jl. Bridgen Slame Riyadi No. 449, Pajang, Laweyan, Surakarta, Jwa Tengah, 57146, Indonesia

*putrina64@gmail.com

Abstract. This Study aims to describe the impact of meditation on the ability of elementary school-age students in managing self-emotion. The way to overcome emotional control so that it can improve emotional intelligence in children is through meditation. Meditation has a positive effect on individual emotions. In this study, the subjects to be studied were five fifth-grade students of SD Masjid Syuhada Yogyakarta with total of 12 students. The method used in this research is descriptive qualitative with a case study approach. The research subject was taken by using the purposive sampling technique. The data sources of this research were meditation guides and grade V students of SD Masjid Syuhada Yogyakarta. The data were collected through observation and interview. The data validation used source triangulation and technical triangles. Data analysis was performed through data reduction techniques, data presentation, and concluding. The results showed that meditation had a positive impact on students' ability to manage their emotions. This is indicated by increased self-confidence, emotional prowess, the ability to manage emotions in the classroom, and being able to express feelings.

Kata kunci: Impact of meditation, emotions, student, dan elementary school

1. Pendahuluan

Perilaku yang ditunjukkan manusia merupakan pengaruh emosi yang dirasakannya. Emosi dapat menjadi motivasi bagi seseorang, tetapi juga dapat menjadi penghambat seseorang dalam bertindak. Apabila seseorang tidak memiliki motivasi, maka dalam melakukan suatu hal seseorang tidak akan tergerak [1]. Emosi merupakan keadaan yang terpisah dengan pengalaman, namun pendapat lain menyatakan bahwa perbedaan emosi individu tergantung atas kejadian yang dialami [2]. Emosi merupakan proses yang berasal dari akal dan nafsu sehingga mendorong kita untuk bertindak dan mengevaluasi tindakan kita yang berasal dari kesenangan atau rasa sakit dan memiliki komponen fisiologis [3]. Emosi merupakan bagian terpenting pada manusia untuk mengekspresikan perasaannya, serta pada aspek perkembangan manusia terdapat pula perkembangan emosi [4].

Perkembangan emosi peserta didik merupakan hal yang penting dalam pendidikan guna menyeimbangkan kecerdasan akademis dengan kecerdasan emosi. Peserta didik yang tidak memiliki kontrol emosi akan terganggu motivasi belajarnya, sehingga menyebabkan peserta didik melakukan hal negatif [4]. Penanaman nilai karakter yang baik sangatlah penting terutama untuk peserta didik sekolah dasar sebagai pondasi pembentukan kepribadian [5]. Peserta didik yang memiliki emosional

yang sehat dapat memiliki hubungan yang positif dengan teman, lingkungannya serta pada dirinya sendiri. Anak-anak perlu memiliki emosi positif yang dikelola dengan baik sehingga mampu membangun persahabatan dengan lingkungannya [6].

Peserta didik di sekolah dasar masih mengalami proses pengembangan dan belajar cara mengelola emosi dengan dibimbing dari orang sekitarnya [7]. Kemampuan pengembangan emosi setiap orang berbeda-beda, walaupun mereka memiliki aspek perkembangan yang sama [8]. Setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangannya, begitupun dengan peserta didik di sekolah dasar yang masih membutuhkan bimbingan dari guru dan orang tua. Sekolah memiliki peran penting dalam pengembangan sosial-emosional anak, karena anak-anak banyak menghabiskan waktu di sekolah, sehingga peran orangtua dan guru sangat berpengaruh [9].

Pengembangan emosi di sekolah dasar perlu dibarengi dengan pengembangan kognitif, afektif dan psikomotoriknya, sehingga kecerdasan emosi dapat ditingkatkan. Teknik yang dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengontrol emosinya yaitu melalui meditasi. Meditasi berpengaruh positif terhadap pikiran dan persepsi individu [10]. Meditasi berarti pengembangan batin untuk membersihkan pikiran dan tindakan negatif menjadi positif [11]. Meditasi berpengaruh pada kognitif, afektif dan psikomotorik peserta didik. Praktik meditasi di dunia pendidikan berguna untuk meningkatkan kemampuan kognitif, emosi dan sosial [12].

Meditasi merupakan praktik relaksasi untuk melatih fokus pikiran atau melatih ketenangan pikiran dan tubuh sehingga memiliki pandangan yang jernih dan tetap merasa tenang. Meditasi pada peserta didik yang dilaksanakan di sekolah melalui pemutaran audio berisi kata-kata positif maupun melalui pernapasan sadar, menghasilkan peserta didik yang lebih tenang, terbuka, dan mampu mengendalikan diri saat menghadapi situasi yang tidak diharapkan [13], [14]. Terdapat empat langkah meditasi di dalam kelas, antara lain: 1) Mindfulness melalui pernapasan, 2) Mindfulness melalui pengalaman indra, 3) Mindfulness dengan gerakan yoga, 4) Mindfulness melalui pencitraan imajinasi [15].

