

# Efektivitas Intervensi *Mindfulness* dalam Regulasi Emosi Anak Usia Dini

**Fihris Maulidiah Suhma<sup>a</sup>**

<sup>a</sup> Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember, Indonesia  
DOI: [10.31004/obsesi.v10i2.7907](https://doi.org/10.31004/obsesi.v10i2.7907)

## Abstrak

*Mindfulness* dipandang sebagai strategi alternatif dalam membantu anak mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi secara adaptif melalui kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas metode *mindfulness* terhadap regulasi emosi anak usia dini. Penelitian merupakan penelitian *mixed methods*, kuantitatif dengan menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen dengan desain pretest–posttest control group, dan kualitatif dengan observasi. Data dikumpulkan melalui angket Emotion Regulation Checklist (ERC) dan lembar observasi perilaku emosional. Hasil analisis kuantitatif menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara skor perilaku sebelum dan setelah intervensi *mindfulness* ( $p = 0,133$ ;  $p > 0,05$ ). Sementara itu, hasil observasi menunjukkan penurunan perilaku negatif seperti tantrum, konflik fisik, dan penolakan instruksi, serta peningkatan perilaku positif seperti kemampuan menenangkan diri, fokus, empati, dan menunggu giliran. Temuan ini menunjukkan bahwa *mindfulness* efektif secara praktis dalam mendukung regulasi emosi anak usia dini meskipun belum signifikan secara statistik. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan praktik pedagogis PAUD dengan merekomendasikan integrasi *mindfulness* secara rutin dan berkelanjutan dalam pembelajaran untuk mendukung perkembangan regulasi emosi anak di konteks PAUD Indonesia.

**Kata Kunci:** *intervensi sosial-emosional, intervensi mindfulness, regulasi emosi.*

## Abstract

*Mindfulness* is viewed as an alternative strategy to support children in recognizing, expressing, and regulating emotions adaptively through full awareness of present-moment experiences. This study aimed to analyze the effectiveness of mindfulness-based methods in enhancing emotion regulation among young children. The study employed a mixed-methods design, consisting of a quantitative quasi-experimental approach with a pretest–posttest control group design and qualitative behavioral observations. Data were collected using the Emotion Regulation Checklist (ERC) questionnaire and emotional behavior observation sheets. Quantitative analysis indicated no statistically significant difference between emotional behavior scores before and after the mindfulness intervention ( $p = 0.133$ ;  $p > 0.05$ ). Meanwhile, observational findings revealed a reduction in negative behaviors such as tantrums, physical conflicts, and refusal to follow instructions, as well as improvements in positive behaviors including self-calming ability, focus, empathy, and turn-taking. These findings suggest that mindfulness demonstrates practical effectiveness in supporting emotion regulation in early childhood, despite the absence of statistical significance. This study contributes to the development of early childhood pedagogical practices by recommending the routine and sustained integration of mindfulness into learning activities to support children's emotion regulation development within the Indonesian early childhood education context.

**Keywords:** *social-emotional intervention, mindfulness, early childhood education, emotion regulation.*

## Pendahuluan

Perkembangan emosi pada masa anak usia dini merupakan fondasi penting bagi pembentukan karakter serta prediktor kemampuan sosial, kesiapan akademik, dan kesehatan mental di masa selanjutnya. Kemampuan regulasi emosi memungkinkan anak untuk mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi secara adaptif dalam berbagai situasi sosial dan pembelajaran. Anak yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung mampu berinteraksi secara positif, memusatkan perhatian, serta menghadapi tantangan belajar dengan lebih efektif. Sebaliknya, kegagalan dalam mengembangkan regulasi emosi berisiko memunculkan perilaku agresif, kecemasan, kesulitan interaksi sosial, dan hambatan belajar (Rahiem, 2023); (Rediarpi dkk., 2025).

Lingkungan memiliki peran signifikan dalam membentuk perkembangan emosi anak, khususnya melalui interaksi dengan orang dewasa yang bermakna. Guru dan orang tua berperan sebagai model sekaligus fasilitator dalam membantu anak memahami dan mengelola emosi melalui bimbingan, latihan, dan penguatan yang konsisten. Goleman menegaskan bahwa pengalaman emosional yang dialami anak dalam keseharian, baik di rumah maupun di sekolah, sangat menentukan pola respons emosional yang berkembang (Mashar, 2022). Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran yang secara sengaja dirancang untuk mendukung regulasi emosi anak usia dini.

