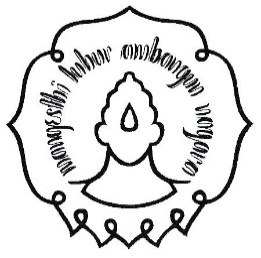
**ANALISIS DAMPAK MEDITASI TERHADAP KEMAMPUAN**

**PESERTA DIDIK USIA SEKOLAH DASAR DALAM MENGELOLA EMOSI DIRI**

**(Studi Kualitatif di Kelas V SD Masjid Syuhada Yogyakarta)**

****

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Putri Nur’Aini**

**K7117186**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

**SURAKARTA**

**2020**

# PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawahini :

|  |  |
| --- | --- |
| Nama | : Putri Nur’Aini |
| NIM | : K7117186 |
| Program Studi | : Pendidikan Guru SekolahDasar  Analisis Dampak Meditasi Terhadap Kemampuan Peserta Didik Usia Sekola Dasar Dalam Mengelola Emosi Diri |
| Judul Skripsi | : |

Dengan ini menyatakan bahwa laporan penelitian yang saya ajukan adalah yang sebenarnya.

Apabila dikemudian hari terbukti adanya indikasi plagiat dan bentuk-bentuk kecurangan yang lain dalaml aporan penelitian yang saya ajukan ini, maka saya bersedia menerima sanksi yaitu pengunduran waktu ujian selama 2 semester.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan tanpa paksaan ataupun tekanandari pihak lain.

Surakarta, Desember 2020

Yang Menyatakan

Putri Nur’Aini

NIM K7117186

**HALAMAN PENGAJUAN**

**ANALISIS DAMPAK MEDITASI TERHADAP KEMAMPUAN**

**PESERTA DIDIK USIA SEKOLAH DASAR DALAM MENGELOLA EMOSI DIRI**

**(Studi Kualitatif di Kelas V SD Masjid Syuhada Yogyakarta)**

**Oleh:**

**Putri Nur’Aini**

**K7117186**

**Skripsi**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

**SURAKARTA**

**Desember 2020**

# HALAMAN PERSETUJUAN

# PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Putri Nur’Aini

NIM : K7117186

Judul Skripsi : Analisis Dampak Meditasi Terhadap Kemampuan Peserta Didik Usia Sekolah Dasar Dalam Mengelola Emosi Diri

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta, Februari 2021

|  |  |
| --- | --- |
| Dosen Pembimbing I  Drs. Hasan Mahfud, M.Pd  NIP. 195905151987031002 | Dosen Pembimbing II  Roy Ardiansyah, S.Pd.,M.Pd  NIP. 199405052019031013 |

# PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Putri Nur’Aini

NIM : K7117186

Judul Skripsi : Analisis Damapak Meditasi Terhadap Kemampuan Peserta Didik Usia Sekolah Dasar Dalam Mengelola Emosi Diri

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari ..........., ..................... 2021 dengan hasil...................................................................

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Nama Penguji** | **Tanda Tangan** | **Tanggal** |
| Ketua | : | Dr. Sukarno, M.Pd. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Sekretaris | : | Dra. Jenny Indrastoeti Siti Poerwanti, M.Pd. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Anggota I | : | Drs. Hasan Mahfud, M.Pd | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Anggota II | : | Roy Ardiansyah, S.Pd., M.Pd. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar pada:

|  |  |
| --- | --- |
| Hari | : |
| Tanggal | : |

Mengesahkan

|  |  |
| --- | --- |
| Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret | Kepala Program Studi  Pendidikan Guru Sekolah Dasar |
| **­­­Dr. Mardiyana, M. Si.**  NIP. 196602251993021002 | **Dr. Idam Ragil Widianto Atmojo,**  **S. Pd., M. Si.**  NIP. 198308132009121004 |

# ABSTRAK

Putri Nur’Aini: **ANALISIS DAMPAK MEDITASI TERHADAP KEMAMPN PESERTA DIDIK USIA SEKOLAH DASAR DALAM MENGELOLA EMOSI DIRI.** Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret. Februari 2021.

Pelitian ini betujuan untuk mendeskripsikan dampak meditasi terhda kemamuan peserta didik usia sekolah dasar dalam mengelola emosi diri. Cara untuk mengatasi kontrol emosi sehingga dapat meningkatkan kecerdasan emosi pada anak yaitu melalui Meditasi. Meditasi berpengaruh positif terhadap emosi individu.

Dalam penelitian ini, subjek yang akan diteliti adalah peserta didik kelas V SD Masjid Syuhada Yogyakarta dengan total 12 peserta didik. Metode yang digunakan pada peneltian ini adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Pengambilan subjek penelitian dilakukan dengan teknik *purposive sampling.* Sumber data peneltian ini adalah pembimbing meditasi dan peserta didik kelas V SD Masjid Syuhada Yogyakarta. Teknik penambilan data dilakukan dnegan observasi, wawancara, dandokumentasi. Validasi data menggunakan triangulasi sumber dan triangul teknik. Analisis data dilakukan melalui teknik reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi berdampak positif pada kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi diri. Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya kepercayaan diri, kecakapan emosi, kemampuan mengelola emosi di kelas, serta mampu mengungkapkan perasaan.

**Kata Kunci :** Dampak meditasi, emosi, peserta didik

**ABSTRACT**

*Putri Nur'Aini:* ***ANALYSIS OF THE IMPACT OF MEDITATION ON BASIC SCHOOL AGE PARTICIPANTS IN MANAGING YOUR EMOTIONS****. Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, Sebelas Maret University. February 2021.*

*This study aims to describe the impact of meditation on the ability of elementary school-age students in managing their emotions. 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 the fifth-grade students of SD Masjid Syuhada Yogyakarta with a 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, interviews, and documentation. 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.*

*Keywords: Impact of meditation, emotions, students*

# MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

**(QS. Al-Baqarah: 286)**

“Buku mengasah pikiran jadi tajam dan dewasa, tidak melihat dunia sebagai hitam putih. Agar tak gampang diprovokasi, memahami arti penting toleransi.”

**(Najwa Shihab)**

“Dari manusia-manusia biasa saja, peristiwa sederhana yang mereka alami, dan perjalanan-perjalanan yang adakalanya tidak disengaja, kit bisa memetik buah-buah pelajaran yang beragam..”

**(Saleh Abdullah, Mata Kaki Kelilipan)**

“*You are so much more than that failed test. You are not your mistakes. You are a person who is trying. There are so many opportunities to make things right. You will get there, even if it takes a few tries”*

**(Wildchldd)**

# PERSEMBAHAN

Dengan segala syukur, ku persembahkan skripsi ini untuk:

**Orang tua tercinta, Bapak dan Ibu (Bapak Yunan Efendi dan Ibu Hendarsih)**

Terima kasih atas segala doa dan kasih sayang yang diberikan untuk anak bungsumu.

**Adlina Nur Zhafarina**

Terima kasih atas segala semangat dan pertolongan atas segala hal yang diberikan.

**Bapak dan Ibu Dosen PGSD FKIP UNS**

Terima kasih telah membimbing dan membuka wawasan ilmu pengetahuan.

**Nathaniel Justin Yudistira**

Terima kasih telah selalu ada saat dibutuhkan dan selalu mendukung selama pembuatan skripsi ini

.

# KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala rahmat, hidayah dan karunia-Nya berupa ilmu, inspirasi, kesehatan, serta keselamatan. Atas kehendak-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“ANALISIS DAMPAK MEDITASI TERHADAP KEMAMPUAN PESERTA DIDIK USIA SEKOLAH DASAR DALAM MENGELOLA EMOSI DIRI”.** Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Mardiyana, M.Si., sebagai Dikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Dr. Idam Ragil Widianto A., S.Pd., M.Si, sebagai Kepala Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Dra. Siti Istiyati, M.Pd., Dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan dan masukan yang membangun sehingga skripsi ini dapat berjalan dengan baik.
4. Drs. Hasan Mahfud, M.Pd, sebagai dosen pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Roy Ardiansyah, S.Pd., M.Pd., sebagai dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Dr. Sri Marmoah, S.Pd, M.Pd, Dosen ahli yang telah memberikan bimbingan terkait instrumen penelitian yang akan digunakan untuk penelitian.
7. Eko Harjanto,S.S., M.Pd, sebagai kepala SD Masjid SyuhadaYogyakarta yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
8. Bapak dan Ibu guru wali kelas V yang telah membantu peneliti dalam mengumpulkan data selama penelitian.
9. Peserta didik kelas V di SD Masjid Syuhada Yogyakarta yang telah membantu peneliti dalam mengumpulkan data selama penelitian.
10. Berbagai pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan penulis. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, Januari 2021

Penulis

# DAFTAR ISI

[COVER i](#_Toc66921568)

[PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ii](#_Toc66921570)

[HALAMAN PENGAJUAN iii](#_Toc66921571)

[HALAMAN PERSETUJUAN iv](#_Toc66921572)

[PERSETUJUAN PEMBIMBING v](#_Toc66921573)

[PENGESAHAN SKRIPSI vi](#_Toc66921574)

[ABSTRAK vii](#_Toc66921575)

[MOTTO ix](#_Toc66921576)

[PERSEMBAHAN x](#_Toc66921577)

[KATA PENGANTAR xi](#_Toc66921578)

[DAFTAR ISI xiii](#_Toc66921579)

[DAFTAR TABEL xv](#_Toc66921580)

[DAFTAR GAMBAR xvi](#_Toc66921581)

[BAB I 1](#_Toc66921582)

[PENDAHULUAN 1](#_Toc66921583)

[A. Latar Belakang Masalah 1](#_Toc66921584)

[B. Rumusan Masalah 4](#_Toc66921585)

[C. Tujuan Penelitian 5](#_Toc66921586)

[D. Manfaat Penelitian 5](#_Toc66921587)

[BAB II 7](#_Toc66921588)

[KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS 7](#_Toc66921589)

[A. Kajian Pustaka 7](#_Toc66921590)

[B. Penelitian Relevan 21](#_Toc66921591)

[C. Kerangka Berpikir 23](#_Toc66921592)

[Gambar2.1 Kerangka Berpikir 24](#_Toc66921593)

[BAB III 25](#_Toc66921594)

[METODE PENELITIAN 25](#_Toc66921595)

[A. Tempat dan Waktu Penelitian 25](#_Toc66921596)

[B. Desain Penelitian 25](#_Toc66921597)

[C. Data dan Sumber Penelitian 26](#_Toc66921598)

[D. Subjek Penelitian 26](#_Toc66921599)

[E. Teknik Pengumpulan Data 27](#_Toc66921600)

[F. Teknik Uji Validitas Data 30](#_Toc66921601)

[G. Teknik Analisis Data 30](#_Toc66921602)

[H. Prosedur Penelitian 32](#_Toc66921603)

[BAB IV 35](#_Toc66921604)

[HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 35](#_Toc66921605)

[A. Hasil Penelitian 35](#_Toc66921606)

[B. Pembahasan 49](#_Toc66921607)

[BAB V 52](#_Toc66921608)

[SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN 52](#_Toc66921609)

[A. Simpulan 52](#_Toc66921610)

[B. Implikasi 52](#_Toc66921611)

[C. Saran 53](#_Toc66921612)

[DAFTAR PUSTAKA 55](#_Toc66921613)

[LAMPIRAN 62](#_Toc66921614)

# DAFTAR TABEL

[Tabel 2.1Perkembangan emosi anak 18](#_Toc66921678)

[Tabel 2.2 Kecakapan Emosi dan Kecakapan Sosial Peserta Didik 19](#_Toc66921679)

[Tabel 4.1 Dampak Meditasi Terhadap Kemampuan Peserta Didik Sekolah Dasar Dalam Mengelola Emosi Diri 37](#_Toc66921680)

# DAFTAR GAMBAR

[Gambar 2.1 Kerangka Berpikir 22](#_Toc64405829)

[Gambar 3.1 Langkah Analisis Data 29](#_Toc64405830)

# BAB I

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang Masalah

Perilaku yang ditunjukkan manusia merupakan pengaruh emosi yang dirasakannya. Emosi dapat menjadi motivasi bagi seseorang, tetapi juga dapat menjadi penghambat seseorang dalam bertindak. Emosi merupakan keadaan yang terpisah dengan pengalaman, namun pendapat lain menyatakan bahwa perbedaan emosi individu tergantung atas kejadian yang dialami (Cowen & Keltner, 2017). 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 (Mordka, 2016). Emosi merupakan bagian terpenting pada manusia untuk mengekspresikan perasaannya, serta pada aspek perkembangan manusia terdapat pula perkembangan emosi (Fauzi & Sari, 2018). Aspek perkembangan pada setiap orang memiliki jumlah yang sama, namun setiap orang memiliki kemampuan pengembangan yang berbeda-beda (Latifa, 2017). Setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing begitupun peserta didik di sekolah dasar.

Peserta didik cenderung kurang mampu mengendalikan emosinya saat terjadi masalah dan berperilaku agresif seperti melanggar aturan, sehingga peserta didik dianggap nakal oleh gurunya. Peserta didik bersikap agresif karena tidak mampu mengelola emosinya, sehingga saat peserta didik merasa marah, mereka tidak mampu berpikir positif dan melampiaskan marahnya pada hal negatif. Penelitian yang dilaksanakan oleh Awang, Merpirah, & Mulyadi (2019) di kelas IV SD Negeri 03 Nangan Ngeri , Kapuas Hulu, mendapatkan hasil bahwa peserta didik akan marah jika ditegur oleh guru, sering berkelahi dengan teman, malas belajar dan kurang memiliki kemampuan sosial. Individu yang tidak mampu mengelola emosinya cenderung tidak mau memotivasi diri untuk melepas masalah yang ada (Goleman, 2009). Peserta didik yang tidak mampu mengontrol emosinya akan mengalami pertarungan batin yang mengganggu motivasi belajarnya, sehingga menyebabkan peserta didik menjadi nakal, melanggar aturan, terlambat, membolos, tidak mengerjakan PR, berkelahi dengan teman, bahkan berani melawan guru (Fauzi & Sari, 2018).

Peserta didik yang mampu mengendlaikan emosi akan menunjukkan sikap bertanggung jawab, fokus pada tugas yang dikerjakan, lebih menguasai diri, dan prestasi meningkat (Rimawati, 2004). Keefektifitas kompetensi emosi sosial didefinisikan sebagai efektifitas dalam interaksi (Bassett, Denham, Fettig, Curby, Mohtsham, & Austin, 2017). Peserta didik yang memiliki emosional yang sehat dapat lebih mudah membangun hubungan yang positif dengan teman sebaya atau dengan orang dewasa, serta mereka juga memiliki pandangan diri positif. Menangani masalah sosial dengan teman sebaya serta membangun persahabat atau hubungan lain, anak-anak perlu memiliki emosi positif yang diatur dengan baik dan tenang di masa kanak-kanak ini, dimana anak-anak mulai berpartisipasi dalam lingkungan sosial (Ozkan & Aksoy, 2017). Sesuai yang dikemukakan Bhave dan Saini (2009) yaitu individu perlu mempelajari mengenai cara mereka mengendlaikan atau mengelola emosinya agar dapat berdaptasi dengan baik di lingkungannya.

Peserta didik di sekolah dasar masih mengalami proses pengembangan dan belajar cara mengelola emosi dengan perhatian dan bimbingan dari orang sekitarnya (Labudasari & Sriastia, 2018). Perilaku emosi sosial seorang anak berhubungan dengan perilaku emosi orang tua yang didefinisikan sebagai reaksi orangtua terhadap emosi anak-anak mereka dan dialog yang mereka lakukan saat anak-anak mereka mengalami emosi negatif (Ozkan & Aksoy, 2017). Kemampuan mengelola emosi penting dimiliki oleh peserta didik dengan bantuan guru maupun pembimbing lainnya. Sekolah berperan penting dalam untuk membantu peserta didik agar memiliki keterampilan mengelola emosi. Sekolah juga berperan dalam perkembangan sosial-emosional anak usia 6-12 tahun, karena anak-anak banyak menghabiskan waktu di sekolah, sehingga peran orangtua dan guru sangat mempengaruhi perkembangan sosail-emosional anak untuk menjadi baik (Tusyana, Trengginas, & Suyadi, 2019). Terdapat beragam upaya yang sekolah dapat lakukan untuk meningkatkan kemampuan kontrol emosi pada peserta didik, salah satunya menggunakan meditasi.

Meditasi merupakan metode praktis yang baik untuk tubuh dan pikiran manusia. Meditasi dalam Buddhis berarti pengembangan mental, yaitu pengembangan batin secara luas guna membersihkan pikiran negatif menjadi pikiran dan tindakan yang positif (Wijoyo, 2020). Mengenalkan meditasi kepada peserta didik dapat membimbing peserta didik menjadi lebih fokus dalam belajar serta melatih menenangkan pikiran dan kesadaran pada segala aktivitas, terutama aktivitas sekolah. Sugianto (2018) menyatakan pembiasaan meditasi yang dilakukan oleh SD Atisa Dipamkara, SD Dharma Putra, SD Insan Teratai, SD Mutiara Bangsa, SD Sinar Dharma, dan SD Tri Ratna secara rutin mampu mengembangkan ketenangan dan konsentrasi bagi peserta didik. Guru-guru di SD Dharma Putra turut serta menjadi model meditasi dengan duduk tegap, rileks dan tenang. Memberikan kata-kata positif dengan cara memutar audio panduan meditasi yang berisi kata-kata positif. Hasil dari pembiasaan meditasi tersebut adalah peserta didik menjadi lebih mampu mengendalikan diri saat menghdapi situasi yang tidak diharapkan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pembimbing meditasi di SD Masjid Syuhada Yogyakarta pada tanggal 30 November 2020 menunjukkan bahwa meditasi membawa dampak positif pada kontrol emosi peserta didik. Pembiasaan meditasi di SD Masjid Syuhada Yogyakarta dilaksanakan karena adanya kasus yang terjadi berulang-ulang, seperti peserta didik yang tidak mampu mengontrol emosinya, marah saat ditegur, dan sifat agresif lainnya. Meditasi berpengaruh positif terhadap emosi individu. Teknik meditasi yang diterapkan yaitu dengan menutup mata dan berkonsentrasi dengan nafas yang masuk dan keluar. Praktik meditasi yang telah dilaksanakan selama 6 bulan menunjukkan hasil bahwa peserta didik lebih mampu mengontrol emosinya, ditunjukkan dengan toleransi yang meningkat antar teman sebaya, memiliki kesabaran untuk antri, mampu mengalihkan perilaku agresif yang negatif menjadi perilaku yang positif. Praktik meditasi yang baik dapat memberikan dampak positif untuk memperbaiki pikiran serta peresepsi seseorang menjadi positif (Arta, 2019).

Kecerdasan emosi individu yang melaksanakan meditasi berbeda dengan indvidu yang tidak melaksanakan meditasi (Baskara, Soetjipto, & Atamini, Kecerdasan Emosi Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Program Meditasi, 2015). Pelitian terdahulu yang dilakukan oleh Goldin dan Gross (2010) menunjukan bahwa seseorang yang melaksanakan pelatihan meditasi mengalami penurunan emosi negatif. Penelitian yang dilakukan Piotrowski dkk (2017) memberikan hasil bahwa praktik meditasi di dalam kelas dengan cara pernapasan sadar, kesadaran indera, meditasi cinta kasih, dan semua kegiatan dilakukan untuk berfokus pada pikiran yang positif berhasil menjadikan anak-anak lebih tenang, lebih terbuka untuk mengekspresikan emosi mereka, dan lebih mudah membangun persahabatan dengan teman lainnya. Anak-anak juga menjadi lebih sadar akan tindakan yang mereka lakukan. Hal yang mendasari dari program ini adalah untuk memberikan peserta didik refleksi mengenai informasi individu, melalui penerapan metode, proses pikiran dan tubuh, dan peran etika, kasih sayang, dan kekosong dalam dalam kaitannya meditasi (Ditrich, 2017). Tidak hanya peserta didik saja, namun guru juga merasa lebih terhubung dan lebih responsif terhadap peserta didik (Irwin & Miller, 2016).

Pengelolaan emosi mempengaruhi perlakuan seseorang dan dapat menjadi dasar bagi anak dalam menilai dirinya sendiri. Meditasi membantu sesorang untuk meniti perjalanan ke dalam dirinya. Kesadaran diri perlu ditingkatkan untuk pengembangan diri peserta didik yang lebi positif (Humphrey, 2000). Kesadaran diri pada peserta didik akan menumbuhkan rasa empati terhadap orang lain, sehingga emosi peserta didik dapat berkembang dengan baik. Berbagai teori mengenai pengaruh meditasi terhadap kecerdasan emosi, mendasari diadakannya penelitian mengenai Analisis Dampak Meditasi Terhadap Kemampuan Peserta Didik di Sekolah Dasar Dalam Mengelola Emosi Diri. Penelitian ini berusaha menganalisis kemampuan pengelolaan emosi diri peserta didik setelah mengikuti program meditasi. Hasil penelitian ini akan bermanfaat bagi kemajuan pengetahuan mengenai pengelolaan emosi diri peserta didik dan meditasi.

### Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah di atas, rumus masalah dalam penelitian ini adalah apa saja dampak meditasi terhadap kemampuan peserta didik sekolah dasar dalam mengelola emosi diri?

### Tujuan Penelitian

Berdasrkan latar belakang dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dampak meditasi terhadap kemampuan peserta didik sekolah dasar dalam mengelola emosi diri.

### Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, khususnya bagi peneliti dan para pendidik di sekolah. Penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
2. Hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat terhadap pembelajaran di sekolah, terutama pada pengelolaan emosi diri peserta didik melalui meditasi
3. Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada strategi pengelolaan emosi diri peserta didik, untuk memperhatikan aspek sikap dalam memperolah hasil belajar daripada lebih mementingkan aspek kognitif.
4. Manfaat praktis
5. Bagi Peserta Didik
6. Meningkatnya kemampuan mengelola emosi diri dengan meditasi.
7. Meningkatnya antusiasme peserta didik dalam mengikuti meditasi untuk mengelola emosi diri.
8. Bagi Pendidik
9. Menambah wawasan tentang cara mengatur emsosi diri pada peserta didik menggunakan meditasi.
10. Memberikan motivasi kepada pendidik agar mau melakukan meditasi bersama demi terbentuknya pengelolaan emosi diri pada peserta didik sekolah dasar.
11. Bagi Sekolah
12. Tercipta proses pembelajaran yang nyaman, aman, tenang, dan kondusif karena penerapan meditasi.
13. Meingkatkan mutu pendidikan di sekolah dengan penerapan meditasi pada proses pembelajaran.
14. Bagi Peneliti Lain

Sebagai bahan pertimbangan dan referensi dalam rangka kemampuan peseta didik dalam mengelola emosi diri melalui meditasi.