Meditasi memiliki beberapa manfaat, yaitu: 1) Relaksasi Fisik, 2) Peningkatan Konsentrasi, 3) Kontrol lebih besar atas proses berpikir, 4) Peningkatan ketenangan dan kemampuan mengatasi stress, 5) Kemampuan untuk menyadari apa yang terjadi, 6) Meningkatkan pemahaman diri, 7) Berpikir kreatif, 8) Memperbaiki ingatan, 9) Pengembangan spiritual [16]. Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan di atas, maka diadakan penelitian kualitatif mengenai analisis dampak meditasi terhadap kemampuan peserta didik usia sekolah dasar dalam mengelola emosi diri

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian pada penelitian ini ditentukan menggunakan purposive sampling yaitu subjek memiliki kriteria tertentu yang dianggap tahu mengenai hal yang diteliti. Subjek penelitian ini antarlain Ibu Admira Eka sebagai pembimbing meditasi dan peserta didik kelas V di SD Masjid Syuhada Yogyakarta. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, yakni observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Langkah-langkah yang ditempuh dalam menganalisis data, antara lain: 1) Pengumpulan data, 2) Reduksi data, 3) Penyajian data, 4) Penarikan kesimpulan. Validasi data menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Penelitian ini menggunakan 3 indikator penelitian yakni keterlitan peserta didik dengan kegiatan dan rasa tenang peserta didik teratasi, kemampuan peserta didik untuk fokus dan memperhatikan, kasih sayang peserta didik terhadap diri sendiri dan orang lain. Tahapan prosedur penelitian sebagai berikut: 1) Pemilihan tema, topik dan kasus, 2) Pembacaan literatur, 3) Perumusan fokus dan masalah penelitian 4) Pengumpulan data, 5) Penyempurnaan data, 6) Pengolahan data, 7) Analisis data, 8) Proses Analisis data, 9) Dialog Teoretik, 10) Triangulasi temuan, 11) Simpulan hasil penelitian, 12) Laporan penelitian [17].

3. Hasil dan Pembahasan

Dampak Meditasi terhadap kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi diri memiliki indikator (1) Keterlibatan peserta didik dengan kegiatan dan rasa tenang siswa teratasi, (2) Kemampuan Peserta didik untuk fokus dan memperhatikan, (3) Kasih sayang peserta didik terhadap diri sendiri dan orang lain. Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Admira Eka Ruzelan dan peserta didik kelas V mengenai dampak meditasi terhadap kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi, dapat dijabarkan sebagai berikut:

Table 1. Tabel indikator dampak meditasi terhadap kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi diri.

Indikator (1)	Indikator (2)	Indikator (3)	Hasil
Peserta didik bertanya kepada guru jika merasa kesulitan dan membantu teman yang merasa kesulitan. Peserta didik memiliki perasaan tenang, sehingga meningkatkan partisipasinya di dalam kelas	Konsentrasi di dalam kelas meningkat, sehingga peserta didik lebih memahami aktivitas yang sedang dilakukan	Peserta didik tidak memaksakan kehendaknya, bertanggung jawab, sehingga situasi sosial emosionalnya terjaga dengan baik	Meditasi meningkatkan kecakapan emosi peserta didik serta membantu meningkatkan prestasi peserta didik di dalam kelas.

Tabel 1 menunjukkan bahwa meditasi meningkatkan kecakapan emosi peserta didik serta membantu meningkatkan prestasi peserta didik di dalam kelas yakni dengan kelima indikator sudah sesuai dengan dampak yang dirasakan peserta didik setelah melaksanakan meditasi. Meditasi di SD Masjid Syuhada dilakukan secara rutin setiap dua kali dalam satu bulan dengan dibimbing oleh pembimbing profesional yaitu Ibu Admira Eka Ruzelani dengan diikuti oleh seluruh peserta didik dari kelas satu hingga kelas enam. Dampak meditasi mulai muncul setelah dilaksanakan secara teratur selama lebih dari enam bulan. Meditasi dilakukan lebih dari enam bulan akan membentuk kecerdasan emosi yang lebih tinggi daripada kurang dari enam bulan [18]. Meditasi yang dilaksanakan dengan baik akan menurunkan emosi negatif pada peserta didik.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, menunjukkan bahwa meditasi yang dilaksanakan di SD Masjid Syuhada berdampak baik pada pengelolaan emosi diri siswa. Meditasi yang dilaksanakan berdampak pada keterlibatan peserta didik dengan kegiatan dan rasa tenang peserta didik teratasi. Keterlibatan peserta didik dengan kegiatan ditunjukkan dengan berani menjawab dan pertanyaan dari guru maupun temannya. Peserta didik menunjukkan sikap positif jika dapat melakukan feedback komunikasi, menunjukkan rasa percaya diri, rasa ingin tahu, berani bertanya dan menjawab pertanyaan, mengekspresikan emosi, dapat menyesuaikan diri dengan teman, serta menyelesaikan tugas dengan baik [9]. Pelaksanaan meditasi menyebabkan peserta didik merasa lebih tenang dalam menghadapi sebuah tantangan. Ketenangan yang dibawa dari praktik meditasi menyebabkan peningkatan semangat belajar peserta didik. Teknik meditasi dilakukan melalui instruksi untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernapasan serta gerakan-gerakan sistematis dari kepala sampai kaki agar otot menjadi rileks serta menciptakan kenyamanan dan ketenangan, sehingga dapat mengatur emosi dan mereduksi masalah [19].