Salah satu pendekatan yang berkembang dalam intervensi sosial-emosional adalah mindfulness. Mindfulness dipahami sebagai kemampuan untuk menghadirkan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini—pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh—tanpa penilaian berlebihan. Dalam konteks anak usia dini, mindfulness membantu anak mengenali emosi yang muncul, menerima pengalaman emosional secara wajar, serta memahami bahwa emosi bersifat sementara. Proses mindfulness melibatkan tahapan *anchoring* (memusatkan perhatian), *acceptance* (penerimaan pengalaman internal), dan *decentering* (memahami emosi sebagai peristiwa mental), yang dapat dilatihkan melalui aktivitas sederhana seperti latihan napas sadar, *body scan*, mendengarkan bunyi, cerita reflektif, dan permainan berbasis kesadaran (Lam dkk., 2024).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* berkontribusi positif terhadap peningkatan *self-regulation*, konsentrasi, dan kesejahteraan emosional anak (Greenland, 2010 dalam Prameswary, 2025). Praktik *mindfulness* juga dilaporkan mampu menurunkan perilaku mengganggu dan meningkatkan perhatian pada anak usia taman kanak-kanak (Mafaiz dkk., 2025). Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada konteks pendidikan dasar dan remaja, sementara kajian empiris mengenai efektivitas *mindfulness* pada anak usia dini dalam konteks PAUD Indonesia masih relatif terbatas.

Kemampuan regulasi emosi anak usia prasekolah berkembang dalam hubungan interaksional yang melibatkan kompetensi sosial dan emosional pendidik, yang mendukung temuan bahwa praktik *mindfulness* pada konteks kelas dapat memperkuat regulasi emosional anak secara rutin (Nilfyr & Ewe, 2025). Selain itu, penelitian pada konteks sekolah dasar menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* tidak hanya mengurangi *dysregulation* emosional tetapi juga meningkatkan integrasi sosial dan reintegrasi sekolah (Diamond, 2024). Studi lain menyoroti peran *mindful parenting* dalam mengembangkan regulasi emosi anak, menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* dalam relasi orang tua-anak memberikan efek tambahan terhadap keterampilan regulasi emosional anak usia dini (He dkk., 2025).

Berdasarkan observasi awal di RA Al Hidayah Summersari Jember, ditemukan berbagai permasalahan emosional pada anak usia 4–6 tahun, seperti perilaku tantrum, kesulitan memusatkan perhatian, penolakan terhadap instruksi, mudah marah, serta kecenderungan menarik diri dalam situasi sosial dan pembelajaran. Kondisi ini menunjukkan urgensi penerapan intervensi yang sistematis dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini untuk mendukung regulasi emosi mereka.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada penggunaan desain *mixed methods* untuk mengkaji efektivitas *mindfulness* melalui integrasi data kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan kuasi-eksperimen digunakan untuk mengukur perubahan regulasi emosi secara statistik, sementara observasi perilaku emosional memberikan gambaran kontekstual mengenai perubahan perilaku anak selama intervensi. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menilai efektivitas *mindfulness* secara angka, tetapi juga mengungkap dinamika perilaku emosional anak secara lebih komprehensif. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas *mindfulness* dalam meningkatkan regulasi emosi anak usia dini serta memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan praktik pedagogis PAUD di Indonesia.

## Metodologi

Penelitian ini menggunakan desain *mixed methods* dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif secara terpadu. Pendekatan kuantitatif menggunakan desain kuasi-eksperimen *pretest–posttest control group* untuk menguji perubahan regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi mindfulness. Pendekatan kualitatif

dilakukan melalui observasi perilaku emosional anak selama proses intervensi untuk memperoleh pemahaman kontekstual mengenai dinamika perubahan perilaku. Desain *pretest–posttest control group* dalam penelitian ini merujuk pada pengukuran perilaku regulasi emosi anak sebelum intervensi (*pretest*) dan setelah intervensi mindfulness (*posttest*), baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

Penelitian dilaksanakan di lembaga PAUD RA Al Hidayah Sumpster Jember. Populasi penelitian adalah seluruh anak usia 4–6 tahun yang terdaftar pada lembaga tersebut. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut: anak berusia 4–6 tahun, tidak memiliki gangguan perkembangan emosional, dan mendapat izin dari orang tua/wali untuk mengikuti penelitian. Subjek penelitian dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang menerima intervensi *mindfulness* dan kelompok kontrol yang mengikuti pembelajaran konvensional. Pembagian kelompok dilakukan dengan mempertimbangkan kesetaraan usia dan karakteristik umum anak.