# BAB II

## KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS

### Kajian Pustaka

1. **Hakikat Dampak Meditasi**
2. **Pengertian Meditasi**

Meditasi merupakan teknik yang digunakan untuk melatih pikiran agar lebih kuat sehingga lebih tenang dalam menghadapi suatu hal (Tejana & Sukmayanti, 2018). Meditasi sangat berpengaruh terhadap kognitif manusia. Praktik *mindfulness-meditation* dalam pendidikan dapat berguna untuk meningkatkan kemampuan kognitif, emosi, dan sosial anak-anak. Praktik ini dapat dilaksanakan secara teratur di sekolah dengan mengkombinasikan program lainnya, hal ini dapat menjadi sarana untuk mengebangkan akademik peserta didik (Crescentini, Capurso, Furlan, & Fabbro, 2016). Meditasi terdiri dari usaha benar, konsentrasi benar, dan perhatian benar yang berkolerasi dan terkait dengan kebijaksanaan dan moralitas atau etika (Ditrich, Meditation in Modern Education: Outlining a Pilot Programme from Australia, 2017).

Meditasi merupakan terapi untuk menghilangkan stress karena pada dasarnya meditasi dapat mempertahankan kesadaran dengan menjaga sikap dan tidak menghakimi serta menghargai (Fendina, Nashori, & Sulstyarini, 2018). Meditasi merupakan strategi guna mengatur dan mengendalikan diri pada konseling kesehatan mental (Hartawan, Parastan, Widianantara, & Diniari, 2020). Teknik meditasi dilakukan melalui instruksi untuk menutup mata dan berkonsentarsi pada pernaafasan serta gerakan-gerakan sistematis dari kepala sampai kaki agar otot menjadi rileks serta menciptakan kenyamanan dan ketenangan, sehingga dapat mengatur emosi dan mereduksi masalah (Juliawati, Ayumi, Yandri, & Alfaiz, 2019). 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 (Andriyani & Suhartini, 2012).

Pengertian meditasi menurut para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa meditasi merupakan praktik relaksasi untuk melatih fokus pikiran atau melatih ketenangan pikiran dan tubuh sehngga memiliki pandangan yang jernih dan tetap merasa tenang. Slaviero (2017), menguraikan lima komponen dalam latihan meditasi sebagai berikut:

1. Penggunaan teknik tertentu.

Instruktur mempresentasikan teknik yang akan dilakukan dan menjelaskannya dengan jelas, serta mendorong meditator untuk mematuhinya. Teknik itu perlu disajikan solah-olah itu adalah resep.

1. Relaksasi otot.

Relaksasi otot pelu dlakukan saat latihan untuk memicu relaksasi psikofisik.

1. Relaksasi logika.

Relaksasi logika tidak bermaksud untuk menjelaskan efek psikofisik dari praktik atau menilai efek ini sebagai baik, buruk, benar atau salah, serta menciptakan segala bentuk ekspetasi tentang proes tersebut.

1. Keadaan yang diinduksi sendiri

Keadaan yang diinduksi sendiri mengacu pada latihan yangdiajarkan oleh instruktur dan kemudian diterapkan sendii oleh meditator. Penting untuk meditator melakukan latihan di rumah tanpa arahan dari instruktur.

1. Keterampilan fokus diri.

Keterampilan fokus diri berkaitan dengan penggunaan titik fokus diri berkaitan dengan penggunaan titik fokus yang membantu menghindari pikiran yang tidak diinginkan. Selama latihan, meditator meningkatkan kemampuannya untuk fokus.

1. **Jenis Meditasi**

Sedlmeier (2012) menyatakan ada tiga jenis utama meditasi yag meliputi *concentrative meditation*, *mindfullness*, dan *uided meditation*. Masing-masing jenis meditasi utama memiliki teknik yang berbeda, sebagai berikut:

1. *Concentrate Meditation*

Seperti yang telah dinyatakan oleh Sedlmeier (2012) *concentrate meditation* mengandalkan fokus tau pehatian yang dapat berua kata, suara, atau frase yang diulang secara inernal, nafas, gambar, serta pengalaman fisik. Sedlmeier juga menjelaskan bahwa meditator belajar melepaskan diri dari pikiran, emosi, dan tindakan mereka. Melalui latihan, meditator mampudengan mudah mempertahankan kesadaran akan nafas, sehingga menciptakan efek yang menenangkan.

1. *Mindfullness Meditation*

Meditator *mindfulness* berlatih untuk tetap menyadari pengalamannya dan mengkontrol pikiran agar tidak berkelana ke masa lalu atau masa depan. Tujuannya adalah untuk mengamati pikran, perasaan dan sensai tanpa bereaksi terhadapnya untuk meningkatkanesadaan dan penerimaan hidup saat ini (Sedlmeier, et al., 2012).

1. *Guided Meditation*

Teknik *guided meditation,* meditator duduk dengan tenang dan mata tertutup. Guru atau instruktur kemudian kemudian meminta meditator untuk memvisualisasikan perjalanan imajinatif dimana dia mengunjungi tempat yang damai dan indah. Tujuan dari meditasi terpandu adalah agar pikiran dapat fokus dan menghindari gangguan lamunan dan kekhawatiran, dan karenanya menciptakan ketenangan kewaspadaan. (Slaviero, 2017).

Sebagaian besar teknik meditasi pada dasarnya adalah pelatihan perhatian dimana pikiran dimanipulasi secara sadar. Banyak jenis meditasi yang berbeda dan masing-masing memiliki cara yang berbeda dalam menggunakan kemampuan mental. Menurut Wilson (2019), beberapa teknik menitasi yang dapat dilakukan di dalam kelas, yaitu:

1. Meditasi Konsentrasi

Meditasi konsentrasi merupakan meditasi dengan melibatkan fokus pada pernapasan, pencitraan, atau suara, untuk menenangkan pikiran dan meminimalkan pikiran.

1. Meditasi Penuh Perhatian

Meditasi penuh perhatian yaitu meditasi dengan melatih perhatian seseorang untuk menjadi sadar akan pikiran, perasaan dan gambarannya yang merupakan pengalaman dari waktu kewaktu.

Menurut Bubnis (2017), program meditasi khusus yang dapat dibawa ke dalam kelas termasuk kedalam Meditasi Metta, yaitu meditasi yang membantu menumbuhkan sifat kebaikan dalam diri seseorang kepada orang lain. Teknik meditasi yang tercakup didalamnya, sebagai berikut:

1. Relaksasi Progresif

Relaksasi progresis yaitu meditasi yang mendorong orang untuk menemukan ketegangan pada diri mereka, sehingga kemudian ketegangan tersebut dapat dilepaskan.

1. Meditasi yang berfokus pada peningkatan kewaspadaan terhadap lingkungan sekitarnya.
2. Meditasi Kesadaran Pernafasan

Meditasi kesadaran pernafasan merupakan meditasi yang mendorong pernafasan sadar.

1. Yoga Kundalini

Yoga kundalini merupakan teknik meditasi dnegan menggabungkan gerakan dan latihan pernapasan serta mantra-mantra.

Menurut Shardlow (2015) menyatakan bahwa, ada empat langkah sederhana untuk membawa meditasi ke dalam ruang kelas, yaitu:

1. *Mindfulness* melaui pernapasan, hal ini dapat dilakukan sepanang hari atau jika hanya setiap kali situasi penuh tekanan muncul.
2. *Mindfulness* disalurkan melalui pengalaman indra, seperti fokus dan santai dengan mendengarkan musik yang menenangkan.
3. *Mindfulness* dengan gerakan yaitu berlatih yoga sambil duduk atau dapat juga dimasukkan ke dalam kelas olahraga.
4. *Mindfulness* melalui pencitraan dengan memandu siswa untuk menutup mata, mendengarkan, dan berbicara melalui adengan visual serta imajinasi mereka untuk menggambarkan sesuatu.
5. **Dampak Meditasi**

Beberapa pendidik merasa waktu pagi hari, setelah istirahat makan siang, atau sebelum ujian adalah waktu yang tepat untuk memadukan latihan *mindfulness,* selain itu program *mindfulness* yang dilakukan secara konsisten sepanjang tahun akan menjadi lebih efektif (Bailey, Chambers, Hassed, Jones , Owen, & Wotten, 2018). Meditasi dapat mengembangkan kesadaran akan diri, persepsi, pemikiran dan emosinya, sehingga individu dapat lebih terampil dalam mengelola emosinya serta seseorang akan mampu menghadapi masalah di kehidupannya dan mampu berempati pada perasaan orang lain (Baskara, Soetjipto, & Atamini, Kecerdasan Emosi Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Program Meditasi, 2015).

Fontana dan Slack (2012) menyatakan bahwa meditasi memiliki beberapa manfaat, yaitu:

1. Relaksasi Fisik

Meditasi membantu untuk melepaskan ketegangan fisik dan juga mental sehingga melibatkan kewaspadaan yang memastikan bahwa tubuh menggunakan energinya dengan tepat. Meditator akan menselaraskan tubuhnya dengan memperhatikan ketegangan dan rileks.

1. Peningkatan Kosentrasi

Konsentrasi merupakan hal penting dalam meditasi dan konsentrasi juga berkembang dalam meditasi. Meditator akan lebih mudah mengalihkan pikirannya terhadap hal yang perlu dipelajari atau dilakukan dan memusatkan perhatian pada hal tersebut hingga selesai.

1. Kontrol lebih besar atas proses berpikir

Meditator tidak dapat dengan sendirinya menghentikan pikiran yang tidak diinginkan, walaupun beberapa meditator dapat melakukannya. Pikiran yang tidak diinginkan dapat memiliki kekuatan yang lebih kecil untuk menggagu pikiran, jika meditaor mengalihkannya.

1. Peningkatan ketenangan dan kemampuan untuk mengatasi stress

Sepertihalnya pikiran yang memeiliki banyak kekuatan untuk mendominasi konsentrasi meditator, demikian pula halnya dengan emosi. Meditator mungkin menyadari emosi yang dimilikinya (kesedihan atau kemarahan), tetapi emosi tersebut akan dijauhkan dari meditator yang merasakan kedamaian dan ketenangan batin.

1. *Mindfulness* yang ditingkatkan

*Mindfulness* merupakan kemampuan untuk menyadari apa yang terjadi di sekitar kita dan untuk mengalihkan perhatian kita dari satu hal ke hal lain yang muncul, sehingga tidak tersesat dalam pikiran dan dialog batin yang mengganggu.

1. Meningkatkan pemahaman diri

Beberapa orang tidak mengenal dirinya sendiri dan menjadi orang asing di dalam pikirannya sendiri. Kebanyakn orang hanya sadar akan pikiran sadar dan tidak menyadari apa yang terjadi di tingkat yang lebih dalam dari ketidaksadaran, bahkan tidak peduli tentang bagaimana pikiran kita muncul, atau darimana sebenarnya pikiran itu berasal.

1. Berpikir Kreatif

Kreativitas dengan mengakses dan membuka diri terhadap pikiran pada bawah sadar tempat ide-ide orisinil berasal. Semakin tenang pikiran sadar, maka level kreativitas lebih mudah dicapai.

1. Memperbaiki ingatan

Lupa disebabkan oleh kegagalan seseorang untuk berkonsentrasi pada hal yang terjadi, selain itu juga ketika merasa khawatir atau cemas. Meditasi dapat membantu untuk menenangkan emosi yang menghambat seorang untuk mengingat, sehingga memungkinkan untuk mengingat kembali hal-hal yang dibutuhkan.

1. Pengembangan Spiritual yang Ditingkatkan

Meditasi tidak dapat dipisahkan dari perkembangan spiritual di banyak tradisi agama, namum tidak harus menjadi religius atau bahkan tertarik pada agama untuk menemukan nilai dari meditasi. Meditasi dapat memberikan cara baru dalam melihat dunia, cara dimana ketergantungan semua hal menjadi pengalaman yang hidup dan perasaan kasih sayang untuk sesama makhluk menjadi bagian integral dari pandangan dunia seseorang.

Junes (2009) mendapatkan hasil pada penelitiannya bahwa meditasi berdampak pada banyak hal di kehipan seorang anak, yaitu:

1. Kesehatan dan kekuatan

Peserta didik tidak membahasa aspek lain ng berhubungan dengan kesehatan dari program tersebut, seperti olahraga. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak belum menganal yoga sebagai olahraga. Penggunaan permainan, lagu, dan interaksi yangmenyenagkan tidak mengancam dan hanya menyenangkan.

1. Membantu untuk membangunkan tubuh

Peserta didik mampu menggambarkan proses fisiologis yang menunjukkan bahwa mereka telah menngkatka kesadaran tubuh secara keseluruhan. Mereka juga mampu mendeskripsikan tindakan bernapas dan perasaan tegang otot. Kemampuan peserta didik untuk menggambarkan sensasi tubuh, serta keadaan kogniif dan afektif yang terpisah dari peniliaian seringkali menjadi tujuan saat melatih meditasi.

1. Membantu untuk belajar

Peserta didik mampu mengenalu hubungan antara tekik yang delajari selama meditasi dan pesepsi bah teknik tersebut telah meningkatkan kemampuan mereka untuk melakukan pekerjaan akademis. Mereka melaporkan peningkaan konsentrasi mereka secara keseluruhan di kelas, tetapi juga peningkatan dalam membaca, menulis dan megerjakan tes.

1. Merasa seperti berada di tempat yag baik

Peserta didik menggambakan situasi saat mereka melakua meditasi di rumah mereka baik sendiri maupun bersama orang lain. Hal ini memungkinkan peserta didik untuk menggunakan strategi ini sebagai pelarin ke lingkungan yang mungkin menimbulkan stress. Beberapa anggota keluarga ikut berpartisipasi untuk menunjukkan bahwa mereka menikamti melakukan meditasi dengan orang lain di rumah.

1. **Hakikat Peserta Didik**

Peserta didik merupakan seseorang yang belum dewasa baik secara fisik maupun psikisnya, sehingga memebutuhkan usaha, bantuan dan bimbingan orang yang lebih dewasa, untuk mengembangkan dirinya melalui pendidikan tertentu (Suputra, 2015). Peserta didik membutuhkan orang lain untuk mendidiknya sehingga menjadi individu yang dewasa, serta memiliki aktifitas dan kreatifitas sendiri (Ramli, 2015). Peserta didik menempati posisi sentral dalam proses belajar mengajar sebagai peraih cita-cia yang memiliki tujuan. Peserta didik menjadi subjek utama dalam pendidikan, sehimgga tugas peserta didik adalah menuntut ilmu dengan menyelaikan tugas-tugasnya sesuai dengan kemampuannya (Hasan, 2009).

Peserta didik sedang berada dalam proses pertumbhan dan perkembangan, sehingga masih memerlukan bimbingan dan pengarahan untuk mengoptimalkan kemampunya (Desnita, 2012). Umar dan Lasula (2000) menyatakan bahwa, Peserta didik memiliki ciri-ciri yang perlu dipahami oleh pendidik yaitu :

1. Peserta didik memiliki potensi yang unik..
2. Peserta didik sedang mengalamiperkembangan.
3. Peserta didik membutuhkan bimbingan individual.
4. Peserta didik memiliki kemampuan mandiri.

Definisi peserta didik menurut para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa peserta didik merupakan seseorang dengan potensi yang masih daam proses perkembangan melalui pendidikan kelarga, sekolah maupun masyarakat.

1. **Hakikat Mengelola Emosi Diri**
2. **Hakikat Emosi**

Emosi merupakan interpretasi aspek fisiologi yang membangkitkan keaadaan tubuh, menghasilkan sensasi organis sehingga kita dapat bereaksi pada situasi tersebut (Syarif, 2016). Syarif juga berpendapat bahwa ada berbagai macam emosi yaitu marah, kesedihan, rasa takut, terkejut, cemas, perasaan bersalah, malu, jijik, hasrat, benci, gembira, bangga, lega, harapan, kasih sayang, dan mengasihi. Emosi merupakan reaksi atas perasaan alamiah yang ditunjukan dan berkaitan dengan cara pandang seseorang dalam berpikir dan melakukan sesuatu (Mulyadi, 2020). Emosi dibagi menjadi dua, yang pertama emosi primer yaitu emosi yang muncul karena raksi cepat dari seseorang, yang kedua emosi sekunder yaitu emosi yang muncul berdasarkan cara berpikir dan cara pandang (Jesin, 2019). Emosi berperan sangat penting dalam perkembangan anak, karena berpengaruh pada perilaku dan kepribadian anak (Kusumawati, 2020).

Emosi merupakan perasaan dalam diri yang dapat muncul karena suatu faktor yang mendasari baik internal maupun eksternal dan dapat dikelompokkan menjadi rasa marah, sedih, takut, cinta, jengkel, atau malu (Sukatin, Chofifah, Turiyana, Paradise, Azkia, & Ummah, 2020). Emosi merupakan keadaan stimulus yang berhubungan dengan tingkah laku dan respon fidiologis yang relatif singkat (Dess, 2010).

Sukatin, dkk (2020) mengungkapkan adanya fungsi emsoi pada anak, yaitu:

1. Emosi yang ditampilkan oleh anak merupakan hasil penilaian lingkungan sosial kepada dirinya. Seorang anak yang sering menangis untuk mengekspresikan ketidaknyamanannya akan dinilai oleh lingkungannya sebagai anak yang *cengeng*.
2. Emosi senang atau tidak senang yang ditampilkan akan mempengaruhi interaksi sosial anak. Reaksi dari lingkungan anak.
3. **Hakikat Mengelola atau Mengontrol Emosi**

Emosi yang mengatur dan mengendalikan hidup kita dibagi menjadi dua yaitu cinta dan ketakutan. Objek perasaan memiliki emosi positif seperti cinta, kebahagiaan, dan semangat, namun jika objek ini hilang, maka emosi negatif seperti ketakutan, kemarahan, penderitaan, dan lain-lain akan menguasai diri kita (Maurus, 2018). Emosi merupakan cetusan perasaan dan senantiasa bergerak bersamaan dengan tindakan. Emosi sangat bermanfaat jika terkendali, namun dapat menjadi berbahaya jika dibiarkan begitu saja. ketidak seimbangan emosi yang dimiliki menunjukkan bahwa seseorang gagal dalam mengendalikan emosinya.

Mengelola emosi yaitu menangani emosi agar berdampak positif bagi pelaksaaan tugas, peka terhadap kata hati serta sanggup fokus tehadap tujuan yang ingin dicapai dan mampu menetralisir tekanan emosi (Labudasari & Sriastria, 2018). Pengelolaan emosi setiap anak berbeda karena tidak semua anak dapat mengelola emosinya dengan baik. Anak sekolah dasar dengan usianya yag masih belia masih dalam proses pengembangan dan belajar untuk mengelola emosi. Anak masih perlu bimbingan dan perhatian dari orang disekelilingnya untuk memahami bagaimana seharusnya mengelola emosi dengan tepat. Pengelolaan emosi sangat mempengaruhi perlakuan seseorang dan dapat menjadi dasar bagi anak dalam menilai dirinya sendiri.

Kontrol diri merupakan cara individu mengendalikan dirinya sendiri pada emosi dan perilakunya dalam membaca situasi diri dan lingkungan, serta kemampuan dalam mengelola perilaku yang sesuai dengan situasi untuk menunjukkan dirinya dalam melakukan sosialisasi (Harahap, 2017). Siswa yang berkemampuan mengontrol diri maka mampu mengendalikan perilaku dan emosinya, serta mampu berinteraksi dengan baik (Sari, Yusri, & Said, 2017). Kontrol diri merupakan upaya untuk menekan perilaku negatif yang mungkin dilakukan oleh siswa, maka apabila individu memiliki kontrol diri yang lemah maka perilaku positif individu tersebut juga rendah (Putri, Daharnis, & Zikra, 2017). Kontrol diri berkaitan dengan cara individu dalam mengendalikan emosinya serta dorongan dalam dirinya, karena untuk mengurangi maupun meningkatkan perilakunya dalam mengontrol keputusan, tindakan maupun kognitifnya (Ardiana, 2016). Kontrol diri dengan mengendalikan emosi dapat menyadarkan anak akan konsekuensi atas tindakan yang dilakukan (Nigg, 2017). Kemampuan pengendalian diri sangat penting untuk meminimalkan perilaku buruk. Ketika seseorang mampu mengendalikan dirinya dari perbuatan yang merugikan maka akan lebih mudah fokus dengan tujuan yang ingin dicapai, memilih tindakan, kematangan emosi dan tidak mudah terpengaruh (Komsi, Hambali, & Ramli, 2018). Maurus (2018) memiliki enam cara untuk mengendalikan emosi, yaitu:

1. Pengalihan emosi pada hal lain agar tebebas dari keadaan yang membuat kita tertekan.
2. Memperhalus gerak emosi dengan mengerahkan mereka menjadi ekspresi yang sehat.
3. Menganalisis emosi secara psikologis.
4. Mengungkapkan emosi yang dirasakan kepada orang-orang yang dipercaya.
5. Belajarlah untuk beristirahat dnegan baik.
6. Menyerahkan masalah kepada Tuhan.