Meditasi berpengaruh pada kemampuan peserta didik untuk fokus dan memperhatikan. Memfokuskan pernapasan selama meditasi melatih otot-otot jantung bekerja lebih baik, walaupun

memiliki kondisi oksigen yang buruk serta dengan meditasi sel-sel tubuh lebih tahan dan kuat untuk melakukan fungsinya, terutama pada sel otak [20]. Peserta didik yang melaksanakan meditasi mampu meningkatkan konsentrasinya pada hal yang penting dengan mengalihkan pikiran yang tidak diinginkan, hal ini berdampak pada perilakunya saat pembelajaran di dalam kelas. Meditasi dapat menjadi sarana peserta didik untuk mengembangkan akademiknya [12].

Meditasi berpengaruh pada kasih sayang peserta didik terhadap diri sendiri dan orang lain Peserta didik memiliki kesadaran emosi yaitu mengenali emosi dirinya sendiri dan sekitarnya. Peserta didik mungkin menyadari emosi yang dimilikinya, namun emosi tersebut akan dijauhkan dan digantikan dengan kedamaian dan ketenangan [16]. Meditasi dapat mengalihkan perilaku agresif saat marah dengan fokus pada nafas. Dampak meditasi yang paling terlihat adalah toleransi. Bukan hanya toleransi kepada teman sebaya, namun juga mindset bahwa setiap orang memiliki limit maksimal dan minimalnya masing masing. Kontrol emosi diri pada peserta didik dapat menyadarkannya akan konsekuensi atas tindakan yang dilakukan [19]. Kontrol emosi diri yang baik akan membuat peserta didik menjadi pribadi yang bertanggung jawab. Sikap tanggung jawab peserta didik yaitu mengerjakan tugas dengan baik, mengucapkan terimakasih dan berani menanggung resiko dari perbuatannya sendiri, serta bersedia meminta maaf ketika melakukan kesalahan [21].

4. Kesimpulan

Meditasi berdampak baik pada kemampuan peserta didik sekolah dasar dalam mengelola emosi diri. Maknanya adalah peserta didik mampu mengelola emosinya dengan menunjukkan perkembangan kecakapan sosial-emosional peserta didik tercapai dengan baik. Meditasi merupakan teknik untuk melatih fokus pikiran atau melatih ketenangan untuk mengalihkan energi negatif pada aktivitas positif, sehingga memiliki pandangan yang jernih. Meditasi berpengaruh pada keterlibatan peserta didik dengan kegiatan dan rasa tenang peserta didik teratasi, ditunjukkan pada peserta didik berani bertanya dan menjawab pertanyaan dari guru maupun temannya, serta ditunjukkan pada perasaan tenang dan waspada saat mengalami stress sehingga meningkatkan partisipasi peserta didik di dalam kelas. Meditasi berpengaruh pada kemampuan peserta didik untuk fokus dan memperhatikan, ditunjukkan dengan peserta didik memperhatikan dan fokus padarah pembimbing, serta peserta didik memahami aktivitas yang sedang dilaksanakan. Meditasi berpengaruh pada kasih sayang peserta didik terhadap diri sendiri dan orang lain, ditunjukkan dengan, peserta didik tidak memaksakan kehendaknya, menghargai temannya dengan toleransi, berani bertanggung jawab jika terjadi konflik, serta fokus pada pernapasan yang membantu dalam situasi sosial dan emosional.