Intervensi mindfulness diberikan kepada kelompok eksperimen selama delapan sesi dalam rentang waktu dua bulan. Setiap sesi dirancang sesuai karakteristik perkembangan anak usia dini dan meliputi kegiatan: *mindful breathing*, *body scan* sederhana, *sensory awareness* (kesadaran terhadap bunyi, sentuhan, dan gerak), serta refleksi emosi melalui cerita dan diskusi ringan. Kelompok kontrol mengikuti kegiatan pembelajaran reguler tanpa perlakuan *mindfulness*. Selama pelaksanaan penelitian, guru kelas dilibatkan sebagai pendamping untuk menjaga kenyamanan dan keamanan anak.

Data penelitian dikumpulkan melalui beberapa teknik sebagai berikut: 1) *Emotion Regulation Checklist* (ERC) yang digunakan pada tahap *pretest* dan *posttest* untuk mengukur regulasi emosi anak secara kuantitatif. Instrumen ERC merupakan instrumen yang telah banyak digunakan dalam penelitian perkembangan anak dan memiliki validitas konstruk serta reliabilitas internal yang baik berdasarkan studi sebelumnya. Dalam penelitian ini, ERC digunakan setelah dilakukan penyesuaian bahasa dan konteks PAUD. 2) Observasi perilaku regulasi emosi, menggunakan lembar observasi terstruktur untuk mencatat perubahan perilaku emosional anak selama intervensi. 3) Dokumentasi kegiatan, berupa catatan lapangan dan dokumentasi visual sebagai data pendukung. Data kuantitatif dianalisis menggunakan uji statistik *paired samples t-test* untuk melihat perbedaan skor regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok. Data observasi dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan mengidentifikasi pola perubahan perilaku emosional anak, baik perilaku negatif maupun perilaku adaptif yang muncul selama intervensi.

Penelitian ini telah memenuhi prinsip etika penelitian pendidikan anak usia dini. Persetujuan tertulis (*informed consent*) diperoleh dari orang tua atau wali anak sebelum penelitian dilaksanakan. Identitas subjek dijaga kerahasiaannya, dan seluruh kegiatan intervensi dirancang untuk tidak menimbulkan risiko fisik maupun psikologis bagi anak. Penelitian juga dilakukan atas izin resmi dari pihak lembaga PAUD tempat penelitian berlangsung.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil Analisis Kuantitatif

Hasil uji statistik *paired samples t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $p = 0,133$  ( $p > 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor regulasi emosi anak sebelum dan sesudah intervensi mindfulness.

**Table 1. Paired Sampel t-test**

Paired sampel test	T	Df	Sig
	-1.589	15	.133

Meskipun tidak signifikan secara statistik, analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan rerata skor regulasi emosi anak dari 37,63 pada *pretest* menjadi 43,44 pada *posttest*, dengan selisih peningkatan sebesar 5,81 poin. Berikut tabel penyajian data deskriptif perilaku sebelum intervensi dan perilaku setelah intervensi:

**Tabel 2. Statistik deskriptif perilaku sebelum dan setelah intervensi *mindfulness***

Variabel	Mean	N	Selisih peningkatan
Prestest	37.63	12	
Posttest	43.44	12	5.81

Hasil ini menunjukkan adanya perkembangan regulasi emosi secara praktis, meskipun belum terdeteksi secara signifikan secara statistik.

### Hasil Observasi Perilaku Regulasi Emosi

Observasi dilakukan selama delapan sesi intervensi *mindfulness* untuk memantau perubahan perilaku regulasi emosi anak. Aspek yang diamati meliputi kemampuan menenangkan diri, fokus, empati, menunggu giliran, serta penurunan perilaku tantrum, konflik fisik, dan penolakan terhadap instruksi. Rekapitulasi rata-rata skor setiap indikator perilaku ditunjukkan pada tabel berikut:

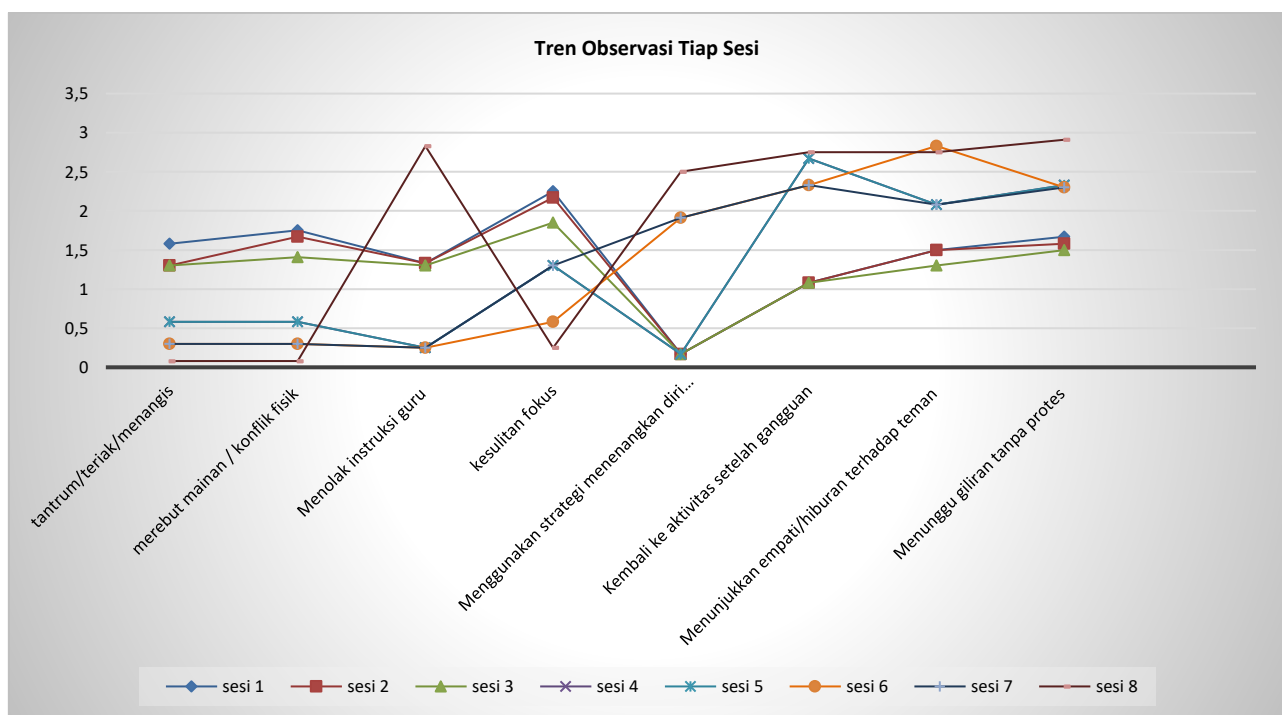
**Tabel 3. Rekapitulasi Rata-rata Observasi Setiap Sesi *Mindfulness***

Sesi	Rata-rata Skor Perilaku Regulasi Emosi
Sesi 1	0,75
Sesi 2	0,83
Sesi 3	0,97
Sesi 4	1,37
Sesi 5	0,89
Sesi 6	1,99
Sesi 7	2,01
Sesi 8	2,11

Selain itu, rekapitulasi tren perubahan perilaku menunjukkan penurunan konsisten pada perilaku negatif dan peningkatan pada perilaku adaptif. Berikut adalah Tren Observasi pada setiap sesi, dapat dilihat pada gambar 1.

**Tabel 4. Tren Observasi Tiap Sesi**

Indikator	Perubahan
Tantrum	menurun 1.58 → 0.08
Konflik fisik	menurun 1.75 → 0.08
Menolak instruksi	menurun 1.33 → 0.25
Fokus	meningkat 2.25 → 0.25
Self-calming	meningkat 0.17 → 2.50
Empati	meningkat 1.50 → 2.75



**Gambar 1. Tren Observasi Tiap Sesi**

Selain itu, rekapitulasi tren perubahan perilaku menunjukkan penurunan konsisten pada perilaku negatif dan peningkatan pada perilaku adaptif.

## Pembahasan

### Hasil Analisis Kuantitatif

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi mindfulness belum memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap regulasi emosi anak usia dini. Namun demikian, peningkatan rerata skor perilaku sebelum dan setelah intervensi *mindfulness* serta temuan observasi perilaku menunjukkan adanya dampak praktis dan pedagogis yang bermakna. Temuan ini menegaskan bahwa perubahan regulasi emosi pada anak usia dini cenderung bersifat gradual dan tidak selalu terdeteksi secara langsung melalui uji statistik jangka pendek.

Ketidaksignifikanan hasil statistik kemungkinan dipengaruhi oleh durasi intervensi yang relatif singkat, yaitu delapan sesi dengan frekuensi satu kali per minggu. Siegel menegaskan bahwa pengembangan regulasi emosi memerlukan *repetition, consistency, and sustained mindfulness experiences* untuk memperkuat jalur neurobiologis yang berkaitan dengan kontrol emosi dan fungsi eksekutif (Siegel, 2007). Dalam konteks anak usia dini, latihan *mindfulness* membutuhkan waktu lebih panjang agar keterampilan kesadaran diri dan regulasi emosi terinternalisasi secara stabil.