Kemampuan untuk menunjukkan kontrol diri pada emosi akan menjadi dilematis bagi anak apabila ia tidak mampu menyesuaikan dengan situasi tertentu, pada beberapa situasi anak diharapkan mampu mengelola emosi diri, tetapi pada situasi lain anak mampu berperilaku impulsif dan ekspresif sesuai dengan keinginanan mereka (Nurmalitasari, 2015). Analisis yang dilakukan Tusyana, Trengginas, dan Suyadi (2019) menghasilkan perkembangan sosial-emosional peserta didik di dalam kelas menunjukan sikap positif jika dapat melakukan feedback terhadap teman yang diajak komunikasi, menunjukkan rasa percaya diri, mepunyai rasa ingin tahu, berani bertanya dan menjawab pertanyaan, mengekspresikan emosi yang sesuai saat berinteraks dengan teman, dapat menyesuaikan siri dengan teman yang, serta dapat menyelesaikan tugas dengan baik. Hasil analisis Tusyana, Trengginas, dan Suyadi (2019) juga menghasilkan bahwa perkembangan sosial-emosional anak di luar kelas menjukkan partisipasi yang baik jika membantu peserta didik lain saat membutuhkan pertolongan, memberikan respon *feedback* ketika diajak teman unuk bermain dengan menunjukkan ekspresi bahagia dan gembira, mampu menempatkan peran dirinya, tidak memaksakan kehendak, serta mampu menyelesaikan masalah. Maka dapat disimpulkan perkembangan emosi anak yang baik seperti berikut:

Tabel 2.0.1Perkembangan emosi anak

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Perkembangan Emosi** | **Keterangan** |
| 1. | Kasih Sayang | Siswa menunjukaan sikap kasih sayang kepada teman dengan membantu teman jika ada teman yang membutuhkan pertolongan. |
| 2. | Partisipasi | Siswa berpartisipasi dalam kegiatan berkelompok saat mengerjakan tugas. |
| 3. | Komunikasi dan Interaksi | Siswa mampu berkomunikasi yang baik dengan teman sebayanya. |
| 4. | Tidak memaksakan kehendak sendiri | Siswa mengajak siswa lain untuk bermain bersama-sama serta tidak memaksakan kehendaknya sendiri saat bermain. |
| 5. | Menunjukkan rasa percaya diri | Berani bertanya dan menjawab pertanyaan dari guru maupun temannya. |
| 6. | Mengekspresikan emosi yang sesuai dan menontrol emosi dengan baik | Tidak mudah marah dan tersinggung terhadap sesama teman. |
| 7. | Mampu menyelesaikan masalah saat bermain | Berani meminta maaf dan mau memaafkan temannya jika terjadi sebuah konflik saat bermian bersama. |

Baskara, Soetjipto, dan Atamini (2015) menyatakan beberapa kecakapan emosi dan kecakapan sosial peserta didik, yakni sebagaimana disajikan dalam tabel berikut ini :

Tabel 2.0.2 Kecakapan Emosi dan Kecakapan Sosial Peserta Didik

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No.** | **Kecakapan emosi dan sosial** | **Aspek kecakapan emosi dan kecakapan sosial** |
| 1. | Kesadaran diri | Kesadaran emosi : Individu mampu mengenali emosi diri sendiri dan sekitarnya. |
| Penilaian diri secara teliti : Menunjukkan seberapa luas pengetahuan individu tentang kekuatan dan batas-batas diri sendiri. |
| Kepercayaan diri : Keyakinan individu tentang harga diri dan kemampuan diri sendiri. |
| 2. | Pengaturan diri | Kendali diri : Kemampuan mengelola emosi dan desakan yang bersifat merusak. |
| Sifat dapat dipercaya: Kemampuan memelihara norma kejujuran dan interitas. |
| Kewaspadaan : Sikap bertanggung jawab atas kinerja pribadi. |
| Adaptibilitas : Keluwesan dalam menghadapai perubahan |
| Inovasi : Kemampuan mudah menerima dan terbuka terhadap gagasan, pendekatan, dan informasi-informasi baru. |
| 3. | Motivasi | Dorongan prestasi: Dorongan untuk menjadi lebih baik atau memenuhi standar keberhasilan. |
| Komitmen : Kemampuan menyesuaikan diri dengan tujuan kelompok. |
| Inisiatif : Kesiapan untuk memanfaatkan kesempatan. |
| Optimisme : Kegigihan dalam memperjuangkan sasaran kendati ada halangan dan kegagalan. |
| 4. | Empati | Memahami orang lain : kemampuan mengindra perasaan dan perspektif orang lain, serta menunjukkan minat aktif tehadap kepentingan mereka. |
| Orientasi pelayanan : Mengantisipasi, mengenali, dan berusaha memenuhi kebutuhan pelanggan. |
| Mengembangkan orang lain : Merasakan kebutuhan perkembangan orang lain dan berusaha menumbuhkan kemampuan mereka. |
| Menerima keragaman : Menumbuhkan peluang melalui pergaulan dengan berbagai macam orang. |
| Kesadaran politik : Mampu membaca arus emosi sebuah kelompok dan hubungannya dengan kekuasaan. |
| 5. | Keterampilan sosial | Pengaruh: Memiliki berbagai taktik dan strategi untuk melakukan persuasi. |
| Komunikasi : Mengirimkan pesan yang jelas dan meyakinkan |
| Kepemimpinan : Kemampuan membangkitkan inspirasi dan memandu kelompok serta orang lain. |
| Katalisator perubahan : Kemampuan memulai dan mengelola perubahan. |
| Manajemen konflik : Negosisasi dan pemecahan perbedaan pendapat. |
| Pengikat jaringan : Kemampuan menumbuhkan hubungan sebagai alat. |
| Kolaborasi dan kooperasi : Kerjasama dengan orang lain demi tujuan bersama. |
| Kemampuan tim : Menciptakan sinergi kelompok dalam memperjuangkan tujuan bersama. |

### B. Penelitian Relevan

1. Hasil penelitian relevan sebelumnya yang sesuai dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Sugianto (2018) tentang Pembiasaan Meditasi Pada Siswa Sekolah Dasar Berciri Buddhis di Jakarta dan Tangerang. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Analisis data dilakukan secara interaktif dan terus menerus hingga tuntas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pembiasaan meditasi kepada siswa di sekolah dasar. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Kepala sekolah Kepala SD Insan Teratai di Tangerang, Kepala SD Dharma Putra di Tangerang dan Kepala SD Sinar Dharma di Tambora Jakarta menjadikan meditasi sebuah kebijakan program skeolahnya. Kegiatan meditasi dilakukan secar rutin dan menjadi kegiatan pembiasaan di sekolah. Pembiasaan meditasi di skeolah ini memberikan efek yang positif, seperti sikap siswa menjadi lebih terkendali dan siswa dapat lebih berkonsentrasi, serta ketenangan batin sudah terbentuk, walaupun masih dalam proses. Pada penelitian tersebut menyatakan bahwa sebagian siswa dapat menjaga konsentrasinya pada saat pembelajaran, mampu mengendalikan diri dengan melatih kesabaran saat menghadapi situasi yang tidak sesuai harapan siswa.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah mengkaji tentang pembiasaan meditasi pada siswa sekolah dasar. Metode yang digunakan dalam penelitian sama-sama menggunakan peneltian deskriptif kualitatif. Perbedaann dalam penelitian ini adalah tujuan penelitiannya, jika penelitian yang sudah ada bertujuan untuk mendeskripsikan penmbiasaan meditasi kepada siswa di sekolah dasar, sedangkan peneliti akan meneliti dnegan tujuan mendeskripsikan dampak meditasi terhadap kemampuan siswa sekolah dasar dalam mengelola emosi diri. Lokasi penelitian yang dilakukan pada penelitian sebelumnya adalah di SD Insan Teratai di Tangerang, SD Dharma Putra di Tangerang, SD Sinar Dharma di Tambora Jakarta, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti berada di SD Masjid Syuhada*.*

1. Hasil penelitian relevan sebelumnya yang sesuai dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Salahuddin (2017) tentang Mengenalkan Meditasi Sufistik ke Dunia Pendidikan. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa meditasi dalam pendidikan Indonesia belum dikenal, dilihat dari belum adanya pelatihan meditasi di dalam kurikulum. Salahuddin mennyatakan bahwa dalam meditasi kita belum latihan ekstra agar mendapatkan hasil yang diharapkan, selian itu harus didampingi oleh pelatih dna pembimbing profesinal agar sikap dan karakter bisa dibentuk. Penelitian ini menjelaskan secara khusus meditasi yang dipraktikan dalam Tarekat Qadiriah Hanafiyah.

Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama mengenalkan meditasi ke dunia pendidikan. Perbedaanya dalam penelitian ini meditasi yang dijelaskan merupakan meditasi sufisttik yang ada dalam Tarekat Qadiriah Hanafiyah, sedangkan dalam peneltian yang akan peneliti lakukan membahas mengenai meditasi secara umum.

1. Hasil penelitian relevan sebelumnya yang sesuai dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Ekonugroho (2018) mengenai Meditasi Untuk Menumbuhkan Kesadaran dan Perilaku Sosial. Penelitian tersebut mengunaka pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Peneltian ini bertujuan untuk mengubah, mengubah, memperbaiki, meningkatkan mutu perilaku atau menghilangkan aspek-aspek negatif dari perilaku para peserta didik khususnya di SMP Santa Maria Surabaya. Penelitian ini menyatakan melalui meditasi yang dijalankan di SMP Santa Maria Surabaya secara terus menerus menghasilakn paradigma baru dalam berperilaku sosial. Ekonugroho menyatakan kesadaran yang terbentuk merupakan kesadaran instrumental yaitu menuju kesadaran kritis. Hasil kematangan kesadaran instrumental menjadi semakin berkembang dalam diri individu seiring dengan interaksi sosial dan sikap spiritual peserta didik yang semakin matang.

Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan adalah membahas mengenai dampak meditasi untuk siswa di sekolah. Perbedaannya dalam penelitian yang dilakukan Ekonugroho adalah untuk siswa SMP, sementara penelitian yang akan dilakukan untuk siswa Sekolah Dasar.

### C. Kerangka Berpikir

Perkembangan emosi peserta didik merupakan hal penting dalam pendidikan karena masih banyak peserta didik yang cerdas akademisnya, namun tidak bisa mengontrol emosinya. Peserta didik yang tidak mampu menontrol emosinya akan mengalami pertarungan batin yng mengganggu motivasi belajarnya, sehingga peserta didik tersebt menjadi pemalas, nakal, suka berkelahi, bahkan berani melawan guru. Peserta didik yang mampu mengontrol emosinya dapat lebih mudah membangun hubungan yang positif dengan temannya atau dengan orang dewasa. Peserta didik masih mengalami proses pengembangan dan belajar mengelola emosi.

Sekolah berperan dalam perkembangan sosial-emosional anak, karena anak-anak banyak mengahabiskan waktu di sekolah, sehingga peran orangtua dan guru sangat mempengaruhi perkembangan sosial-emosional anak. Kecerdasan emosi dapat diajarkan dan ditingkatkan dengan cara meditasi. Beberapa sekolah dasar telah mulai mengenalkan meditasi kepada peserta didiknya dan menghasilkan peserta didik lebih fokus dalam belajar serta melatih menenangkan pikiran dan kesadaran pada kativitas yang dilakukan. Berdasarkan hal tersebut maka diadakan penelitian mengenai analisis dampak meditasi terhdap kemampuan peserta didik sekolah dasar dalam mengelola emosi diri. Kerangka berpikir dapat digambarkan sebagai berikut:

Peserta didik yang mampu mengontrol emosinya

Peserta didik yang tidak mampu mengontrol emosinya

Pemalas, nakal, suka berkelahi, bahkan berani melawan guru

Sekolah berperan dalam perkembangan sosial emosional anak

Meditasi

Peserta didik lebih fokus dalam belajar, melatih menenangkan pikiran dan kesadaran pada aktivitas yang dilakukan

Analisis Dampak Meditasi Terhdap Kemampuan Peserta Didik Sekolah Dasar Dalam Mengelola Emosi Diri

# Gambar2.1 Kerangka Berpikir

# BAB III

## METODE PENELITIAN

### Tempat dan Waktu Penelitian

1. **Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SD Masjid Syuhada, alasan memilih SD Masjid Syuhada yang berlamat di Jl. I Dewa Nyoman Oka No.11 A, Kotabaru, Kec. Gondokusuman, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai tempat penelitian adalah karena berdasarkan wawancara dengan Ibu Admira Eka Ruzelani pada 30 November 2020, SD Masjid Syuhada Yogyakarta rutin melaksanakan pelatihan meditasi dan menghasilkan dampak positif pada peserta didik. Pelitian terdahulu yang dilakukan oleh Goldin dan Gross (2010) juga menunjukan bahwa seseorang yang melaksanakan pelatihan meditasi mengalami penurunan emosi negatif.

1. **Waktu Penelitian**

Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan beberapa tahap, yakni tahap perencanaan, pelaksanaan, dan penyelesaian dari bulan April 2020-Februari 2021.

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bertujuan memahami fenomena yang dialami oleh subyek penelitian, dengan cara deskriptif sebagai metode ilmiah yang lazim (Sidiq & Choiri, 2019). Penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami suatu fenomena dari perspektif subjek yang dideskripsikan dalam bentuk kalimat yang memanfaatkan pendekatan yang terdapat di dalamnya (Tobing, Herdiyanto, Astiti, & Dkk, 2016). Siklus penelitian kualitatif dimulai dengan memilih projek penelitian, kemudian mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan projek penelitian, lalu mengumpulkan data, menyususn catatan, dan menganalisisnya (Hardani, et al., 2020). Penelitian kualitatif memberikan pendekatan interdisipliner dalam permasalahan yang kompleks yang tidak dapat dipecahkan melalui pemodelan abstrak, karna perlu dipahami melalui sudut pandang yang berbeda dari pendekatan kuantitatif (Azmi , Arif N, & Wadayani, 2018). Penelitian ini menggunakan metode Studi kasus. Studi kasus merupakan penelaahan empiris yang menyelidiki suatu gejala dengan latar kehidupan nyata, dapat menyertakan bukti kualitatif pada berbagai sumber dan perkembangan sebelumnya dari proposisi teoretis (Abrimanto, 2017).

### Data dan Sumber Penelitian

1. **Data Primer**

Herlina (2017) menyatakan data primer merupkan data yang diperoleh secara langsung dari subjek penelitian dengan menggunakn instrumen-instrumen yang telah ditetapkan. Data primer digunakan untuk mendapatkan informasi secara langsung mengenai dampak meditasi terhadap kemampuan siswa usia sekolah dasar dalam mengelola emosi diri dengan melakukan wawancara kepada Ibu Admira Eka Ruzelani selaku pembimbing meditasi, serta siswa di SD Masjid Syuhada selaku pelaksana meditasi. Sumber data primer digunakan untuk menganalisis dampak meditasi rutin kepada anak-anak seta faktor-faktor yang mempengaruhinya.

1. **Data Sekunder**

Herlina (2017) menyatakan data sekunder merupakan data yang diperoleh secara tidak langsung dari obyek penelitian yang bersifat publik, terdiri atas struktur organisasi, data arsip, dokumen, laporan, dan buku yang sesuai dengan penelitian. Sumber data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini adalah referensi jurnal ilmiah, skripsi, disertasi, dan buku yang berkaitan dengan fokus penelitian dan pembahasan. Semua data diharapkan mampu memberikan deskripsi tentang dampak meditasi terhadap kemampuan siswa usia sekolah dasar dalam mengelola emosi diri.

### Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini yakni:

1. Pembimbing Meditasi

Pembimbing meditasi menjadi subjek dari penelitian ini bernama Ibu Admira Eka Ruzelani seorang praktisi psikologi, trainer, motivator, konsultan tarort dan kepribadian. Ibu Admira Eka Ruzelani menjadi pemimbing meditasi di SD Masjid Syuhada Yogyakarta

1. Peserta didik

Perserta didik yang menjadi subjek dari penelitian ini berjumlah 22 peserta didik kelas V di SD Masjid Syuhada dengan subjek wawancara berjumlah 12 peserta didik.

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, yakni, pengamatan (observasi), wawancara (interview), dan dokumentasi.

1. **Pengamatan (observasi)**

Observasi merupakan proses pengamatan dari aktiviats manusia dan pengaturan fisik secara sistematis dan belangsung secara terus menerus untuk menghasilkan fakta, maka obsevasi merupakan bagin integral dari cakupan penelitian lapangan etnografi (Hasanah, 2018). Observasi adalah penelitian dengan melakukan pengamatan dan pencatatan dari proses biologis dan psikologis secara langsung maupun tidak langsung yang tampak dalam suatu gejala pada objek penelitian (Khasanah, 2017). Berdasarkan uraian yangdipaparkan, observasi adalah kemampuan peneliti dalam mengambil isu dari lapangan seperti yang dikemukakan responden.

Observasi ini digunakan untuk mengamati bagaimana jalannya meditasi pada siswa sekolah dasar. Observasi yang dilakukan yaitu observasi non partisipatif. Observasi non partisipatif adalah observer tidak ikut di dalam kehidupan orang yang akan diobservasi, dan secara terpisah berkedudukan selaku pengamat. Di dalam hal ini observer hanya bertindak sebagai penonton saja tanpa harus ikut terjun langsung ke lapangan. (Sugiyono, 2017).

Tahapan observasi yang akan dilakukan dalam penelitian ini, yakni:

1. Menentukan tempat observasi.
2. Mengidentifikasi apa yang akan di observasi, siapa yang diobservasi, kapan observasi dilakukan, dan berapa lama observasi akan dilaksanakan.
3. Menentukan indikator observasi.
4. Menyusun pedoman observasi
5. Merekam semua data dari aspek yang diperlukan.
6. Merubah data catatan dan rekaman menjadi transkrip tertulis.
7. Menyusun hasil observasi
8. Mengevaluasi dan menganalisis hasil observasi

Teknik observasi digunakan dalam peelitian ini karena objek dari penelitian ini juga berupa penerapan meditasi kepada peserta didik serta sikap peserta didik saat dan setelah mengikuti meditasi, sehingga akan lebih tepat apabila pengambilan datanya menggunakan observasi. Observasi dalam penelitian ini dilakukan secara online pada saat SD Masjid Syuhada melaksanakan proses meditasi untuk peserta didiknya.

Observasi dilakukan untuk melihat pelaksanaan meditasi anak di SD Masjid Syuhada, seperti cara anak-anak melakukan meditasi, hal-hal yang dapat menghambat dan mendukung meditasi, serta dampak yang diberikan dari pelaksanaan meditasi tersebut. Observasi dilakukan secara online pada tanggal 24 November 2020 sesuai dengan jadwal pelaksanaan meditasi anak itu sendiri.

1. **Wawancara**

Wawancara merupakan metode pengambilan data dengan bertukan informasi dan ide melalui tanya jawab dengan subyek atau responden dalam suatu topik penelitian tertentu (Khasanah, 2017). Wawancara adalah metode yang digunakan untuk mencari data primer yang digunakan peneliti untuk menggali lebih dalam mengenai sikap, keyakinan, perilaku, dan pengalaman dari responden terhadap fenomena sosial, dengan cara bertukar informasi secara verbal dengan satu orang atau lebih (Bastian, Winardi, & Fatmawati, 2016). Maka dapat disimpulkan bahwa wawancara adalah metode penelitian untuk mencari data yang mendalam kepada narasumber dengan bertukar informasi.

Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur. Wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data yang pertanyaannya sudah disusun dalam instrumen penelitian, sehingga setiap responden diberi pertanyaan yang sama (Sugiyono, 2017).

Terdapat beberapa tahapan wawancara dalam penelitian ini yakni :

1. Mengidentifikasi responden yang akan diwawancarai.
2. Memilih informasi yang diperlukan dan tidak diperlukan.
3. Menyiapkan media yang akan digunakan saat wawancara, seperti : Alat perekam, kamera, dan alat tulis.
4. Menyusun pedoman wawancara sebagai pedoman dalam melakukan wawancara.
5. Melakukan wawancara
6. Menyusun hasil wawancara.
7. Menyusun transkrip hasil wawancara
8. Megevaluasi dan menganalisis hasil wawancara.

Wawancara pertama dilakukan bersama Ibu Admira Eka Ruzelani sebagai pembimbing meditasi di SD Masjid Syuhada Yogyakarta, pada 30 November 2020. Wawancara kepada pembimbing meditasi dikarenakan pemimbing meditasi merupakan pengontrol jalannya meditasi kepada peserta dididk sehingga segala sesuatu dalam pelaksanaan meditasi ada peran pembimbng didalamnya. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, diperoleh data mengenai dampak meditasi terhadap kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi diri berdasarkan sudut pandang pembimbing meditasi.

Wawancara selanjutnya dilakukan secara online menggunakan *google form* bersama peserta didik kelas 5 di SD Masjid Syuhada, hal ini bertujuan untuk mengetahui dampak meditasi pada kontrol emosi peserta didik tersebut. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, diperoleh data mengenai dampak meditasi terhadap kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi diri.

### Teknik Uji Validitas Data

Uji validitas ini dilakukan guna untuk menguji keabsahan suatu data. Dalam penelitian ini menggunakan validitas teknik triangulasi. Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu (Sugiyono, 2016). Triangulasi menurut Sugiyono dibagi menjadi 3 yaitu triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan waktu. Melalui triangulasi teknik, sumber dan waktu, maka dapat diketahui apakah data yang diberikan oleh narasumber benar atau tidak.

Penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Pemilihan metode triangulasi sumber karena dalam penelitian ini sumber data yang dimiliki berbeda-beda sehingga perlu divalidkan agar data yang didapatkan valid. Data mengenai dampak meditasi terhadap kemampuan siswa usia sekolah dasar dalam mengelola emosi diri, diperoleh dengan mewawancarai Ibu Admira Eka Ruzelani selaku pembimbing meditasi dan siswa di SD Masjid Syuhada Yogyakarta. Pemilihan triangulasi teknik karena teknik yang digunakan dalam pengambilan data berbeda-beda sehingga perlu divalidkan dengan triangulasi teknik. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu teknik wawancara kepada Ibu Admira Eka Ruzelani dan peserta didik kelas 5 di SD Masjid Syuhada, observasi kegiatan meditasi yang dilakukan oleh peserta didik Masjid Syuhada, dan dokumenasi berupa foto yang menggambarkan kegiatan meditasi di SD Masjid Syuhada untuk menggali data mengenai dampak meditasi terhadap kemampuan siswa usia sekolah dsar dalam mengelola emosi diri.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang diguankan dalam penelitian ini adalah teknik analisis interaktif. Langkah-langkah analisis data ditunjukan pada gambar berikut ini:

PERIODE PENGUMPULAN

Reduksi Data

SETELAH

SELAMA

ANALISIS

*Display* Data Analisis

SETELAH

SELAMA

Kesimpulan/ verifikasi

SETELAH

SELAMA

Gambar 3.1 Langkah Analisis Data

Berdasarkan langkah-langkah analisis data tersebut terlihat bahwa, setelah peneliti melakukan pengumpulan data, maka peneliti melakukan antisipatori sebelum melakukan reduksi data. Selain itu, dapat disimpulkan juga bahwa langkah-langkah analisis data antara yang satu dengan yang lainnya saling berhubungan satu sama lain. Langkah-langkah tersebut tidak dapat dipisahkan atau pun kerjakan secara tidak urut. Agar dapat menghasilkan data yang baik maka peneliti dalam menganalisis data harus sesuai dengan langkah-langkah yang ada.