Implikasi teoritik pada penelitian ini adalah penelitian ini menunjukkan bahwa meditasi berdampak positif terhadap kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi diri. Kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi diri berimbas pada hal lainnya seperti kepercayaan diri, perkembangan emosi peserta didik di dalam kelas, perasaan sejahtera dan nikmat, serta berpengaruh kepada kecakapan emosinya. Meditasi merupakan teknik yang efektif untuk peserta didik dalam mengelola emosi dirinya, sehingga selaknyanya meditasi dijadikan sebagai salah satu aktivitas penting dalam pelaksanaan pendidikan di sekolah. Implikasi praktis dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai cara, teknik atau metode dalam upaya pelaksanaan meditasi di dalam sistem pendidikan sekolah dasar guna memberikan pengaruh positif pada kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi diri. Guru maupun pembimbing meditasi diharapkan untuk menerapkan meditasi di dalam pelaksanaan sistem pembelajaran, sehingga pembelajaran yang dilaksanakan akan lebih efektif.

5. Referensi

- [1] R. E. S. M. Peni Rahayu 2018 Pengaruh Media Pembelajaran Dan Motivasi Belajar Terhadap Keterampilan Menyimak Cerita Pendek Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar *JPI (Jurnal Pendidik. Indones. J. Ilm. Pendidik* **5(1)**
- [2] A. S. Cowen and D. Keltner 2017 Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients *Proc. Natl. Acad. Sci. U. S. A.* **114(38)**
- [3] C. Mordka 2016 What are Emotions? Structure and Function of Emotions *Stud. Humana* **5(3)**

29–44

- [4] T. Fauzi and S. P. Sari 2018 Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling *J. Dosen Univ. PGRI Palembang*
- [5] C. H. Fitria Elsa Riska 2016 Peningkatan Nilai Karakter Bangsa Pada Pembelajaran Ips Tentang Perjuangan Kemerdekaan Melalui Media Audio Visual *Didakt. Dwija Indria* **4(12)** 1–6
- [6] C. Ozk 2017 An Investigation of Material Emotion Socialization Behaviors, Children's Self-Perceptions, and Social Problem *Eurasian J. Educ. Res* **67** 125-139
- [7] Damayanti 2020 Pengembangan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Di Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Karakter *J. Pendidik. Dasar Indones* **4(1)** 137–146
- [8] U. Latifa 2017 Aspek Perkembangan pada Anak Sekolah Dasar: Masalah dan Perkembangannya, *J. Multidiscip. Stud* **1(2)** 185–196
- [9] E. Tussyana, R. Trengginas, and . S 2019 Analisis Perkembangan Sosial-Emosional Tercapai Siswa Usia Dasar *Inventa* **3(1)** 18–26
- [10] I. K. Y. Arta 2019 Meditasi sebagai Mind Body Medicine *Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar* **10(2)** 65–76
- [11] Geraldine Wilson 2019 Improving Behavior By Implementing in School Meditation/Mindfulness Interventions *Partial Fulfillmen*
- [12] C. Crescentini, V. Capurso, S. Furlan, and F. Fabbro 2016 Mindfulness-oriented meditation for primary school children: Effects on attention and psychological well-being *Front. Psychol* **7** 1–12
- [13] S. A. Piotrowski, M. J. Binder, and J. Krmpotić Schwind 2017 Primary Teachers' Perceptions of Mindfulness Practices With Young Children *Learn. Landscapes* **10(2)** 225–240
- [14] Sugianto 2018 Pembiasaan Meditasi Pada Siswa Sekolah Dasar Berciri Buddhis Di Jakarta Dan Tangerang *J. Vijjacariya* **5(1)** 95–105
- [15] G. Shardlow 2015 Integrating Mindfulness in Your Classroom Curriculum Make mindfulness a part of classroom learning by integrating it into curriculum-themed activities through exercises in breathing , sensory *George Lucas Edu Foundation*
- [16] M. Rahardjo 2017 Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya *Skripsi*
- [17] A. Baskara, H. P. Soetjipto, and N. Atamimi 2015 Kecerdasan Emosi Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Program Meditasi *J. Psikol* **35(2)** 101–115
- [18] A. Alfaiz, D. Juliawati, H. Yandri, and R. T. Ayumi 2019 Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres sebelum Menghadapi Ujian Nasional *Indones. J. Learn. Educ. Couns* **2(1)** 37–45
- [19] R. T. Andriyani 2012 MEDITATION IN SCHOOL ADOLESCENTS WHO SIT IN OLYMPIC *J. Undip* **1** 101–107
- [20] J. T. Nigg 2017 Annual Research Review: On the relations among self-regulation, self-control, executive functioning, effortful control, cognitive control, impulsivity, risk-taking, and inhibition for developmental psychopathology *J. Child Psychol. Psychiatry Allied Discip* **58(4)** 361–383
- [21] D E N Aisyah, R Winarni, and A Surya 2021 Analisis materi bahasa Indonesia berbasis pendidikan karakter dalam buku peserta didik kelas iv sd tema 3 ' peduli terhadap makhluk hidup ' *J. Didakt. Dwija Indiria* **9(5)**