Langkah –langkah yang harus ditempuh dalam menganalisis data :

1. Pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi non partisipatif, wawancara terstruktur, serta dokumentasi.

1. Reduksi Data

Setelah peneliti mendapatkan data berupa catatan lapangan, lalu peneliti memilah hal-hal yang pokok yang berhubungan dengan permasalahan penelitian, rangkuman catatan-catatan lapangan itu kemudian peneliti susun secara sistematis sehingga memberikan gambaran yang lebih tajam serta mempermudah pelacakan kembali apabila sewaktu-waktu data diperlukan kembali. Data yang direduksi berupa data hasil wawancara dengan Ibu Admira Eka Ruzelani dan peserta didik kelas 5 SD Masjid Syuhada, dokumentasi berupa foto tentang meditasi yang dilaksanakan di SD Masjid Syuhada, dan hasil observasi tentang meditasi di SD Masjid Syuhada.

1. Penyajian Data

Penelitian ini menyajikan data dalam bentuk deskripsi. Data yang ditampilkan berupa hasil observasi pada saat pelaksanaan meditasi di SD Masjid Syuhada, hasil wawancara dengan Ibu Admira Eka Ruzelani sebagai pembimbing meditasi dan peserta didik di SD Masjid Syuhada, serta data dokumentasi.

1. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan guna untuk menetapkan kesimpulan data yang dapat dipertanggung jawabkan. Kesimpulan yang disajikan harus valid sesuai dnegan data yang telah diteliti.

### Prosedur Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Adapun tahapan peneliti melakukan penelitian ini sesuai dengan Raharjo (2017), yaitu:

1. Pemilihan Tema, Topik dan Kasus

Kasus diperoleh dari hasil pengamatan, pengalaman, bacaan, penemuan, ataupun diskusi. Sumber-sumber bacaan yang diperoleh untuk menentukan tema besar, lalu disempitkan menjadi topik. Topik penelitian ini diberikan tekanan pada objek kajian untuk dijadikan kasus. Judul penelitian didapatkan setelah tema, topik, dan kasus ditentukan.

1. Pembacaan Literatur

Peneliti mengumpulkan bahan bacaan sebanyak-banyaknya berupa jurnal, buku, penelitian terdahulu, majalah ilmiah yang terkait dengan penelitian kasusnya. Pengumpulan bahan bacaan diperlukan dua aspek, yakni aspek relevansi bahan bacaan dengan topik yang dibahas dan aspek kemutakhiran bacaan.

1. Perumusan Fokus dan Masalah Penelitian

Fokus penelitian dibuat agar peneliti bisa fokus atau berkonsentrasi pada titik masalah yang menjadi perhatian. Rumusan masalah dibuat agar dapat menggali informasi penting dan mendalam bukan sembarang informasi yang tidak bernilai ilmiah.

1. Pengumpulan Data

Data penelitian studi kasus diperoleh melalui teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Peneliti merupakan kunci yang dapat mengukur ketepatan dalam pengumpulan data. Peneliti juga menentukan informan untuk diwawancarai serta menentukan waku dan tempat wawancara.

1. Penyempurnaan Data

Membaca keseluruhan data dengan merujuk pada rumusan masalah yang dibuat. Data dapat dikatakan sempurna jika telah menjawab rumusan masalah, itulah sebabanya penelitian kualitatif bersiklus.

1. Pengolahan Data

Data yang telah sempurna selanjutnya dilakukan pengecekan kebenaran data, menyusun data, melaksanakan, mengklasifikasi, dan mengoreksi data.

1. Analisis Data

Analsisi data dilakukan oleh peneliti sebagi instrumen kunci. Kemampuan analisis data ditentukan keluasan wawasan teoretik peneliti pada bidang yang diteliti untuk menghasilkan penelitian yang berkualitas.

1. Proses Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan untuk memaknai data dengan mengatur, mengelompokkan, mengjategorikannya menjadi bagian –bagian yang dikelompokkan sehingga ditemukan rumusan masalah yang diajukan.

1. Dialog Teoretik

Temuan penelitian berupa fact finding secara deskriptif atas dasar teori yang telah dipelajari.

1. Triangulasi Temuan

Peneliti perlu melakukan triangulasi temuan, atau yang sering disebut sebagai konfirmabilitas, yakni dengan melaporkan temuan penelitian kepada informan yang diwawancarai.

1. Simpulan Hasil Penelitian

Pada bagian ini peneliti mencantumkan implikasi teoretik. Peneliti menemukan fakta-fakta di lapangan secara deskriptif sesuai pertanyaan penelitian.

1. Laporan Penelitian

Laporan penelitian merupakan salah satu bentuk pertanggungjawaban kegiatan penelitian yang dituangkan dalam bahasa tulis untuk kepentingan umum.

# BAB IV

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

1. **Deskripsi Lokasi Penelitian**

SD Masjid Syuhada berlokasi di Jl. I Dewa Nyoman Oka No.11 A, Kotabaru, Kec. Gondokusuman, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta. SD Masjid Syuhada sudah diakui dan terakreditasi A. Pembelajaran di SD Masjid Syuhada saat ini dilaksanakan secara *daring*, dilaksanakan pada hari Senin-Jumat. Eko Harjanto, S.S., M.Pd merupakan kepala sekolah SD Masjid Syuhada. SD Masjid Syuhada memiliki banyak kegiatan penunjang dan kegiatan ekstrakulikuler.

Kegiatan penunjang yang dilaksanakan sekolah yaitu PHBI, PH Qurban, manasik Haji, Mabit dan taqarub, Laziz-SDMS, shalat Dzuhur dan Jumat, *hiking dan camping*, bakti sosial, AMT, dll. AMT merupakan program pelatihan untuk pengembangan diri khususnya dalam peningkatan motivasi berprestasi peserta didik. Sekolah Juga memiliki program olah nafas (meditasi) untuk smeua jenjang dari kelas 1-6. Program olah nafas (meditasi) di bimbing oleh Admira Eka Ruzelani seorang praktisi psikologi, trainer, motivator healing therapy.

SD Masjid Syuhada memiliki 6 jenjang pararel kelas dan setiap jenjangnya memiliki 4 kelas, contohnya kelas 5 terdapat kelas 5A, 5B, 5C, dan 5D dnegan setiap kelasnya diisi maksimal 32 anak. Fasilitas di SD masjid Syuhada juga cukup lengkap, terdiri dari gedung permanen, laboratorium IPA, peralatan musik dan kesenian, perpustakaan, laboratorium TIK, tempat ibadah dan lab agama, tempat bermain, kantin, dan juga koperasi sekolah. Setiap ruang kelas juga disediakan air meneral yang dapat diambil kapan saja, selain itu peserta didik yang ingin mendapatkan menu makan siang yang variatif, SD Masjid Syuhada juga menediakan katering sekolah.

1. **Dampak Pelaksanaan Meditasi di Sekolah Dasar Pada Peserta Didik**

Berdasarkan wawancara dengan Ibu Admira Eka Ruzelani sebagai pembimbing meditasi pada 30 November 2020, meditasi dilaksanakan setiap dua kali dalam sebulan. Meditasi dilaksanakan karena adanya beberapa kasus di sekolah yang terjadi secara berulang, seperti *bullying*, memiliki emosi yang tidak stabil, konsentrasi rendah saat di kelas, tidak bisa menerima pelajaran, bahkan terdapat peserta didik yang termasuk *gifted.* Pemilihan program meditasi ini bertujuan untuk agar peserta didik sadar atas manfaat serta kegunaan tubuh dan diri mereka. Meditasi selalu menjadi pembuka kegiatan atau terapi yang lain di sekolah. Meditasi diganti penyebutannya dengan relaksasi agar mudah diterima oleh peserta didik.

Proses meditasi pada 6 bulan pertama yang dilakukan yaitu dengan duduk tegap, mengatur nafas dari hidung dan mulut serta menutup mata, namun setlah itu peserta didik dibebaskan menyesuaikan dengan rasa nyaman yang mereka rasakan. Sebelum memulai meditasi, pembimbing meditasi memberikan penjelasan konkrit mengenai aktivitas yang akan peserta didik lakukan. Meditasi tidak langsung memperlihatkan dampaknya, butuh waktu hingga enam bulan hingga dampak dari meditasi itu cukup terasa. Dampak pertama dari meditasi yang terasa adalah toleransi. Peserta didik menjadi lebih menghargai temannya, lebih sabar dalam mengantri, dan juga mengetahui saatnya bergantian dengan temannya.

Faktor yang menghambat saat proses meditasi adalah peserta didik susah untuk tenang dan berdiam diri dan fokus, serta menumbuhkan *mindset* bahwa meditasi merupakan terapi yang aman. Ibu Admira Eka Ruzelani mengembangkan minat anak kepada meditais dengan memberikan reward di setiap akhir bulan untuk peserta didik yang memiliki skor tinggi. Program meditasi ini juga mengajarkan mereka untuk bekerjasama dan saling membantu satu dengan yang lainnya untuk mendapatkan tujuan yang sama. Meditasi yang dilakukan oleh peserta didik menjadikan mereka berfikir sebelum bertindak, sehingga mereka menjadi lebih bisa mengukur kemampuan mereka.

1. **Deskripsi Dampak Meditasi Terhadap Kemampuan Peserta Didik Usia Sekolah Dasar Dalam Mengelola Emosi Diri**

Dampak Meditasi terhadap kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi diri memiliki indikator (1) Keterlibatan peserta didik dengan kegiatan dan rasa tenang sswa 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 terhdapa kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi, dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 4.1 Dampak Meditasi Terhadap Kemampuan Peserta Didik Sekolah Dasar Dalam Mengelola Emosi Diri

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Indikator  (1) | Indikator  (2) | Indikator  (3) | Hasil |
| Keterlibatan 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 | Meditasi meningkatkan kecakapan emosi peserta didik serta membantu meningkatkan prestasi peserta didik di dalam kelas. |

Keterangan:

|  |  |
| --- | --- |
| Indikator (1) : | Keterlibatan peserta didik dengan kegiatan dan rasa tenang peserta didik teratasi |
| Indikator (2) : | Kemampuan peserta didik untuk fokus dan memperhatikan |
| Indikator (3) : | Kasih sayang peserta didik terhadao diri sendiri dan orang lain |

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat 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 setalah melaksanakan meditasi. Berdasarkan tabel 4.1 maka dapat dijaabarkan sebagai berikut :

1. Keterlibatan peserta didik dengan kegiatan dan rasa tenang siswa teratasi

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Admira Eka Ruzelani dan peserta didik, menunjukkan bahwa peserta didik bertanya kepada guru jika merasa kesulitan dan membantu teman yang merasa kesulitan, serta peserta didik merasa lebih tenang sehingga meningkatkan partisipasinya di dalam kelas.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakkan pada 24 November 2020 bahwa meditasi berdampak pada keterlibatan peserta didik dengan kegiatan dan rasa tenang peserta didik teratasi, hal ini sesuai dengan data yang diperoleh ketika melakukan observasi secara online di SD Masjid Syuhada Yogyakarta. Peserta didik dengan percaya diri memberikan pertanyan dan menjawab pertanyaan pembimbing meditasi. Hal ini menunjukkan bahwa meditasi juga mempengaruhi peserta didik berpikir sebelum bertindak, sehingga pesta didik selalu mau untuk bertanya.

Hasil data yang diperoleh melalui kegiatan observasi berkaitan dengan pernyataan dari Ibu Admira Eka Ruzelani sebagai pembimbing meditasi ketika dilasanakan wawancara pada 30 November 2020 bahwa pelaksanaan meditasi berpengaruh pada kepercayaan diri peserta didik SD Masjid Syuhada, dengan kutipan wawancara sebagai berikut :

“Tapi setelah dilakukan terus menerus, juga ada reward yang tak kasih di setiap akhir bulan atau dua bulan sekali, itu ada reward yang kita keluarkan. Kalau skror kalian mencapai penilaian, nah kita pagi itu. Itu juga salah satu metodenya nanti diakhir tahun kita juga akan kasih reward besar jika skor mereka bagus dan mereka harus saling tolong temannya, jadi tidak boleh survive sendiri.”

“Yang jelas kalau yang tak liat meditasi yang dilakukan anak-anak ini tu membuat mereka berfikir sebelum bertindak. Nah, otomatis mereka jadi bisa ngukur *“oh dilevel ini bisa, dilvel ini ga bisa” dan mereka jadi lebih asertif. Kalau sebelumnya “alah ngopo sekolah meneh”, “sekolah male sekolah mumet”* kayak gitu. Tapi setelah kita minta mereka untuk meditasi, jadi tenang..... Cuma dari dua hal itu ternyata dia bisa memaknai sendiri tadi yang tak sampaikan di awal, benang merahnya tu dari situ.”

Hasil wawancara *online* dengan peserta didik kelas V yang dilaksanakan pada 31 Januari 2021 juga mendukung data yang diperoleh dari kegiatan observasi bahwa meditasi dapat meningkatkan kepercayaan diri, kutipan wawancara peset didik sebagai berikut :

1. PD/ARAN/31/01/2021

“Belajar, bertanya kepada guru, dan terus mencoba.”

“Membantu teman”

“ya”

1. PD/ATE/31/01/2021

“Membaca buku, meminta bantuan orang tua, bertanya kepada guru.”

“Memberitahunya”

“Iya”

1. PD/ARN/31/01/2021

“Meminta bantuan guru dan orang tua”

“Membantunya sebisa saya”

“Ya”

1. PD/AAC/ 31/01/2021

“Belajar dengan rajin dan betanya kepada orangtua atau guru”

“Belajar bersama”

“Iya”

1. PD/AAPH/31/01/2021

“Bertanya, belajar”

“Membantu”

“Iya”

1. PD/BAH/31/01/2021

“Bertanya kepada guru dan orangtua”

“Membantunya hingga bisa”

“Ya”

1. PD/DDPP/31/01/2021

“Membuka catatan pelajaran”

“Belajar bersama”

“Ya”

1. PD/DKMA/31/01/202

“Mendengarkan guru dan bertanya”

“Membantu teman”

“Iya”

1. PD/EA/31/01/2021

“Belajar dan bertanya kepada guru dan orang tua”

“Dibantu”

“Ya”

1. PD/KBEN/31/01/2021

“Belajar membaca catatan dan bertanya kepada yang paham”

“Mengajak belajarersama”

“Iya”

1. PD/MFP/31/01/2021

“Bertanya”

“Menolong”

“Iya”

1. PD/MSLAR/31/01/2021

“Belajar lagi dan bertanya dengan guru”

“Ditolong bu guru”

“Ya”

Berdasarkan kutipan wawancara tersebut dengan teknik meditasi sederhana seperti duduk dengan tegap dan fokus pada pernafasan mampu menyebabkan peserta didik memaknai sendiri hal yang yang dia lakukan serta berfikir sebelum bertindak, sehingga membuat mereka jadi memahami kualitas diri mereka dan meningkakan kepercayaan diri mereka.

Berdasarkan pada data tersebut maka diperoleh simpulan bahwa meditasi yang dilaksanakan di SD Masjid Syuhada Yogyakarta berdampak baik pada keterlibatan peserta didik dengan kegiatan dan rasa tenang peserta didik teratasi yang ditunjukkan dengan peserta didik yang tidak malu bertanya dan memberikan jawaban kepada guru maupun temannya, selain itu mereka juga akan menolong temannya yang merasa kesulitan, mereka juga tenang saat mengalami stress, sehingga meningkatkan partisipasi mereka di dalam kelas.

1. Kemampuan peserta didik untuk fokus dan memperhatikan

Meditasi yang dilaksanakan di dalam kelas dengan cara pernapasan sadar dapat meningkatkan konsentrasi peserta didik di dalam kelas, serta membantu mereka melakukan ekerjaan akademis. Meditasi yang dilakukan di dalam kelas berguna untuk meningkatkan kognitif, emosi, dna sosial peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pda 24 November 2020 menunjukkan bahwa peserta didik menaruh konsentrasi penuh serta peserta didik sudah memahami aktivitas yang akan dilakukan dalam praktik meditasi karena merupakan kegiatan yang sudah dilaksanakan rutin satu bulan dua kali.

Hasil observasi yang diperoleh dikuatkan dengan pernyataan dari Ibu Admira Eka Ruzelani sebagai pembimbing meditasi pada tanggl 30 November 2020 bahwa meditasi berpengaruh pada kemampuan peserta didik untuk fokus dan memperhatikan, dengan kutipan wawancara sebagai berikut :

“Kalau itu pasti diawal kegiatan, mau itu pake afektif, sensorik, motorik, afeksi, emosi, kognitif, pasti tak kaish tau secara konkrit diawal. Hai ini kegiatan kita meliputi a, b, c, siap sesi Mbak Eka membutuhkan waktu10-15 menit, maka Mbak Eka minta tolong pada kalian supaya ga ribut sendiri-sendiri, supaya selesai tepat waktu. Nanti setelah itu Mbak Eka kasih kalian jam bebas main, disinboleh pakai smeua alat. Jadi, merek paham bahwa, saat itu aku merasa mereka lebih patuh. Kalau mereka tahu, *“oh oke, step 1 dilaksanakan dalam waktu sekian, step ini sekian, setelah itu aku punya wkatu bebas”* Nah sebenrnya waktu bebas itu juga bukan main-main biasa, karenitu adalah proses mereka mengendapkan materi yang sudah mereka terima disini. Nah jadi mereka main, ngobrol sama temennya, interaksi bebas seperti anak pada umumnya, nah itu merupakan fase untuk mengendapkan materi yang mereka terima selama disini.”

“Jadi kalau disini memang kita berangkatnya dari kasus, Jadi bukan serta merta, tiba-tiba kita mengadakan kegiatan ini tapi sejak saya kerja disi tahun lebih, kemudain dari data yang sebelumny itu masuk data kalau ada kecenderungan bully, kecenderungan emosi anak yang tidak stabil, dan lain sebagainya. Terus kita lakukan screning sehingga ditemukan data cukup banyak yan konsentrasinya rendah, terus anak-anak yang kurng bisa menerima pelajaran, bahkan sampai data terbaru ditemukan bahwa cukup banyak anak-anak di level IQ yang diatas 120. Kemudian kita komunikasikan dengan kepala sekolah dan yayasan, maka muncul program ini tapi untuk relaksasi atau meditasinya hanya part atau bagian dari terapi yang lain. Cuma, pasti pembukaannya dalam 1 bulan itu kita berikan 1 atau 2 kali kelas relaksasi meditasi.”

“Nah kalau ini agak sulit sih. Yang pertama, yang jelas semua persoalan atau hal-hal yang kita lakukan itu kita sampaikan dulu ke orang tuanya. Jadi kita samakan dulu persepsi dengan orang-orang, bahwa anaknya yang akan ikut program ini untuk mencapai itu. Nah setelah orangtuanya sama, kita lakukan perlakuan. Orang tuanya support *“gimana ikut nggak kelasnya Mbak Eka?” “fokus nggak?” “dengerin nggak?”* begitu kolaboratif. Nah, kalau ke anak, mereka akan iya, kalau temennya iya, dan orangtuanya iya. Guru-gurunya di sini juga kita minta untuk review lagi kegiatan yang kita lakukan di SD. Ruangannya ini kita sebut Syuhada Center*, “hayo kemarin di Syuhada center habis ngelakuin apa?” “sekarang kalau dalam keseharian gimana?” “diterapkan gimana?” “toleransi nggak?” “mau ambil makan andri nggak?”* lebih ke kolaborasi sih, Mbak”

“Kita ga bisa memaksaan kepada anak-anak. Disini saya awalnya pakai yoga, tapi yoga anak, kalau yoga dewasa kan harus berlisensi dan lainnya. Meskipun yo anak harus berlisensi, namun setidaknya saya tahu gerakan yoga, posisi tulang punggung yang sejajar, nah itu yang dilakukan. Jadi dari berbagai masa gerakan hewan yang aktif, baru nanti masuk ke yang lain-lain.”

Hasil wawancara *online* dengan peserta didik kelas V yang dilaksanakan pada 31 Januari 2021 juga mendukung data yang diperoleh dari kegiatan observasi bahwa meditasi dapat meningkatkan kepercayaan diri, kutipan wawancara peserta didik sebagai berikut :

1. PD/ARAN/31/01/2021

“Meditasi adalah melatih fokus pikiran sehingga memiliki pandangan yang jernih akan kondisi saat ini dan tetap merasa tenang”

“Suara bising”

“Biasa saja”

“Lebih tenang dan segar”

1. PD/ATE/31/01/2021

“Merenggangkan otot otot tubuh”

“Keramaian”

“Mudah”

“Tenang”

1. PD/ARN/31/01/2021

“Merangsang pertumbuhan otak”

“Suara berisik”

“Semangat”

“Hebat”

1. PD/APZ/31/01/2021

“Duduk bersila dan mengatur nafas”

“Sedikit ngaruh”

“Temen nakal”

“Tenang”

1. PD/ARAM/31/01/2021

“Latihan pernafasan”

“Bercanda dengan teman”

“Menambah semangat”

“Senang”

1. PD/AAC/ 31/01/2021

“Untuk melatih konsentrasi belajar”

“Saat meditasi sering beberapa teman mengganggu saat saya meditasi”

“pada saatbelajar lebih fokus”

“Lumayan senang”

1. PD/AAPH/31/01/2021

“Untuk latihan mengolah nafas”

“Keinginan untuk bermain”

“lebih semangat”

“Lebih lega”

1. PD/BAH/31/01/2021

“Mengatur nafas”

“Lapar”

“Belajar lebih santai”

“Senang”

1. PD/DDPP/31/01/2021

“Menenangkan pikiran”

“Suara bising dan pikiranku kemana mana”

“jadi lebih semangat”

“Senang”

1. PD/DKMA/31/01/202

“Pikiran jadi tenang”

“Mendengar suara”

“Semakin semangat”

“Perasaanku tenang”

1. PD/DCP/31/01/2021

“Membuat tubuh dan pikiran menjadi tenang”

“Tidak ada”

“Sangat baik”

“Baik”

1. PD/EA/31/01/2021

“Meditasi membuat tubuh menjadi rilex dan menenangkan pikiran”

“Suara berisik”

“Sangat berpengaruh”

“Senang”

Berdasarkan kutipan wawancara tersebut terlihat bahwa meditas berpengarh pada kemampuan peserta didik untuk fokus dan memperhatikan. Peserta didik memahami aktivitas yang dilakukan pada saat meditasi, serta hambatan yang mereka rasakan saat melaksanakan meditasi. Meditasi yang dilakukan secara teratur dan berkelanjutan ini meerikan dampak positif pada diri peserta didik. Dari deskripsi di atas maka dapat disimpulkan bahwa indikator kemampuan peserta didik untuk fokus dan memperhatikan sudah terasa dampaknya secara postif.

1. Kasih sayang peserta didik terhadap diri sendiri dan orang lain

Meditasi berpengaruh dalam keterampilan peserta didik mengelola emosinya sehingga mereka bisa menghadapi masalah dan mampu berempati pada orang lain. Meditasi berpengaruh pada perkembangan sosial-emosional peserta didik, sehingga membantu peserta didik untuk menunjukkan partisipasi yang baik kepada lingkungannya.

Hal ini sesuai dengan hasil observasi pada 24 Novemeber 2020 yang menunjukkan peserta didik mampu menghargai temannya yang sedang bercerita, mereka juga tidak memotong pembicaraan temannya. Hasil observasi yang di dapatkan sesuai dengan pernyataan dari Ibu Admira Eka Ruzelani sebagi pembimbing meditasi, pada tanggal 30 November 2020 bahwa meditasi berpengaruh pada kasih sayang peserta didik terhadap diri sendiri dan orang lain, sebagai berikut :

“....... tapi dari meditasi ini yang pingin aku dorong adalah mereka punya kesadaran bahwa setiap orang itu punya batas limit, jadi nggak yang melulu *“Wah aku harus diforsir sama orang tua untuk jadi yang terbaik, ranking 1 terus”* Jadi dari meditasi ini sendiri tujuan utama ku yang terpenting adalah mereka sadar bahwa setiap orang itu memiliki limit dan itu selalu tak ulang-ulang ke mereka. Jangan ngerasa kita hidup di sini itu kita yang paling jago main bola, masih banyak yang lebih jago. Meditasi ini yang sebenarnya bukan dari kepemimpinannya, tapi pasti bisa dilakukan, karena orang yang tahu limitnya, dia pasti punya kemampuan atau kesadaran dan kepercayaan dirinya, karena PD Tugasku adalah mengingatkan mereka bahwa gagal itu nggak apa-apa. Tergantung dari pola asuh nya di rumah. Ada disini orang tuanya dua-duanya dosen, anak ini sebenernya sangat percaya diri, tapi mengapa saat dia berkompetisi, abis semangatnya? *“Mbak aku mau tanya ini bener nggak? ini bener nggak? aku gini bener nggak?”* dia jadi nggak percaya diri, lalu akhirnya anak itu ngomong *“ya udah kerjain dulu”* gitu. Jadi target ku lebih kearah mereka paham ada limit tertinggi dan terendah yang bisa mereka capai setiap hari.”

“Kalau meditasi itu mereka di awal-awal banget, 6 bulan pertama itu tak wajibin duduk bersama-sama, jadi dalam satu tempat mau duduk bersila, mau duduk berselonjor, atau mau senderan, boleh. Sudah sama semua perilakunya, baru yang berikutnya tak bebasin mau di pinggir kolam, mau meditasi sambil senderan, mau sambil berdiri, mau sambil apa, karena meditasi itu kan bukan hanya sebatas duduk ya? Bebas yang penting kalian bisa fokus dan konsen. Jadi kayak gitu, kita nggak maksain yang misalnya nggak suka atau yang nggak mau, ya udah.”

“Jauh lebih terkontrol, tapi namanya juga anak-anak, pasti akan muncul aja di titik tertentu, kalau yang tak lihat yang paling jelas itu toleransinya. Selama hampir 6 bulan ini setiap semester kita evaluasi apa yang berubah dari anak ini.”

“Untuk menerima perbedaan kalau aku di awal udah tak bilangin temen-temen, Mbak Eka ini pingin kita tuh hidup bukan sebagai orang yang gumunan, tak bilangin gumunan tuh artinya kalo ada yang beda dikit jadi heboh, nggak penting kayak gitu. Diawal istilahnya kita kasih penjelasan dulu dan anak-anak Ini juga udah tahu *“Mbak dia itu kan nggak boleh ikut sama mamahnya tapi dia takut mau bilang sama Mbak Eka”* ada yang berani ngomong langsung, ya udah nggak papa, nggak ikut nggak papa, Kamu boleh enggak sama mamamu? *“Aku boleh?”* Oke kamu ikut main, kalau yang ini nanti di luar bantu mbak Eka natain tempat minum teman-teman supaya nggak ketendang, kayak gitu, mbak. Karena mereka pemikirannya abstrak, belum mateng, seenggaknya mereka jadi lebih ngerti. Oke sekarang kita pilah-pilah kita mau memandangnya dari sisi agama atau sisi kemanusiaan, karena mereka di sekolah nggak diajarin, karena mungkin ada guru yang takut nanti di protes sama wali murid. Jadi sebenarnya di sini Itu kan sekolah Islam tapi lebih ke liberal, jadi nggak boleh ada satu paham agama pun yang menonjol, maksudnya Islam sendiri ya mau dia NU, mau dia Muhammadiyah, mau dia salafis pokoknya kalau dia masuk sini mereka harus mengikuti aturan yang netral jadi nggak boleh menonjol sendiri kayak gitu mbak”

Hasil wawancara *online* dengan peserta didik kelas V yang dilaksanakan pada 31 Januari 2021 juga mendukung data yang diperoleh dari kegiatan observasi bahwa meditasi berpengatuh pada kasing sayang peserta didik terhadap diri sendiri dan orang lain, sebagai berikut :

1. PD/ARAN/31/01/2021

“Tenang”

“Membuat tenang”

“Lumayan”

“Memisahkan”

1. PD/ATE/31/01/2021

“Suara air”

“Membuat tenang”

“Iya”

“Tak nyaman”

1. PD/ARN/31/01/2021

“Tenang”

“Bisa tenang santai”

“Ya”

“Terlihat kesal tapu di senyumin aja”

1. PD/APZ/31/01/2021

“Menyendiri”

“Karna melatih tubuh tetap tenang”

“Biasa saja”

“Mendamaikan

1. PD/ARAM/31/01/2021

“konsentrasi”

“Jadi rileks”

“Ya”

“Melerai”

1. PD/AAC/ 31/01/2021

“Fokus pada meditasi”

“Melatih konsentraso diri”

“Iya”

“lapor pada guru”

1. PD/AAPH/31/01/2021

“Melatih konsentrasi”

“Meningkatkan konsentrasi”

“Iya”

“Melerai

1. PD/BAH/31/01/2021

“Memejamkan mata”

“Ketemu banyak teman”

“Ya, sedikit”

“menjauh”

1. PD/DDPP/31/01/2021

“tetap tenang”

“Pikiranku jadi tenang”

“Ya”

“Langsung melerai”

1. PD/DKMA/31/01/202

“Teta tenang”

“arena bisa untuk menenangkan diri”

“Iya”

“Memisahkan mereka agar tidak bertegkar, menaasehatinya”

1. PD/DCP/31/01/2021

“Di dengarkan, pikiran tidak kemana-mana”

“Diajarkan cara meditasi”

“Ya”

“Ingin memisahkan dan membuat mereka tenang”

1. PD/EA/31/01/2021

“Dam tenng tidak banyak bergerak”

“Karena meditasi dapat memat tubuh menjadi rilex”

“Iya”

“Melerai”

Berdasarkan kutipan wawancara tersebut terlihat bahwa meditasi berpengaruh pada kasih sayang peserta didik terhdap diriendiridan orang lain, yakni ditunjukan dengan peserta didik tidak memaksakan kehendaknyasendiri, mau menghormati teman yang lainnya, berani bertanggung jawab jika terjadi konflik serta meditasi mendorong konsentrasi sehingga membantudalam situasi sosial emosionalnya. Dari ketiga deskripsi diatas maka dapat terlihat bahwa meditasi berpengaruh pada kasih sayang peserta didik terhadap diri sendiri dan orang lain.

1. **Pembahasan**
2. **Dampak Meditasi Terhadap Kemampuan Peserta Didik Usia Sekolah Dasar Dalam Mengelola Emosi Diri**

Peserta didik masih membutuhkan bimbingan untuk mengembangkan potensi dirinya. Peserta didik masih mengalami proses pengembangan cara mengelola emosi dari orang sekitar (Labudasari & Sriastia, 2018). Terdapat beberapa cara untuk mengendalikan emosi yaitu pengalihan emosi pada hal lain, mengalihkan emosi pada ekspresi yang sehat, menganlisis secra psikologis, mengungkapkan emosi pada seseorang, beristirahat, dan menyerahkan diri pada tuhan (Maurus, 2018). Sekolah memiliki peran dalam perkembangn soail-emosional peserta didik. SD Masjid Syuhada memilih untuk menggunakan praktik meditasi.

Meditasi merupakan teknik yang digunakan untuk mengembnagkan kecakapan emosi peserta didik. Meditasi merupakan praktik dengan penggunaan teknik tertentu untuk merelaksasikan otot dan logika yang membutuhkan keterampilan fokus diri (Slaviero, 2017). 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 mucul setelah dilaksanakn secara teratur selama lebih dari enam bulan. Meditiasi dilakukan lebih dari enam bulan akan membentuk kecerdasan emosi yang lebih tinggi daripada kurang dari enam bulan (Baskara, Soetjipto, & Atamimi, Kecerdasan Emosi Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Program Meditasi, 2015). Meditasi yang dilaksanakan dengan baik akan menurunkan emosi negatif pada peserta didik.

Berdasarkan hasil analiss data yang dilakukan, menunjukkan bahwa meditasi yang dilaksanakan di SD Masjid Syuhada berdampak baik pada pengelolaan emosi diri siswa. Meditasi yang dilaksankan 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 menyelesiakan tugas dengan baik (Tusyana, Trengginas, & Suyadi, 2019). 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 berkonsentarsi pada pernaafasan serta gerakan-gerakan sistematis dari kepala sampai kaki agar otot menjadi rileks serta menciptakan kenyamanan dan ketenangan, sehingga dapat mengatur emosi dan mereduksi masalah (Juliawati, Ayumi, Yandri, & Alfaiz, 2019).

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 (Andriyani & Suhartini, 2012). 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 saran peserta didik untuk mengembangkan akademiknya (Crescentini, Capurso, Furlan, & Fabbro, 2016).

Meditasi berpengaruh pada kasih sayan 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 (Fontana & Slack, 2012). 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. Meditasi merupakan terapi untuk menghilangkan stress karena pada dasarnya meditasi dapat mempertahankan kesadaran dengan menjaga sikap dan tidak menghakimi serta menghargai (Fendina, Nashori, & Sulstyarini, 2018). Kontrol emosi diri pada peserta didik dapat menyadarkannya akan konsekuensi atas tindakan yang dilakukan (Nigg, 2017). Kontrol emosi diri yang baik akan membuat peserta didik menjadi pribadi yang bertanggung jawab.

**BAB V**

**SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

1. **Simpulan**

Simpulan yang dapat diambil dari pelaksanaan ini adalah meditasi berdampak baik pada kemampuan peserta didik sekolah dasar dalam mengelola emosi diri. Maknanya adalah peserta didik mampu mengelola emosinya dengan menunjukkan pekembangan 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 yang dilaksanakan secara teratur dan berkelanjutan akan memberi dampak postif dan menurunkan emosi negatif. Meditasi berdampak pada keterlibatan peserta didik dengan kegiata dan rasa tenang peserta didik teratasi, kemamuan peserta didik untuk fokus dan memperhatikan, sertakasih saang peserta didik terhadap diri sendiri dan orang lain.

Meditasi berpengaruh pada keterlibatan peserta didik dengan kegiata dan rasa tenang peserta didik teratasi, ditunjukan pada peserta didik berani bertanya dan mejawab pertanyaan dari guru maupun temannya, serta ditunjukan pada perasaan tenag dan waspada saat mengalami stress sehingga meningkatkan partisipasi peserta didik di dalam kelas. Meditasi berpangaruh pada kemamuan peserta didik untuk fokus dan memperhatikan, ditunjukkan dengan peserta didik memperhatikan dan fokus padarah pembimbing, serta peerta didi memahami aktivitas yang sedang dilaksanakan. Meditasi berpengaruh pada kasih sayang peserta didik terhadap diri sendiri dan orang lain, ditunjukkan dengan, peserta diidk tidak memaksakan kehendaknya, menghargai temannya dengan toleransi, berani bertanggung jawab jika terjadi konflik, serta fokus pada pernapasan yang membantu dalam situasi sosial dan emosional.

1. **Implikasi**

Berdasarkan simpulan penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat diketahu bahwa meditasi berdampak baik dan positif terhadap kemampuan peserta didik sekolah dsar dalam mengelola emosi diri. Dengan demikian implikasi dari penelitian ini adalah:

1. Implikasi Teoritik

Hasil 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 laina seerti kepercayaan diri, perkembang emosi peserta didik di dalam kelas, perasaan sejahera dan nikmat, serta berpengaruh kepada kecakapan emosinya. Meditasi merupakan teknik yang efetif untuk peserta didik dalam mengelola emosi dirinya, sehingga selakyanya metasi dijadikan sebagai salah satu ativitas penting dalam pelaksanaan pendidikan di sekolah. Penelitian ini juga menunjukan hasil yang bisa dadikan referensi tambahan dalam pengkajian dampak meditasi terhadap pengelolaan emosi diri peserta didik.

1. Implikas Praktis

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 mengelolan emosi diri. Guru maupun pemimbinmeditasi diharapkan untuk menerapkan mediasi di dalam pelaksanaan sistem pembelajara, sehingga pembelajaran yang dilaksanakan akan lebih efektif. Diharapkan dengan adanya pelitian ini, guru termotivasi untuk semakin memperdalam kajian mengenai dampak meditasi terhap kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi diri, serta mau untuk menerapkannya.

1. **Saran**

Berdasarkan simpulan dan implikasi yang telah diraikan, maka penelitian ini memberikan saran sebagai bentuksumbngan pemikiran untuk peningkatan mutu pembelajaran di SD Masjid Syuhada, sebagai berikut:

1. **Bagi Sekolah**

Sekolah berpean penting dalam pelaksanaan meditasi dalam hal ini SD Masjid Syuhada Yogyakarta. Sekolah sebaiknya menigkatkalagi koordinasi dnegan orangtua wali murid dan masyarakat agar memaksimalkan program-program belajar yan mampu meningkatkan potensi peserta didik. Sekolah sebagai institusi pendidikan leb baik memaksimalkan program untuk meningkatkan kualitas pendidikannya.

1. **Bagi Guru**
2. Guru lebih meningkatkan peranannya di dalm proses meditasi secara maksimal, karena peranan guru juga membantu untuk mencapai hasil yang diinginkan.
3. Guru juga perlu maemahami praktik meditasi agar program ini berjalan maksimal.
4. Guru lebih menjadi teladan bagi peserta didik ketika pembelajaran karena peserta didik masih melakukan imitasi.
5. **Bagi Peseta Didik**
6. Peserta didik sebaiknya mengplementasikan teknik meditasi yang dilakukan di sekolah bersama pembimbing dalam kehidupan sehari-hari.
7. Peserta didik sebaknya mengeksplorasi pengetahuan mengenai meditasi sehingga dapak yang muncul lebih optimal.
8. **Bagi Peneliti lain**
9. Bagi peneliti lain hendaknya menggunakan sudut pandang yang berbeda, sehingga pembahasa mengeni hal ini berkembang dan tidak kehilangan esensinya.
10. Penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah dalam kajian teoritis mengenai dampak meditasi terhadap kemampuan peserta didik sekolah dasar dalam mengelola emosi diri.

# DAFTAR PUSTAKA

Abrimanto, A. G. (2017). *Kinerja Badan Permusyawaratan Desa Dalam Meningkatkan Pembangunan Masyarakat.* Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Adibatin, A. (2016). Pendidikan Karkter Bangsa Berbasis Strategi Pembelajaan PAKEM Melalui Permainan Cincin di Jempol Tangan. *Scholaria Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 16*, 1-18.

Afgani, M. R. (2017). *Pengaruh Kemampuan, Motivasi Kerja dan Disiplin Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan di PT. Slamet Langgeng Kabupaten Purbalingga.* Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Andriyani, R. T., & Suhartini. (2012). Meditation in School Adolescents Who Sit In Olympic And Acceleration Class. *Jurnal Nursing Studies, 1*, 101-107.

Ardiana, M. (2016). Kontrol Diri, Pendidikan Pengelolaan Keuangan Keluarga, Pengetahuan Inklusi Keuangan Siswa Pengaruhnya Terhadap Perilaku Menabung Siswa SMK Se Kota Kediri. *Jurnal Pendidikan dan Kewirausahaan, 4*, 59-75.

Arta, I. Y. (2019). Meditasi Sebagai Mind Body Medicine. *Jurnal Sanjiwani, 10*(2), 65-76.

Assingkily, M. S., & Hidayati, M. (2019). Analisis Perkembangan Sosial-Emosional Tercapai dan Tidak Tercapai Siswa Usia Dasar. *Journal of Islamic Primary Education, 2*(2), 19-31.

Awang, I. S., Merpirah, M., & Mulyadi, Y. B. (2019). Kecerdasan Emosional Peserta Didik Sekolah Dasar. *profesi Pendidikan Dasar, 6*(1), 41-50.

Azmi , Z., Arif N, A., & Wadayani. (2018). Memahami Penelitian Kualitatif Dalam Akuntansi. *Jurnal Ilmu Akuntansi, 11*, 159-168.

Bailey, N., Chambers, R., Hassed, C., Jones , A., Owen, J., & Wotten, A. (2018). *Evidence Based Guidelines for Mindfulness in Schools.* State Trustees Australia Foundation: Australia.

Baskara, A., Soetjipto, H., & Atamimi, N. (2015). Kecerdasan Emosi Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Program Meditasi. *Jurnal Psikologi, 35*(2), 101-115.

Baskara, A., Soetjipto, H., & Atamini, N. (2015). Kecerdasan Emosi Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Program Meditasi. *Jurnal Psikologi, 35*(2), 101-115.

Bassett, H. H., Denham, S., Fettig, N., Curby, T., Mohtsham, M., & Austin, N. (2017). Temperament in the Classroom: Children Low in Surgency are More Sensitive To Teachers' Reactions To Emotions. *International Journal of Behavioral Development*, 4-14.

Bastian, I., Winardi, R. D., & Fatmawati, D. (2016). *Metode Wawancara.* Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.

Bubnis, D. (2017, Dscember 22). *What Is The Best Type Of Meditation*. Dipetik Oktober 31, 2020, dari Medical News Today: https://www.medicalnewstoday.com/articles/320392

Christopher, J. C., Chrisman, J. A., Trotter-Mathison, M. J., Schure, M. B., Dahlen, P., & Christopher, S. B. (2011). Perception of The Long-Term Influence of Mindfulness Training on Counselors and Psychotherapist: A Qualitative Inquiry. *Journal of Humanistic Psychology, 51*, 318-349.

Cowen, A., & Keltner, D. (2017). Self-report Captures 27 Distinct Categories of Emotion Bridge by Continous Gradients. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114.

Crescentini, C., Capurso, V., Furlan, S., & Fabbro, F. (2016). Mindfulness-Oriented Meditation for Primary School Children: Effects on Attention and Pschological Well-Being. *Frontiers in Psychology, 7*.

Desnita. (2012). *Psikologi Peembang Peserta Didik.* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Dess, N. (2010). *Emotion A Unit Lesson Plan For High School Psychology Teachers.* American Psylogical Association.

Ditrich, T. (2017). Meditation in Modern Ecatin: Outlining a Pilot Programme from Australia. *Maala of 21 Century Perspectives: Procedings of the International Conferece on Tradition and Innovation in Vajrayana Buddhism*, 205-221.

Ditrich, T. (2017). Meditation in Modern Education: Outlining a Pilot Programme from Australia. *Tradition and Innovation in Vajrayāna Buddhism*, 205-221.

Fauzi, T., & Sari, S. P. (2018). Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Universitas PGRI Palembang*.

Fendina, F., Nashori, H., & Sulstyarini, I. (2018). Efektivitas Pelatihan Meditasi Pernafasan Dalam Menurunkan Stres Pada Pendukung Sebaya ODHA. *Jurnal Psikologi Integratif, 6*, 1-17.

Fontana, D., & Slack, I. (2012). *Teaching Meditation To Children: The Practical Guide To The Use And Benefits Of Maditation Techniques.* London: Thorsons.

Goldin, P., & Gross, J. (2010). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Emotion Regulaton in Social Anxiety Disorder. *Emotion, 10*(1), 83-91.

Goleman, D. (2009). *Emotional Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting dari pada IQ.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Harahap, J. Y. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan. *Jurnl Edukasi, 3*, 131-145.

Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., et al. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif.* Mataram: CV. Pustaka Ilmu.

Hartawan, I. N., Parastan, R. H., Widianantara, I., & Diniari, N. S. (2020). Meditasi Si Raja Yoga Sebagai Modalitas Pencegahan dan Terapi Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) Pada Korban Pascabencana Alam. *Essence of Scientific Medical Journal, 17*, 15-21.

Hasan, B. (2009). *Filsafat Pndidikan Islam.* Bandung: Pustaka Setia.

Hasanah, H. (2018). Teknik-Teknik Observasi. *Jurnal at-Taqaddum, 8*, 21-46.

Herlina, I. (2017). *Analisis Potensi Penerimaan Pajak Parkir di Kota Bandung.* Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Humphrey, N. (2000). *Meditation: The Inner Way (Meditasi ke Dalam Diri, Cara Memanfaatkan meditasi untuk Pengembangan Diri).* Jakarta: Abdi Tandur.

Intani, C. P., & Ifdil. (2018). Hubungan Kontrol Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia, 4*, 65-70.

Irwin, M., & Miller, J. (2016). Presence of Mind: A qualitative study of mediating teachers. *Journal of Transformative Education, 14*(2), 86-97.

Jesin. (2019). Influence of Prosodic Features and Semantics on Secondary Emotion Production and Perception. *ReserachGate*.

Juliawati, D., Ayumi, R. T., Yandri, H., & Alfaiz. (2019). Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres sebelum Menghadapi Ujian Nasional. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling, 2*, 37-45.

Khasanah, A. (2017). Implementasi Sekolah dan Orangtua Pada Siswa Agresif Kelas 2 SD Muhammadiyah 19 Kemlayan Tahun 2016/2017. *Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.*, 20-27.

Komsi, D. N., Hambali, I., & Ramli, M. (2018). Kontribusi Pola Asuh Orangtua Demokratis, Kontrol Diri, Konsep Diri Terhadap Motivasi Belajar Pada Siswa. *Psychology, Evaluation, and Technology in Educational Research, 1*, 55-61.

Kusumawati, M. D. (2020). Dampak Perceraian Orangtua Terhadap Kondisi Emosi Anak Usia 6-12 Tahun. *Jurnal Edukasi Nonformal, 1*, 61-69.

Labudasari, E., & Sriastia, W. (2018). Perkembangan Emosi Pada Anak Sekolah Dasar. *Conference Paper*, 1-9.

Labudasari, E., & Sriastria, W. (2018). Perkembangan Emosi Pada Anak Sekolah Dasar. *Conference Paper*.

Latifa, U. (2017). Aspek Perkembangan Pada Anak Sekolah Dasar : Masalah dan Perkembangannya. *Journal of Multidisciplinary Studies, 1*(2), 185-196.

Maurus, J. (2018). *Make Your Emotion Work for You.* Sleman: Bright Publisher.

Mordka, C. (2016). What are Emotions?Structure and Function of Emotions. *Studia Humana, 5*(3), 29-44.

Mulyadi. (2020). Emosi Dalam Bahasa Karo: Teori Metafora Konseptual. *Jurnal Bahasa dan Sastra, 5*, 57-62.

Mulyana, N. (2017). *Pengaruh Keragaman Produk dan harga Terhadap Keputusan Pembelian (Surver pada Konsumen Circle K Cabang Gegerkalong Hilir Sukasari Bandung).* Bandung: Fakultas Ekonomi dan Bisnis Unpas.

Newland, L., DeCino, D., Mourlan, D., & Strouse, G. (2019). School Climate, Emotions, and Relationships: Children's Experiences of Well-Being in the Midwestern U.S. *International Journal of Emotional Education, 11*(1), 67-83.

Nigg, J. (2017). Annual Research Review: On the Relations Among Self-Regulation, Self-Control, Executive Functioning, Effortful Control, Cognitve Control, Impulsivity, Risk-Talking, and Inhibition For Developmental Psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 58*, 361-383.

Nurhaini, D. (2018). Pengaruh Konsep Diri dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Gadget Remaja SMAN 1 Tanah Grogot. *Psikoborneo, 6*, 211-223.

Nurmalitasari, F. (2015). Perkembangan Sosial Emosi Pada Anak Usia Prasekolah. *Buletin Psikologi, 23*(2), 103-111.

Ozkan, H. K., & Aksoy, A. B. (2017). An Investigation of Material Emotion Socialization Behaviors, Children's Self-Perceptions, and Social Problem-Solving Skills. *Eurasian Journal of Educational Research*, 125-139.

Piotrowski, S., Binder, M., & Schwind, J. K. (2017). Primary Teachers' Perceptions of Mindfulness Practices With Young Children. *LEARNing Landscapes*, 225-240.

Putri, M. S., Daharnis, & Zikra. (2017). Hubungan Kontrol DIri dengan Perilaku Membolos Siswa. *Konselor, 6*, 1-5.

Rahardjo, M. (2017). *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya.* Malang: UIN Maulana Malik Ibrahin.

Raharjo, S. B. (2010). Pendidikan Karakter Sebagai Upaya Menciptakan Akhlak Mulia. *Jurnal Pendidikan dan kebudayaan, 16*, 229.

Ramli, M. (2015). Hakikat Pendidik dan Pesert Didik. *Tarbbiyah Islamiyah, 5*(1), 61-85.

Rimawati, Y. (2004). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Akademik di Sekolah Pada Siswa Kelas Dua yang Bermasalah di SMUN 4 Bandung.* Bandung: Skripsi Jurusan Psikologi Unisba.

Salmi, Hariko, R., & Afdal. (2018). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Bullying Siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8*, 88-99.

Sari, S., Yusri, & Said, A. (2017). Kontrol Diri Siswa Dalam Belajar dan Persepsi Siswa terhadap Upaya Guru BK untuk Meningkatkan Kontrol Diri. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia, 2*, 32-37.

Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., et al. (2012). The Psychological Effects Of Meditation: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin, 136*(6), 1139-1171.

Shardlow, G. (2015, November 18). *Integrating Mindfulness in Your Classroom Curriculum*. Dipetik Oktober 31, 2020, dari Edutopia: https://www.edutopia.org/blog/integrating-mindfulness-in-classroom-curriculum-giselle-shardlow

Sidiq, U., & Choiri, M. M. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif Bidang Pendidikan.* Ponorogo: CV. Nata Karya.

Slaviero, T. M. (2017). *The Impact of Guided Meditation on Children's Behaviour, Mental Health and Well-being.* Swinburne University of Technology.

Sugianto. (2018). Pembiasaan Meditasi Pada Siswa Sekolah Dasar Berciri Buddhis Di Jakarta dan Tangerang. *Jurnal Peleitian: Pembiasaan Meditasi pada Siswa Sekolah Dasar, 5*(1).

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, Alfabeta.* Bandung.

Sugiyono. (2017). *Meode Penelitian Kualitatif.* Yogyakarta: Alfabeta.

Sukatin, Chofifah, N., Turiyana, Paradise, M. R., Azkia, M., & Ummah, S. N. (2020). Analisis Perkembangan Emosi Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini, 5*(2), 77-90.

Suputra, M. (2015). Hakekat Pendidik an Pserta Didik Dalam Pendidikan Islam. *Al-Tadzkiyyah : Jurnal Pendidin Islam, 6*, 231-251.

Syarif, R. F. (2016). *Hubungan antara dukungan sosial dnegan regulasi emosi pada penderita diabetes melilitus di komuntas prolanis (program penyuluhan penyakit kronis) Sokaraja.* Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Tejana, N., & Sukmayanti, L. M. (2018). Meditasi Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana, 5*(2), 370-381.

Tobing, D. H., Herdiyanto, Y. K., Astiti, D. P., & Dkk. (2016). *Bahan Ajar Metode Penelitian Kualitatif.* Denpasar: Universitas Udayana.

Tusyana, E., Trengginas, R., & Suyadi. (2019). Analisis Perkembangan Sosial-Emosional Tercapai Siswa Usia Dasar. *Jurnal Inventa, 3*(1), 18-25.

Umar, T., & Lasula. (2000). *Pengantar Pendidikan.* Jakarta: Rineka Cipta.

Wahidmurni. (2017). Pemaparan Metode Penelitian Kualitatif. 1-17.

Wijoyo, H. (2020). Analisis Penerapan Meditasi Samatha Bhavana di Masa Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Umat Buddha Vihara Dharma Loka Pekanbaru. *School Education Journal, 10*(2), 121-130.

Wilson, G. (2019). Improving Behavior By Implementing In-School Meditation/Mindfulness Interventions. *Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Masters of Arts in Teaching*, 1-36.

# LAMPIRAN

*Lampiran 1. Jadwal Kegiatan Penelitian*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kegiatan Penelitian** | **Bulan** | | | | | | | | | |
| Mei  2020 | Jun  2020 | Jul  2020 | Ags  2020 | Sep  2020 | Okt  2020 | Nov  2020 | Des  2020 | Jan  2021 | Feb  2021 |
| Pengajuan judul penelitian |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Penerimaan judul penelitian |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pembuatan proposal skripsi dan konsultasi |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Seminar proposal |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Penelitian |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Penyususunan hasil skripsi |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sidang skripsi |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Lampiran 2. Instrumen Penelitian*

**Draft Instrument**

Meditasi menurut para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa meditasi merupakan praktik relaksasi untuk melatih fokus pikiran atau melatih ketenangan pikiran dan tubuh sehngga memiliki pandangan yang jernih dan tetap merasa tenang. Meditasi memberikan dampak positif pada pengelolaan emosi diri pesrta didik, sehingga memiliki perkembangan emosional yang baik. Perkembangan emosional peserta didik yang baik ditunjukkan dnegan, partisipasi yang baik , saling tolong menolong, memberikan respon ketika diajak teman unuk bermain, menunjukkan ekspresi bahagia dan gembira, memahami peran dirinya, tidak memaksakan kehendak, serta mampu menyelesaikan masalah.

Definisi Operasional :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Indikator Penelitan** | **Aspek Indikator** |
| 1. | Meditasi berpengaruh pada kepercayaan diri peserta didik | Berani bertanya dan menjawab pertanyaan dari guru maupun temannya |
| 2. | Meditasi dilakukan secara teratur dan berkelanjutan | Melaksanakan meditasi melalui latihan formal dan informal. |
| Memahami aktivitas meditasi seperti postur dan kegiatan saat meditasi. |
| 3. | Meditasi berpengaruh pada perkembangan emosi peserta didik di dalam kelas | Tenang dan waspada saat mengalami stress, sehingga meningkatkan partisipasi mereka di dalam kelas. |
| Menghubungakan teknik meditasi dengan kemampuan mereka melakukan pekerjaan akademis |
| Peningkatan konsentrasi di dalam kelas, serta peningkatan dalam membaca, menulis, dan mengerjakan tes. |
| 4. | Peserta didik memiliki perasaan yang sejahtera dan nikmat dari meditasi | Mengekspresikan atau menyatakan peasaan senang dan sedih mereka saat meditasi |
| Meditasi mendorong konsentrasi, fokus, dan pernapasan yang membantu dalam situasi sosial dan emosional |
| 5. | Meditasi berpengaruh pada kecakapan emosi | Menggunakan teknik meditasi terutama menarik napas, sebagai pengalihan perilaku agresif saat marah. |
| Tidak memaksakan kehendaknya sendiri dalam diskusi bersama teman sebaya |
| Berani bertanggungjawab jika terjadi konflik. |

(Berdasarkan

*Lampiran 3. Kisi-Kisi Pedoman Observasi*

**KISI-KISI PEDOMAN OBSERVASI**

|  |  |
| --- | --- |
| **No** | **Aspek/ Sub Aspek** |
| A. Medtasi berpengaruh pada kepercayaan diri peserta didik | |
| 1. | Berani bertanya dan menjawab pertanyaan |
| B. Meditasi dilakukan secara teratur dan berkelanjutan | |
| 1. | Pesta didik sudah siap deng posisi meditasi yang biasa meka lakukan di Sekolah |
| C. Meditasi berpengaruh pada perkembangan emosi peserta didik di dalam kelas | |
| 1. | Peserta didik menceritakan pengalamnnya saat di dalam kelas |
| D. Peserta didik memilii perasaan yang sejahtera dan nikmat dari meditasi | |
| 1. | Peserta didik menyakan perasaan senang saat melaksanakan meditasi |
| 2. | Peserta didik berani untuk mengungkapkan perasaan yang dirasakan |
| E. Meditasi berpengaruh pada kecakapan emosi peserta didik | |
| 1. | Pesertadidik mengahragi temannya yang sedan bercerita |

*Lampiran 4. Hasil Observasi*

**LEMBAR OBSERVASI DAMPAK MEDITASI TERHADAP KEMAMPUAN PESERTA DIDIK USIA SEKOLAH DASAR DALAM MENGELOA EMOSI DIRI**

Hari/Tanggal :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Aspek/ Sub Aspek** | **Pelaksanaan** | | **Deskripsi** |
| **Ya** | **Tidak** |
| A. Medtasi berpengaruh pada kepercayaan diri peserta didik | |  |  |  |
| 1. | Berani bertanya dan menjawab pertanyaan |  |  |  |
| B. Meditasi dilakukan secara teratur dan berkelanjutan | |  |  |  |
| 1. | Pesta didik sudah siap deng posisi meditasi yang biasa meka lakukan di Sekolah |  |  |  |
| C. Meditasi berpengaruh pada perkembangan emosi peserta didik di dalam kelas | |  |  |  |
| 1. | Peserta didik menceritakan pengalamnnya saat di dalam kelas |  |  |  |
| D. Peserta didik memilii perasaan yang sejahtera dan nikmat dari meditasi | |  |  |  |
| 1. | Peserta didik menyakan perasaan senang saat melaksanakan meditasi |  |  |  |
| 2. | Peserta didik berani untuk mengungkapkan perasaan yang dirasakan |  |  |  |
| E. Meditasi berpengaruh pada kecakapan emosi peserta didik | |  |  |  |
| 1. | Pesertadidik mengahragi temannya yang sedan bercerita |  |  |  |

*Lampiran 5. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Pembimbing Meditasi*

**KISI-KISI PEDOMAN WAWANCARA PEMBIMBING MEDITASI**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No. | Aspek/ Sub Aspek | Jumlah pertanyaan | Nomer Pertanyaan |
| A. Meditasi berpengaruh pada kepercayaan diri peserta didik | |  |  |
| 1. | Berani bertanya danmenjawabn pertanyaan dari guru maupun temannya. | 2 | 4, 6 |
| B. Meditasi dilakukan secara teratur dan berkelanjutan | |  |  |
| 1. | Melaksanakan meditasi melalui latihan formal dan informal. | 2 | 5, 12 |
| 2. | Memahami aktivitas meditasi seperti postur dan kegiatan saat meditasi. | 1 | 1 |
| C. Meditasi berpengaruh pada perkembangan emosi peserta didik di dalam kelas | |  |  |
| 1. | Tenang dan waspada saat mengalami stress, sehingga meningkatkan partisipasi mereka di dalam kelas. | 1 | 10 |
| 2. | Menghubungakan teknik meditasi dengan kemampuan mereka melakukan pekerjaan akademis | 1 | 8 |
| 3. | Peningkatan konsentrasi di dalam kelas, serta peningkatan dalam membaca, menulis, dan mengerjakan tes. | 1 | 7 |
| D. Peserta didik memiliki perasaan yang sejahtera dan nikmat dari meditasi | |  |  |
| 1. | Mengekspresikan atau menyatakan peasaan senang dan sedih mereka saat meditasi | 1 | 11 |
| 2. | Meditasi mendorong konsentrasi, fokus, dan pernapasan yang membantu dalam situasi sosial dan emosional | 2 | 9, 13 |
| E. Meditasi berpengaruh pada kecakapan emosi | |  |  |
| 1. | Menggunakan teknik meditasi terutama menarik napas, sebagai pengalihan perilaku agresif saat marah. | 1 | 2 |
| 2. | Tidak memaksakan kehendaknya sendiri dalam diskusi bersama teman sebaya | 1 | 3 |
| 3. | Berani bertanggungjawab jika terjadi konflik. | 1 | 14 |

*Lampiran 6. Transkrip Wawancara Pembimbing*

**LEMBAR WAWANCARA PEMBIMBING**

Nama Pembimbing :

Hari/Tanggal :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Pertanyaan | Jawaban |
| 1. | Mengapa Meditasi atau relaksasi dapat mempengaruhi emosi anak? | Oke, jadi kalau disinimemang kita berangkatnya dari kasus, Jadi bukan serta merta, tiba-tia kitmengadakan kegiatan ini tap sejak saya kerja disi tahun lebih, kemudain dari data yang sebelumny itu masuk data kalau ada kecenderungan bully, kecenderungan emosi anak yang tidak stabil, dan lain sebagainya. Terus kita lakukan screning sehingga ditemukan data cukup banyak yan konsentrasinya rendah, terus anak-anak yang kurng bisa menerima pelajaran, bhkan sampai data terbaru ditemukan bahwa cukup banyak anak-anak di level IQ yang diatas 120. Nah bisa dikatakan jika diaatas 130 termasuk gifted, yang ternyata disini cukup banyak. Makanya saya mikir metode yang tepat untuk mngontrol perilakunya, tapi mereka tetap bisa emknai yang mereka lakukan, maka kita masukkanangpertama itu yoga, kemudian relaksasi. Tujuannya supaya anak-anak ini sadar dulu kalau mereka itu punya tangan, kaki, mulut itu buat apa. Jadi adapersoan yang terjadi di lapangan dengan kontinuitasnya sering muncul. Kemudian kita komunikasikan dengan kepala sekolah dan yayasan, maka muncul program ini tapi untuk relaksasi atau meditasinya hanya part ata bagian dari terapi yang lain. Cuma, pasti pembukaannya dalam 1 bulan itu kita berikan 1 atau 2 kali kelas relaksasi meditasi. |
| 2. | Setelah melakukan meditasi kepada anak, perubahan apa yang palig signifikan? | Kalau perubahan cukup lama, kita ngelakin rutin 3 sampai 5 bulan saja masibelumada perubahan, masih gitu-gitu aja, minta masih teriak, temennya belum bisa ngikutin yang dia mau dia masih emosi, tapi setelah lebih dari 6 bulan baru mulai muncul. Yangpaling terlihat adalah toleransi “eh itu belum”,”dia dulu”, “koe uwis, iku sek” Nah tapi itu juga bukan murni karna meditasi ya? Ada juga situasi mengontrol lingkungan. jadi misalnya anak terlalu aktif ini kita tahan dulu, “ntar kamu, ini belum” nah, jadi menanamkan itu. Tapi memang kesabaran mereka buat antri, kesabarauntuk lebih tenang, merespon orang dengan tidak menggebu-gebu, itu kerasa banget dari latihan relaksasi atau meditasi tadi. |
| 3. | Apakah emosi siswa lebih terkontrol? | Jauh lebih terkontrol, tapi namanya juga anak-anak, pasti akan muncul aja di titik tertentu, kalau yang tak lihat yang paling jelas itu toleransinya. Selama hampir 6 bulan ini setiap semester kita evaluasi apa yang berubah dari anak ini. |
| 4. | Apa saja faktor yang menghabat sat melakukan meditasi? | Kalau menurut aku karena ini suatual baru untuk mereka dan mereka juga cenderung kayak”eh itu ga boleh”, “meditasi itu milk agama lain”, pembahasan itu yang bikin heboh diawal. Makanya namanya tak ganti relaksasi. Yang paling sulit kalau bahas meditasi, yang paling pertama pasti persepsi, nah yang kedua yang paling sulit kontrol adalah untuk dia gak bergerak. Nah itu, pasti diagerak terus, susah, apalagi udah capek, matanya goyang-goyang, ngintip yang lain masih sama ga gerakannya. Jadi yang paling susah diawal adalah membiasakan dan merubah mindset bahwa ini gapapa. Tapi setelah dilakukan terus menerus, juga ada reward yang tak kasih di setiap khir bulan atau dua bulan sekali, itu ad reward yang kita keluarkan. Kalau skror kalian mencapai penilaian, nah kita pagi itu. Itu juga salah satu metodenya nanti diakhir tahun kita juga akan kasih reward besar jika skor mereka bagus dna mereka harus saling tolong temannya, jadi ga bole survive sendiri. |
| 5. | Bagaimana komunikasi dengan orangtua siswa? | Kita ga bisa memaksaan kepada anak-anak. Disini saya awalnya pakai yoga, tapi yoga anak, kalau yoga dewasa kan harus berlisensi dan lainnya. Meskipun yo anak harus berlisensi, namun setidaknya saya tahu gerakan yoga, posisi tulang pnggung yang sejajar, nah itu yang dilakukan. Jadi dari berbagai masa gerakan hewa yang aktif, baru nanti masuk ke yang lain-lain |
| 6. | Apakah meditasi berpengaruh pada kepercayaan diri peserta didik? | Yang jelas kalau yang tak liat meditasi yang dilakukan anak-anak ini tu membuat mereka berfikir sebelum bertindak. Nah, otomatis mereka jadi bisa ngukur “oh dilevel ini bisa, dilvel ini ga bisa” dan mereka jadi lebih asertif. Kalau sebelumnya “alah ngopo sekolah meneh”, “sekolah male sekolah mumet” kayak gitu. Tapi setelah kita minta mereka untuk meditasi, jadi tenang. Sebenarnya yang kita lakukan itu sederhana kok, Cuma tak minta dia duduk dengan tegak, fokus pada nafas yang masuk dari hidung dan mulut. Cuma itu latihan konstasi dia. Nah, ternyata dari ma dua hal itu, tapi tetap masih selalu diingetin, hayo pikirannya ga sah keman-mana, inget ya Mbak Eka Cuma minta fokus sama nafas dari hidung dan mulut. Cuma dari dua hal itu ternyata dia bisa memaknai sendiri tadi yang tak sampaikan di awal, benang merahnya tu dari situ. |
| 7. | Bagaimana cara mengatur peserta didik saat meditasi? | Kalau itu pasti diawal kegiatan, mau itu pake afektif, sensorik, motorik, afeksi, emosi, kognitif, pasti tak kaish tau secara konkrit diawal. Hai ini kegiatan kita meliputi a, b, c, siap sesi Mbak Eka membutuhkan waktu10-15 menit, maka Mbak Eka minta tolong pada kalian supaya ga ribut sendiri-sendiri, supaya selesai tepat waktu. Nanti setelah itu Mbak Eka kasih kalian jam bebas main, disinboleh pakai smeua alat. Jadi, merek paham bahwa, saat itu aku merasa mereka lebih patuh. Kalau mereka tahu, “oh oke, step 1 dilaksanakan dalam waktu sekian, step ini sekian, setelah itu aku punya wkatu bebas” Nah sebenrnya waktu bebas itu juga bukan main-main biasa, karenitu adalah proses mereka mengendapkan materi yang sudah mereka terima disini. Nah jadi mereka main, ngobrol sama temennya, interaksi bebas seperti anak pada umumnya, nah itu merupakan fase untuk mengendapkan materi yang mereka terima selama disini. |
| 8. | Bagaimana cara anda membuka diskusi dengan anak-anak? | Kalau anak cewek sama anak cowok ini cukup beda. Kalau anak cewek mungkin karena ada kecenderungan yang mereka emang suka ngobrol ya? Jadi aku nggak terlalu susah, jadi mereka yang deketin sendiri “hari ini kita mau belajar apa mbak?” “hari ini kita mau apa mbak” Cuman kalau yang anak cowok, jadi sebelum kegiatan ini 1 tahun pas aku kerja diawal itu kan aku skrining, Bu ini hobinya apa? ada kasus apa? jadi tak buat data tentang semua anak disini yang mungkin mereka pernah bermasalah. Nah, dari situ akhirnya aku melihat juga Oh ini hobinya ini ini ini. Masuknya dari hobi kalau yang cowok-cowok, sukanya apa? bahkan di awal itu mereka nggak mau ada kegiatan kecuali gambar game, ngomongin game. Terpaksa aku jadi harus game juga. Mau yang futsal, mau yang apa segala macam lama-lama mereka jadi terbuka. Di awal minta data dulu. di kelas ini mayoritas hobinya apa? Jadi kalau misalnya mereka masih dalam satu gitu kan hobinya sama-sama, hanya beberapa saja yang beda, misalnya ada yang mau jadi kipper, ada yang mau jadi dokter, dosen, itu masih dikit tapi yang lain rata-rata mayoritas sama. |
| 9. | Bagaimana teknik meditasi yang digunakan di sini? | Kalau meditasi itu mereka di awal-awal banget, 6 bulan pertama itu tak wajibin duduk bersama-sama, jadi dalam satu tempat mau duduk bersila, mau duduk berselonjor, atau mau senderan, boleh. Sudah sama semua perilakunya, baru yang berikutnya tak bebasin mau di pinggir kolam, mau meditasi sambil senderan, mau sambil berdiri, mau sambil apa, karena meditasi itu kan bukan hanya sebatas duduk ya? Bebas yang penting kalian bisa fokus dan konsen. Jadi kayak gitu, kita nggak maksain yang misalnya nggak suka atau yang nggak mau, ya udah. |
| 10. | Seberapa penting meditasi untuk peserta didik? | Kalau aku melihat sebagai orang dewasa, ya? Aku pribadi aja kalo dalam sehari nerima kasus dari wali murid sekitar 5 sampai 10 orang gitu aja udah muntap gitu ibaratnya. Itu aku, dengan kosakata yang mempuni. Aku bisa curhat kepada orang yang tak curhatin bahwa aku ini tuh sedang capek, aku sedang gini gini gini. Nah, tapi kebayang enggak anak-anak dengan kosakata terbatas, masalah mereka banyak, terus mereka enggak bisa ngomong. Jadi salah satu cara mereka untuk merilis, maka dibantu dengan meditasi atau menenangkaan pikiran. Jadi ada juga konsep dari mindful ya here and now, saat ini ya saat ini. Jadi yang tak latih di sini adalah kalau kamu belajar, ya kamu belajar, kamu main ya pikir main. Jadi kalau dikatakan teknik apa gitu ya agak bingung juga karena kondisinya anak ini butuhnya apa? Bahkan semua yang ada di teori itu tidak bisa kita berikan secara berurutan, bahkan ada step by step-nya, tetapi harus melihat mood-mood dari mayoritas anak. |
| 11. | Bagaimana hubungan peserta didik dalam kelpok meditasinya? | Karena mereka ini biasanya kelasnya itu perkelas. Cuman kalau dari anak-anak cewek yang controlling. Kalau yang berantem, ngadu, “Mbak si ini udah enggak berantem lagi loh, sekarang si ini udah nggak nangis lagi loh” Karena sampai kelas 5 pun masih ada yang nangis kalau berantem, karena mungkin mereka nggak bisa ngomong, nggak bisa ngungkapin juga kan, mbak. Maka ini jadi program unggulan di sini dari kelas 1 sampai kelas 6 semuanya wajib relaksasi |
| 12. | Bagaimana cara agar nak-anak mau melakukan meditasi? | Nah kalau ini agak sulit sih. Yang pertama, yang jelas semua persoalan atau hal-hal yang kita lakukan itu kita sampaikan dulu ke orang tuanya. Jadi kita samakan dulu persepsi dengan orang-orang, bahwa anaknya yang akan ikut program ini untuk mencapai itu. Nah setelah orangtuanya sama, kita lakukan perlakuan. Orang tuanya support “gimana ikut nggak kelasnya Mbak Eka?” “fokus nggak?” “dengerin nggak?” begitu kolaboratif. Nah, kalau ke anak, mereka akan iya, kalau temennya iya, dan orangtuanya iya. Guru-gurunya di sini juga kita minta untuk review lagi kegiatan yang kita lakukan di SD. Ruangannya ini kita sebut Syuhada Center, “hayo kemarin di Syuhada center habis ngelakuin apa?” “sekarang kalau dalam keseharian gimana?” “diterapkan gimana?” “toleransi nggak?” “mau ambil makan andri nggak?” lebih ke kolaborasi sih, Mbak |
| 13. | Apakah meditasi membentuk jiwa pemimpin pada anak? | Jadi selain meditasi aku tuh ada terapi psikodrama. Nah di psikodrama itu juga ada prinsip-prinsip meditasi yang diterapkan sama seperti tadi yang ditanyain. Sebenarnya kalau kita mau lihat kepemimpinan, mengalahkan ego, dan segala macam hal penting nya buat apa? Maksudnya mereka mau jadi A, B, C, punya keberanian, kemampuan apa, tapi dari meditasi ini yang pingin aku dorong adalah mereka punya kesadaran bahwa setiap orang itu punya batas limit, jadi nggak yang melulu “Wah aku harus diforsir sama orang tua untuk jadi yang terbaik, ranking 1 terus” Jadi kalau mereka di disetel kenceng terus nih, nggak ada remnya, jadinya ya di sekolah ngamuk lah, suka pukul temen-temen. Jadi dari meditasi ini sendiri tujuan utama ku yang terpenting adalah mereka sadar bahwa setiap orang itu memiliki limit dan itu selalu tak ulang-ulang ke mereka. Jangan ngerasa kita hidup di sini itu kita yang paling jago main bola, masih banyak yang lebih jago. Nah disambung lagi nih, masjid ini itu kan sebelahan sama gereja. Jangan ngerasa kita sendiri yang paling benar karena belum tentu kita yang paling benar. Meditasi ini yang sebenarnya bukan dari kepemimpinannya, tapi pasti bisa dilakukan, karena orang yang tahu limitnya, dia pasti punya kemampuan atau kesadaran dan kepercayaan dirinya, karena PD “Aku bisa ngelakuin ini”. Tapi sebenarnya itu bukan poin utamanya yang ingin kita capai. Anak jadi Obsesi orangtua, nah kalau mereka nggak bisa mengelola secara personality, ya mereka jadi burning out sendiri. Tugasku adalah mengingatkan mereka bahwa gagal itu nggak apa-apa. Contoh ada yang nangis-nangis disini “Mbak Eka aku gini gini loh” kamu udah berapa bulan nggak nangis kok sekarang nangis lagi? “ya karena aku capek, aku disuruh les terus” saya tanya, mau tidur meditasi enggak? kalau anaknya udah Open, ya aku akan bilang itu meditasi. “nggak, Soalnya aku udah nangis, udah capek, aku nggak rangking, rangking ku turun” ya udah keluarin semua perasaannya. Mbak Eka itu dulu pindah dari Makassar terus ke Jawa. Mbak Eka itu rangking terakhir dari 44 siswa, Mbak Eka juga nggak gagalkah? Emang menurut kamu, orang gagal itu seperti apa? “kata mamaku yang begini begini begini” Mbak Eka masuk nggak dikriteria itu? enak ngajak dia ngomong Satu Frekuensi. Tanpa aku harus ngomong kamu jadi dokter, dokter itu bagus, dah yang penting kamu senang sekolah, nanti malam bisa bobo tenang. Nggak ada target tapi untuk tadi kepribadian-kepribadian kepemimpinan pasti ada, tapi terbentuk dari situ. Kita nggak bisa target maksudnya mereka akan mendapatkan poin yang mana. Tergantung dari pola asuh nya di rumah. Ada disini orang tuanya dua-duanya dosen, anak ini sebenernya sangat percaya diri, tapi mengapa saat dia berkompetisi, abis semangatnya? “Mbak aku mau tanya ini bener nggak? ini bener nggak? aku gini bener nggak?” dia jadi nggak percaya diri, lalu akhirnya anak itu ngomong “ya udah kerjain dulu” gitu. Jadi target ku lebih kearah mereka paham ada limit tertinggi dan terendah yang bisa mereka capai setiap hari. |
| 14. | Bagaimana sih meditasi itu dapat membentuk pribadi siswa yang dapat menerima perbedaan? | Untuk menerima perbedaan kalau aku di awal udah tak bilangin temen-temen, Mbak Eka ini pingin kita tuh hidup bukan sebagai orang yang gumunan, tak bilangin gumunan tuh artinya kalo ada yang beda dikit jadi heboh, nggak penting kayak gitu. Diawal istilahnya kita kasih penjelasan dulu dan anak-anak Ini juga udah tahu “Mbak dia itu kan nggak boleh ikut sama mamahnya tapi dia takut mau bilang sama Mbak Eka” ada yang berani ngomong langsung, ya udah nggak papa, nggak ikut nggak papa, Kamu boleh enggak sama mamamu? “Aku boleh?” Oke kamu ikut main, kalau yang ini nanti di luar bantu mbak Eka natain tempat minum teman-teman supaya nggak ketendang, kayak gitu, mbak. Pernah ada anak yang ketemu sama aku, pas aku lagi konseling sama waria, aku cuman, Aduh ini anak-anak belum edukasi *“*Mbak Eka pergi sama bencong”, ini kalian belum tentu tahu masa lalunya dia. Jangan capek-capek buat ngasih nasehat ke anak-anak, karena pada tujuannya itu untuk membentuk kepribadian yang baru. Nah dari situ aku masuk, siapa sih di dunia ini yang mau terlahir punya agama nggak Islam? Siapa sih yang mau terakhir jadi banci? Kalau dengan keberadaan kita kita bisa membantu mereka mencegah mereka tidak jadi bunuh diri, apa itu bukan menjadi pahala buat kita mereka mau bunuh diri? Karena mereka pemikirannya abstrak, belum mateng, seenggaknya mereka jadi lebih happy. Mereka juga lihat aku ngobrol sama Romo di sebelah, di gereja Katolik, di gereja Kristen kita sering di sini kolaborasi ngobrol-ngobrol, emang enggak semua orang bisa terbuka aku kadang dimintain buat ngisi podcast ke situ. Nah mereka lihat ya nggak apa-apa, ga ada yang salah ketika Mbak Eka ngobrol sama roma kan? Oke sekarang kita pilah-pilah kita mau memandangnya dari sisi agama atau sisi kemanusiaan, karena mereka di sekolah nggak diajarin, karena mungkin ada guru yang takut nanti di protes sama wali murid. Ada yang memang anaknya udah saklek duluan. Jadi sebenarnya di sini Itu kan sekolah Islam tapi lebih ke liberal, jadi nggak boleh ada satu paham agama pun yang menonjol, maksudnya Islam sendiri ya mau dia NU, mau dia Muhammadiyah, mau dia salafis pokoknya kalau dia masuk sini mereka harus mengikuti aturan yang netral jadi nggak boleh menonjol sendiri kayak gitu mbak |

*Lampiran 7. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Peserta Didik*

**KISI-KISI PEDOMAN WAWANCARA PESERTA DIDIK**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No. | Aspek/ Sub Aspek | Jumlah pertanyaan | Nomer Pertanyaan |
| A. Meditasi berpengaruh pada kepercayaan diri peserta didik | |  |  |
| 1. | Berani bertanya danmenjawabn pertanyaan dari guru maupun temannya. | 2 | 1,2 |
| B. Meditasi dilakukan secara teratur dan berkelanjutan | |  |  |
| 1. | Melaksanakan meditasi melalui latihan formal dan informal. | 2 | 4,5 |
| 2. | Memahami aktivitas meditasi seperti postur dan kegiatan saat meditasi. | 3 | 3,6, 13 |
| C. Meditasi berpengaruh pada perkembangan emosi peserta didik di dalam kelas | |  |  |
| 1. | Tenang dan waspada saat mengalami stress, sehingga meningkatkan partisipasi mereka di dalam kelas. | 2 | 12 |
| 2. | Menghubungakan teknik meditasi dengan kemampuan mereka melakukan pekerjaan akademis | 1 | 11 |
| 3. | Peningkatan konsentrasi di dalam kelas, serta peningkatan dalam membaca, menulis, dan mengerjakan tes. | 1 | 10 |
| D. Peserta didik memiliki perasaan yang sejahtera dan nikmat dari meditasi | |  |  |
| 1. | Mengekspresikan atau menyatakan peasaan senang dan sedih mereka saat meditasi | 2 | 9, 15 |
| 2. | Meditasi mendorong konsentrasi, fokus, dan pernapasan yang membantu dalam situasi sosial dan emosional | 2 | 7,8 |
| E. Meditasi berpengaruh pada kecakapan emosi | |  |  |
| 1. | Menggunakan teknik meditasi terutama menarik napas, sebagai pengalihan perilaku agresif saat marah. | 1 | 16 |
| 2. | Tidak memaksakan kehendaknya sendiri dalam diskusi bersama teman sebaya | 1 | 14 |
| 3. | Berani bertanggungjawab jika terjadi konflik. | 1 | 17 |

*Lampiran 8. Transkrip Wawancara Peserta didik*

**HASIL WAWANCARA PESERTA DIDIK**

1. PD/ARAN/31/01/2021

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Pertanyaan | Jawaban |
| 1. | Apa yang anda lakukan jika anda merasa sulit dan kurang mampu dalam pelajaran? | Belajar, bertanya kepada guru, dan terus mencoba |
| 2. | Apa yang anda lakukan jika terdapat teman yang merasa kesulitan dalam pelajari? | Membantu teman |
| 3. | Apa yang anda ketahui mengenai olah nafas (meditasi)? | Meditasi adalah melatih fokus pikiran sehingga memiliki pandangan yang jernih akan kondisi saat ini dan tetap merasa tenang |
| 4. | Kapan anda melaksanakan olah nafas (meditasi)? | Kadang kadang |
| 5. | Apakah anda juga melaksanakan olah nafas (meditasi) saat anda sedang sendiri atau diluar sekolah? | Tidak |
| 6. | Apa hal yang mengganggu konsentrasi anda selama mengikuti olah nafas (meditasi) | Suara berisik |
| 7. | Bagaimana cara anda mengatur diri agar tetap fokus dalam mengikuti olah nafas (meditasi)? | Tenang |
| 8. | Apa hal yang membuat anda semangat dalam melakukan olah nafas (meditasi)? | Membuat tenang |
| 9. | Bagaimana perasaan anda setelah melakukan olah nafas (meditasi)? | Tenang |
| 10. | Bagaimana pengaruh olah nafas (meditasi) terhadap semangat belajarmu? | Biasa saja |
| 11. | Apakah setelah melakukan olah nafas  (meditasi) anda measa lebih semangat untuk belajar? | Biasa saja |
| 12. | Apakah olah nafas (meditasi) menyebabkan anda merasa lebih tenang dalam menghadapi tantangan? | Ya |
| 13. | Bagaimana perasaan anda melakukan olah nafas (meditasi)? | Lebih tenang dan segar |
| 14. | Setelah mengikuti olah nafas (meditasi) apakah anda merasa lebih mudah untuk menyesuaikan diri dengan hal baru? | Lumayan |
| 15. | Bagaimana anda tahu bahwa diri anda sednag bahagia, sedih, atau sedang marah? | Karena merasakan |
| 16. | Bagaimana reaksi anda jika ada teman yang mengejek anda? | Membela diri |
| 17. | Bagaimana reaksi anda jika melihat ada teman yang bertengkar? | Memisahkan |

1. PD/ATE/31/01/2021

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Pertanyaan | Jawaban |
| 1. | Apa yang anda lakukan jika anda merasa sulit dan kurang mampu dalam pelajaran? | Membaca buku, meminta bantuan orang tua, bertanya kepada guru.” |
| 2. | Apa yang anda lakukan jika terdapat teman yang merasa kesulitan dalam pelajari? | Memberitahunya |
| 3. | Apa yang anda ketahui mengenai olah nafas (meditasi)? | Merenggangkan otot otot tubuh |
| 4. | Kapan anda melaksanakan olah nafas (meditasi)? | Sabtu 21 november 2020 |
| 5. | Apakah anda juga melaksanakan olah nafas (meditasi) saat anda sedang sendiri atau diluar sekolah? | Iya |
| 6. | Apa hal yang mengganggu konsentrasi anda selama mengikuti olah nafas (meditasi) | Keramaian |
| 7. | Bagaimana cara anda mengatur diri agar tetap fokus dalam mengikuti olah nafas (meditasi)? | Suara air |
| 8. | Apa hal yang membuat anda semangat dalam melakukan olah nafas (meditasi)? | Membuat tenang |
| 9. | Bagaimana perasaan anda setelah melakukan olah nafas (meditasi)? | Tenang |
| 10. | Bagaimana pengaruh olah nafas (meditasi) terhadap semangat belajarmu? | Mudah |
| 11. | Apakah setelah melakukan olah nafas  (meditasi) anda measa lebih semangat untuk belajar? | Iya |
| 12. | Apakah olah nafas (meditasi) menyebabkan anda merasa lebih tenang dalam menghadapi tantangan? | Iya |
| 13. | Bagaimana perasaan anda melakukan olah nafas (meditasi)? | Tenang |
| 14. | Setelah mengikuti olah nafas (meditasi) apakah anda merasa lebih mudah untuk menyesuaikan diri dengan hal baru? | Iya |
| 15. | Bagaimana anda tahu bahwa diri anda sednag bahagia, sedih, atau sedang marah? | Dari perasaan saya |
| 16. | Bagaimana reaksi anda jika ada teman yang mengejek anda? | Kesal |
| 17. | Bagaimana reaksi anda jika melihat ada teman yang bertengkar? | Tak nyaman |

1. PD/ARN/31/01/2021

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Pertanyaan | Jawaban |
| 1. | Apa yang anda lakukan jika anda merasa sulit dan kurang mampu dalam pelajaran? | Meminta bantuan guru dan orang tua |
| 2. | Apa yang anda lakukan jika terdapat teman yang merasa kesulitan dalam pelajari? | Membantunya sebisa saya |
| 3. | Apa yang anda ketahui mengenai olah nafas (meditasi)? | Merangsang pertumbuhan otak |
| 4. | Kapan anda melaksanakan olah nafas (meditasi)? | Kadang kadang |
| 5. | Apakah anda juga melaksanakan olah nafas (meditasi) saat anda sedang sendiri atau diluar sekolah? | Tidak |
| 6. | Apa hal yang mengganggu konsentrasi anda selama mengikuti olah nafas (meditasi) | Suara berisik |
| 7. | Bagaimana cara anda mengatur diri agar tetap fokus dalam mengikuti olah nafas (meditasi)? | Tenang |
| 8. | Apa hal yang membuat anda semangat dalam melakukan olah nafas (meditasi)? | Bisa tenang santai |
| 9. | Bagaimana perasaan anda setelah melakukan olah nafas (meditasi)? | Tubuh merasa tenang |
| 10. | Bagaimana pengaruh olah nafas (meditasi) terhadap semangat belajarmu? | Semangat |
| 11. | Apakah setelah melakukan olah nafas  (meditasi) anda measa lebih semangat untuk belajar? | Ya |
| 12. | Apakah olah nafas (meditasi) menyebabkan anda merasa lebih tenang dalam menghadapi tantangan? | Ya |
| 13. | Bagaimana perasaan anda melakukan olah nafas (meditasi)? | Hebat |
| 14. | Setelah mengikuti olah nafas (meditasi) apakah anda merasa lebih mudah untuk menyesuaikan diri dengan hal baru? | Ya |
| 15. | Bagaimana anda tahu bahwa diri anda sednag bahagia, sedih, atau sedang marah? | Saat tidak enakan biasa nya bisa marah bisa sedih kalo ga bisa bahagia |
| 16. | Bagaimana reaksi anda jika ada teman yang mengejek anda? | Terlihat kesal tapi di senyumin aja |
| 17. | Bagaimana reaksi anda jika melihat ada teman yang bertengkar? | Terlihat kesal tapi di senyumin aja |

1. PD/AAC/ 31/01/2021

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Pertanyaan | Jawaban |
| 1. | Apa yang anda lakukan jika anda merasa sulit dan kurang mampu dalam pelajaran? | Belajar dengan rajin dan betanya kepada orangtua atau guru |
| 2. | Apa yang anda lakukan jika terdapat teman yang merasa kesulitan dalam pelajari? | Belajar bersama |
| 3. | Apa yang anda ketahui mengenai olah nafas (meditasi)? | Duduk bersila dan mengatur nafas |
| 4. | Kapan anda melaksanakan olah nafas (meditasi)? | Di sekolah online atau offline |
| 5. | Apakah anda juga melaksanakan olah nafas (meditasi) saat anda sedang sendiri atau diluar sekolah? | Iya |
| 6. | Apa hal yang mengganggu konsentrasi anda selama mengikuti olah nafas (meditasi) | Temen nakal |
| 7. | Bagaimana cara anda mengatur diri agar tetap fokus dalam mengikuti olah nafas (meditasi)? | Menyendiri |
| 8. | Apa hal yang membuat anda semangat dalam melakukan olah nafas (meditasi)? | Karna melatih tubut tetap tenang |
| 9. | Bagaimana perasaan anda setelah melakukan olah nafas (meditasi)? | Tenang |
| 10. | Bagaimana pengaruh olah nafas (meditasi) terhadap semangat belajarmu? | Sedikit ngaruh |
| 11. | Apakah setelah melakukan olah nafas  (meditasi) anda measa lebih semangat untuk belajar? | Sedikit ngaruh |
| 12. | Apakah olah nafas (meditasi) menyebabkan anda merasa lebih tenang dalam menghadapi tantangan? | Iya |
| 13. | Bagaimana perasaan anda melakukan olah nafas (meditasi)? | Tenang |
| 14. | Setelah mengikuti olah nafas (meditasi) apakah anda merasa lebih mudah untuk menyesuaikan diri dengan hal baru? | Biasa aja |
| 15. | Bagaimana anda tahu bahwa diri anda sednag bahagia, sedih, atau sedang marah? | Melalui perasaan |
| 16. | Bagaimana reaksi anda jika ada teman yang mengejek anda? | Membiarkan |
| 17. | Bagaimana reaksi anda jika melihat ada teman yang bertengkar? | Mendamaikan |

1. PD/AAPH/31/01/2021

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Pertanyaan | Jawaban |
| 1. | Apa yang anda lakukan jika anda merasa sulit dan kurang mampu dalam pelajaran? | Bertanya, belajar |
| 2. | Apa yang anda lakukan jika terdapat teman yang merasa kesulitan dalam pelajari? | Membantu |
| 3. | Apa yang anda ketahui mengenai olah nafas (meditasi)? | Latihan pernafasan |
| 4. | Kapan anda melaksanakan olah nafas (meditasi)? | Waktu yoga |
| 5. | Apakah anda juga melaksanakan olah nafas (meditasi) saat anda sedang sendiri atau diluar sekolah? | Enggak |
| 6. | Apa hal yang mengganggu konsentrasi anda selama mengikuti olah nafas (meditasi) | Bercanda dengan teman |
| 7. | Bagaimana cara anda mengatur diri agar tetap fokus dalam mengikuti olah nafas (meditasi)? | Kosentrasi |
| 8. | Apa hal yang membuat anda semangat dalam melakukan olah nafas (meditasi)? | Jadi relax |
| 9. | Bagaimana perasaan anda setelah melakukan olah nafas (meditasi)? | Relax |
| 10. | Bagaimana pengaruh olah nafas (meditasi) terhadap semangat belajarmu? | Menambah semangat |
| 11. | Apakah setelah melakukan olah nafas  (meditasi) anda measa lebih semangat untuk belajar? | Ya |
| 12. | Apakah olah nafas (meditasi) menyebabkan anda merasa lebih tenang dalam menghadapi tantangan? | Ya |
| 13. | Bagaimana perasaan anda melakukan olah nafas (meditasi)? | Senang |
| 14. | Setelah mengikuti olah nafas (meditasi) apakah anda merasa lebih mudah untuk menyesuaikan diri dengan hal baru? | Ya |
| 15. | Bagaimana anda tahu bahwa diri anda sednag bahagia, sedih, atau sedang marah? | Dengan olah nafas |
| 16. | Bagaimana reaksi anda jika ada teman yang mengejek anda? | Marah |
| 17. | Bagaimana reaksi anda jika melihat ada teman yang bertengkar? | Melerai |

1. PD/BAH/31/01/2021

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Pertanyaan | Jawaban |
| 1. | Apa yang anda lakukan jika anda merasa sulit dan kurang mampu dalam pelajaran? | Bertanya kepada guru dan orangtua |
| 2. | Apa yang anda lakukan jika terdapat teman yang merasa kesulitan dalam pelajari? | Membantunya hingga bisa |
| 3. | Apa yang anda ketahui mengenai olah nafas (meditasi)? | Untuk melatih konsentrasi belajar |
| 4. | Kapan anda melaksanakan olah nafas (meditasi)? | 1 tahun yang lalu |
| 5. | Apakah anda juga melaksanakan olah nafas (meditasi) saat anda sedang sendiri atau diluar sekolah? | Tidak |
| 6. | Apa hal yang mengganggu konsentrasi anda selama mengikuti olah nafas (meditasi) | Saat meditasi sering beberapa teman mengganggu saat saya meditasi |
| 7. | Bagaimana cara anda mengatur diri agar tetap fokus dalam mengikuti olah nafas (meditasi)? | Fokus pada meditasi |
| 8. | Apa hal yang membuat anda semangat dalam melakukan olah nafas (meditasi)? | Melatih konsentrasi diri |
| 9. | Bagaimana perasaan anda setelah melakukan olah nafas (meditasi)? | Lebih tenang dan mudah konsentrasi |
| 10. | Bagaimana pengaruh olah nafas (meditasi) terhadap semangat belajarmu? | Pada saat belajar lebih fokus |
| 11. | Apakah setelah melakukan olah nafas  (meditasi) anda measa lebih semangat untuk belajar? | Lumayan |
| 12. | Apakah olah nafas (meditasi) menyebabkan anda merasa lebih tenang dalam menghadapi tantangan? | Iya |
| 13. | Bagaimana perasaan anda melakukan olah nafas (meditasi)? | Lumayan senang |
| 14. | Setelah mengikuti olah nafas (meditasi) apakah anda merasa lebih mudah untuk menyesuaikan diri dengan hal baru? | Iya |
| 15. | Bagaimana anda tahu bahwa diri anda sednag bahagia, sedih, atau sedang marah? | Karena saya sendiri yang merasakan |
| 16. | Bagaimana reaksi anda jika ada teman yang mengejek anda? | Tidak mendengarkan mereka dan langsung pergi |
| 17. | Bagaimana reaksi anda jika melihat ada teman yang bertengkar? | Lapor kepada guru |

1. PD/DDPP/31/01/2021

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Pertanyaan | Jawaban |
| 1. | Apa yang anda lakukan jika anda merasa sulit dan kurang mampu dalam pelajaran? | Membuka catatan pelajaran |
| 2. | Apa yang anda lakukan jika terdapat teman yang merasa kesulitan dalam pelajari? | Belajar bersama |
| 3. | Apa yang anda ketahui mengenai olah nafas (meditasi)? | Untuk latihan mengolah nafas |
| 4. | Kapan anda melaksanakan olah nafas (meditasi)? | Kelas 3 |
| 5. | Apakah anda juga melaksanakan olah nafas (meditasi) saat anda sedang sendiri atau diluar sekolah? | Tidak |
| 6. | Apa hal yang mengganggu konsentrasi anda selama mengikuti olah nafas (meditasi) | Keinginan untuk bermain |
| 7. | Bagaimana cara anda mengatur diri agar tetap fokus dalam mengikuti olah nafas (meditasi)? | Melatih konsentrasi |
| 8. | Apa hal yang membuat anda semangat dalam melakukan olah nafas (meditasi)? | Meningkatkan konsentrasi |
| 9. | Bagaimana perasaan anda setelah melakukan olah nafas (meditasi)? | Lega |
| 10. | Bagaimana pengaruh olah nafas (meditasi) terhadap semangat belajarmu? | Lebih bersemangat |
| 11. | Apakah setelah melakukan olah nafas  (meditasi) anda measa lebih semangat untuk belajar? | Iya |
| 12. | Apakah olah nafas (meditasi) menyebabkan anda merasa lebih tenang dalam menghadapi tantangan? | Iya |
| 13. | Bagaimana perasaan anda melakukan olah nafas (meditasi)? | Lebih lega |
| 14. | Setelah mengikuti olah nafas (meditasi) apakah anda merasa lebih mudah untuk menyesuaikan diri dengan hal baru? | Iya |
| 15. | Bagaimana anda tahu bahwa diri anda sednag bahagia, sedih, atau sedang marah? | Kalau bahagia lebih bersemangat, kalu sedih atau marah merasa malas malasan |
| 16. | Bagaimana reaksi anda jika ada teman yang mengejek anda? | Dibiarkan saja |
| 17. | Bagaimana reaksi anda jika melihat ada teman yang bertengkar? | Melerai |

1. PD/DKMA/31/01/202

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Pertanyaan | Jawaban |
| 1. | Apa yang anda lakukan jika anda merasa sulit dan kurang mampu dalam pelajaran? | Mendengarkan guru dan bertanya |
| 2. | Apa yang anda lakukan jika terdapat teman yang merasa kesulitan dalam pelajari? | Membantu teman |
| 3. | Apa yang anda ketahui mengenai olah nafas (meditasi)? | Mengatur nafas |
| 4. | Kapan anda melaksanakan olah nafas (meditasi)? | Kelas IV |
| 5. | Apakah anda juga melaksanakan olah nafas (meditasi) saat anda sedang sendiri atau diluar sekolah? | Tidak |
| 6. | Apa hal yang mengganggu konsentrasi anda selama mengikuti olah nafas (meditasi) | Lapar |
| 7. | Bagaimana cara anda mengatur diri agar tetap fokus dalam mengikuti olah nafas (meditasi)? | Memejamkan mata |
| 8. | Apa hal yang membuat anda semangat dalam melakukan olah nafas (meditasi)? | Ketemu banyak teman |
| 9. | Bagaimana perasaan anda setelah melakukan olah nafas (meditasi)? | Santai |
| 10. | Bagaimana pengaruh olah nafas (meditasi) terhadap semangat belajarmu? | Belajarnya jadi lebih santai |
| 11. | Apakah setelah melakukan olah nafas  (meditasi) anda measa lebih semangat untuk belajar? | Ya, sedikit |
| 12. | Apakah olah nafas (meditasi) menyebabkan anda merasa lebih tenang dalam menghadapi tantangan? | Iya |
| 13. | Bagaimana perasaan anda melakukan olah nafas (meditasi)? | Senang |
| 14. | Setelah mengikuti olah nafas (meditasi) apakah anda merasa lebih mudah untuk menyesuaikan diri dengan hal baru? | Ya, sedikit |
| 15. | Bagaimana anda tahu bahwa diri anda sednag bahagia, sedih, atau sedang marah? | Bahagia = bermain, sedih=di kamar, marah=diam |
| 16. | Bagaimana reaksi anda jika ada teman yang mengejek anda? | Dibiarkan |
| 17. | Bagaimana reaksi anda jika melihat ada teman yang bertengkar? | Menjauh |

1. PD/EA/31/01/2021

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Pertanyaan | Jawaban |
| 1. | Apa yang anda lakukan jika anda merasa sulit dan kurang mampu dalam pelajaran? | Belajar dan bertanya kepada guru dan orang tua |
| 2. | Apa yang anda lakukan jika terdapat teman yang merasa kesulitan dalam pelajari? | Dibantu |
| 3. | Apa yang anda ketahui mengenai olah nafas (meditasi)? | Menenangkan pikiran |
| 4. | Kapan anda melaksanakan olah nafas (meditasi)? | Saat kelas penggerak |
| 5. | Apakah anda juga melaksanakan olah nafas (meditasi) saat anda sedang sendiri atau diluar sekolah? | Ya |
| 6. | Apa hal yang mengganggu konsentrasi anda selama mengikuti olah nafas (meditasi) | Suara bising dan pikiranku kemana mana |
| 7. | Bagaimana cara anda mengatur diri agar tetap fokus dalam mengikuti olah nafas (meditasi)? | Tetap tenang |
| 8. | Apa hal yang membuat anda semangat dalam melakukan olah nafas (meditasi)? | Pikiranku jadi tenang |
| 9. | Bagaimana perasaan anda setelah melakukan olah nafas (meditasi)? | Tenang |
| 10. | Bagaimana pengaruh olah nafas (meditasi) terhadap semangat belajarmu? | Jadi lebih semangat |
| 11. | Apakah setelah melakukan olah nafas  (meditasi) anda measa lebih semangat untuk belajar? | Ya |
| 12. | Apakah olah nafas (meditasi) menyebabkan anda merasa lebih tenang dalam menghadapi tantangan? | Ya |
| 13. | Bagaimana perasaan anda melakukan olah nafas (meditasi)? | Senang |
| 14. | Setelah mengikuti olah nafas (meditasi) apakah anda merasa lebih mudah untuk menyesuaikan diri dengan hal baru? | Ya |
| 15. | Bagaimana anda tahu bahwa diri anda sednag bahagia, sedih, atau sedang marah? | Dari perasaan yang di rasa |
| 16. | Bagaimana reaksi anda jika ada teman yang mengejek anda? | Dari perasaan yang di rasa |
| 17. | Bagaimana reaksi anda jika melihat ada teman yang bertengkar? | Langsung melerai |

1. PD/KBEN/31/01/2021

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Pertanyaan | Jawaban |
| 1. | Apa yang anda lakukan jika anda merasa sulit dan kurang mampu dalam pelajaran? | Belajar membaca catatan dan bertanya kepada yang paham |
| 2. | Apa yang anda lakukan jika terdapat teman yang merasa kesulitan dalam pelajari? | Mengajak belajarersama |
| 3. | Apa yang anda ketahui mengenai olah nafas (meditasi)? | Pikiran jadi tenang |
| 4. | Kapan anda melaksanakan olah nafas (meditasi)? | Pada subuh |
| 5. | Apakah anda juga melaksanakan olah nafas (meditasi) saat anda sedang sendiri atau diluar sekolah? | Iya |
| 6. | Apa hal yang mengganggu konsentrasi anda selama mengikuti olah nafas (meditasi) | Mendengar suara |
| 7. | Bagaimana cara anda mengatur diri agar tetap fokus dalam mengikuti olah nafas (meditasi)? | Tetap tenang |
| 8. | Apa hal yang membuat anda semangat dalam melakukan olah nafas (meditasi)? | Karna bisa untuk menenangkan diri |
| 9. | Bagaimana perasaan anda setelah melakukan olah nafas (meditasi)? | Tenang |
| 10. | Bagaimana pengaruh olah nafas (meditasi) terhadap semangat belajarmu? | Semakin bersemangat |
| 11. | Apakah setelah melakukan olah nafas  (meditasi) anda measa lebih semangat untuk belajar? | Iya |
| 12. | Apakah olah nafas (meditasi) menyebabkan anda merasa lebih tenang dalam menghadapi tantangan? | Iya |
| 13. | Bagaimana perasaan anda melakukan olah nafas (meditasi)? | Perasaanku tenang |
| 14. | Setelah mengikuti olah nafas (meditasi) apakah anda merasa lebih mudah untuk menyesuaikan diri dengan hal baru? | Iya |
| 15. | Bagaimana anda tahu bahwa diri anda sednag bahagia, sedih, atau sedang marah? | Merasakan |
| 16. | Bagaimana reaksi anda jika ada teman yang mengejek anda? | Diam , menasehati |
| 17. | Bagaimana reaksi anda jika melihat ada teman yang bertengkar? | Memishakan mereka agar tidak bertengkar, menasehatinya |

1. PD/MFP/31/01/2021

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Pertanyaan | Jawaban |
| 1. | Apa yang anda lakukan jika anda merasa sulit dan kurang mampu dalam pelajaran? | Bertanya |
| 2. | Apa yang anda lakukan jika terdapat teman yang merasa kesulitan dalam pelajari? | Menolong |
| 3. | Apa yang anda ketahui mengenai olah nafas (meditasi)? | Membuat tubuh dan pikiran menjadi tenang |
| 4. | Kapan anda melaksanakan olah nafas (meditasi)? | Saat google meet |
| 5. | Apakah anda juga melaksanakan olah nafas (meditasi) saat anda sedang sendiri atau diluar sekolah? | Tidak |
| 6. | Apa hal yang mengganggu konsentrasi anda selama mengikuti olah nafas (meditasi) | Tidak ada |
| 7. | Bagaimana cara anda mengatur diri agar tetap fokus dalam mengikuti olah nafas (meditasi)? | Di dengarkan pikiran tidak kemana mana |
| 8. | Apa hal yang membuat anda semangat dalam melakukan olah nafas (meditasi)? | Diajarkan cara meditasi |
| 9. | Bagaimana perasaan anda setelah melakukan olah nafas (meditasi)? | Tenang |
| 10. | Bagaimana pengaruh olah nafas (meditasi) terhadap semangat belajarmu? | Sangat baik |
| 11. | Apakah setelah melakukan olah nafas  (meditasi) anda measa lebih semangat untuk belajar? | Ya |
| 12. | Apakah olah nafas (meditasi) menyebabkan anda merasa lebih tenang dalam menghadapi tantangan? | Ya |
| 13. | Bagaimana perasaan anda melakukan olah nafas (meditasi)? | Baik |
| 14. | Setelah mengikuti olah nafas (meditasi) apakah anda merasa lebih mudah untuk menyesuaikan diri dengan hal baru? | Ya |
| 15. | Bagaimana anda tahu bahwa diri anda sednag bahagia, sedih, atau sedang marah? | Karena merasakan nya |
| 16. | Bagaimana reaksi anda jika ada teman yang mengejek anda? | Sedikit marah |
| 17. | Bagaimana reaksi anda jika melihat ada teman yang bertengkar? | Ingin memisahkan dan membuat mereka tenang |

1. PD/MSLAR/31/01/2021

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Pertanyaan | Jawaban |
| 1. | Apa yang anda lakukan jika anda merasa sulit dan kurang mampu dalam pelajaran? | Belajar lagi dan bertanya dengan guru |
| 2. | Apa yang anda lakukan jika terdapat teman yang merasa kesulitan dalam pelajari? | Ditolong bu guru |
| 3. | Apa yang anda ketahui mengenai olah nafas (meditasi)? | Meditasi membuat tubuh menjadi rilex dan menenangkan pikiran |
| 4. | Kapan anda melaksanakan olah nafas (meditasi)? | 21 november kalau gak salah |
| 5. | Apakah anda juga melaksanakan olah nafas (meditasi) saat anda sedang sendiri atau diluar sekolah? | Kadang kadang |
| 6. | Apa hal yang mengganggu konsentrasi anda selama mengikuti olah nafas (meditasi) | Suara berisik |
| 7. | Bagaimana cara anda mengatur diri agar tetap fokus dalam mengikuti olah nafas (meditasi)? | Diam,tenang,tidak banyak bergerak |
| 8. | Apa hal yang membuat anda semangat dalam melakukan olah nafas (meditasi)? | Karena meditasi dapat membuat tubuh menjadi rilex |
| 9. | Bagaimana perasaan anda setelah melakukan olah nafas (meditasi)? | Rilex |
| 10. | Bagaimana pengaruh olah nafas (meditasi) terhadap semangat belajarmu? | SANGGAT berpengaruh |
| 11. | Apakah setelah melakukan olah nafas  (meditasi) anda measa lebih semangat untuk belajar? | Iya |
| 12. | Apakah olah nafas (meditasi) menyebabkan anda merasa lebih tenang dalam menghadapi tantangan? | Iya |
| 13. | Bagaimana perasaan anda melakukan olah nafas (meditasi)? | Senang |
| 14. | Setelah mengikuti olah nafas (meditasi) apakah anda merasa lebih mudah untuk menyesuaikan diri dengan hal baru? | Iya |
| 15. | Bagaimana anda tahu bahwa diri anda sednag bahagia, sedih, atau sedang marah? | caranya aku ungkapkan dengan belajar |
| 16. | Bagaimana reaksi anda jika ada teman yang mengejek anda? | Sabar |
| 17. | Bagaimana reaksi anda jika melihat ada teman yang bertengkar? | Melerai |

*Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Wawancara dengan Ibu Admira Eka Ruzelani (Senin, 30 November 2020) | |

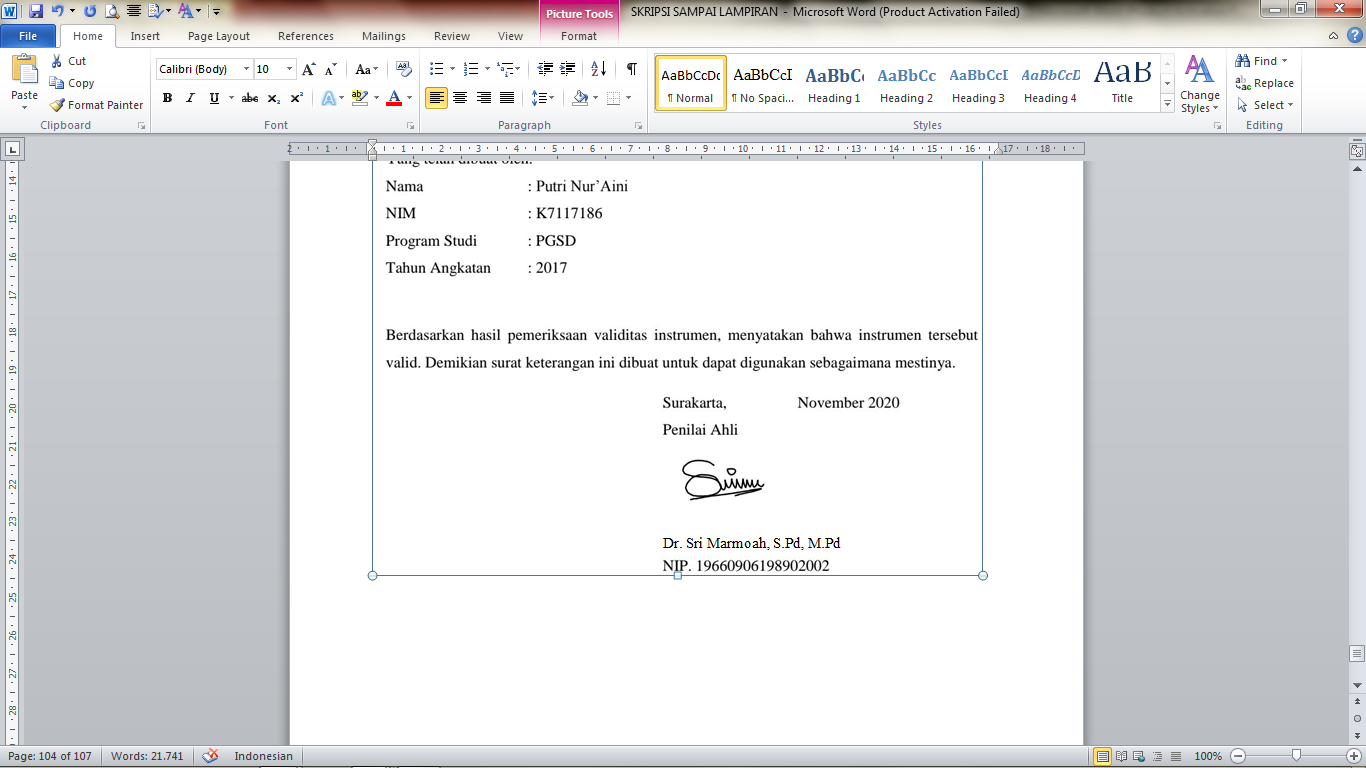


Observasi online pelaksanaan meditasi di SD Masjid Syuhada Yogyakarta (Selasa, 24 November 2020)

*Lampiran 10. Validasi Instrumen*



Dr. Sri Marmoah, S.Pd, M.Pd



*Lampiran 11. Permohonan Izin Menyusun Skripsi*