Dari perspektif perkembangan neuropsikologis, regulasi emosi pada anak usia dini berkaitan erat dengan kematangan fungsi eksekutif, khususnya kontrol inhibisi dan perhatian berkelanjutan. Kemampuan mengelola emosi merupakan proses yang kompleks dan berkembang secara bertahap sesuai kematangan neurologis dan pengalaman lingkungan (Anzani & Insan, 2020). Penelitian neuroedukasi mutakhir menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* berkontribusi terhadap peningkatan aktivitas prefrontal cortex yang berperan dalam pengendalian respons emosional dan perilaku impulsif, meskipun perubahan tersebut membutuhkan waktu dan latihan berulang untuk menjadi stabil (Siegel, 2007). Oleh karena itu, temuan penelitian ini yang menunjukkan perubahan perilaku secara gradual namun konsisten melalui observasi memperkuat argumen bahwa *mindfulness* bekerja melalui mekanisme perkembangan jangka panjang, bukan melalui perubahan instan yang mudah terdeteksi secara statistik dalam intervensi singkat.

Temuan observasi menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* memberikan dampak nyata terhadap penurunan perilaku reaktif seperti tantrum dan konflik fisik, serta peningkatan perilaku prososial seperti empati, kemampuan menenangkan diri, fokus, dan menunggu giliran. Hasil ini sejalan dengan penelitian Prameswary dan Martinez yang menyatakan bahwa *mindfulness* berkontribusi terhadap peningkatan kontrol perhatian dan kesadaran emosi, yang menjadi fondasi utama regulasi emosi pada anak (Prameswary, 2025); (Martínez-Rubio dkk., 2023).

Selain itu, peningkatan signifikan pada indikator *self-calming* dan empati mendukung temuan Phan et al, yang menunjukkan bahwa *school-based mindfulness programs* mampu meningkatkan regulasi emosi dan perilaku prososial anak, meskipun efek statistiknya cenderung kecil hingga sedang. Efektivitas *mindfulness* sangat dipengaruhi oleh intensitas latihan, keterlibatan guru, serta dukungan lingkungan belajar yang konsisten (Phan dkk., 2022).

Dalam konteks pendidikan anak usia dini, temuan penelitian ini juga selaras dengan hasil studi terbaru di berbagai negara yang menekankan bahwa *mindfulness* lebih efektif ketika diintegrasikan secara kontekstual dalam rutinitas kelas dan interaksi guru-anak. Meta-analisis oleh (Dunning dkk., 2019) dan ulasan sistematis oleh (Kander dkk., 2024) menunjukkan bahwa program *mindfulness* berbasis sekolah memberikan dampak positif terhadap regulasi emosi dan perilaku prososial anak, terutama ketika dilaksanakan secara berkelanjutan dan didukung oleh kompetensi pedagogis guru. Dalam konteks PAUD Indonesia, Prameswary (2025) menegaskan bahwa pengembangan kegiatan *mindfulness* yang disesuaikan dengan karakteristik budaya dan perkembangan anak mampu meningkatkan kesadaran emosi dan kemampuan pengendalian diri secara bertahap. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas *mindfulness* tidak hanya ditentukan oleh desain intervensi, tetapi juga oleh kesesuaian konteks, durasi, dan integrasinya dalam praktik pembelajaran sehari-hari.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa *mindfulness* lebih tepat dipahami sebagai intervensi pedagogis jangka menengah hingga panjang, bukan sebagai intervensi instan. Integrasi *mindfulness* secara rutin dalam pembelajaran PAUD berpotensi memberikan dampak berkelanjutan terhadap perkembangan regulasi emosi anak, khususnya apabila dikaitkan dengan kurikulum dan praktik reflektif harian.

## Simpulan

Intervensi *mindfulness* belum memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap regulasi emosi anak usia dini ( $0,133 > 0,05$ ). Namun demikian, temuan penelitian mengindikasikan adanya efektivitas praktis dan perilaku yang konsisten, ditandai dengan peningkatan kemampuan menenangkan diri, fokus, empati, serta kemampuan menunda respons, disertai penurunan perilaku emosional negatif. Kontribusi utama penelitian ini terletak pada penggunaan desain *mixed methods* yang mengintegrasikan data kuantitatif dan observasi perilaku, sehingga mampu menggambarkan perubahan regulasi emosi anak secara lebih komprehensif. Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi guru PAUD untuk mengintegrasikan praktik *mindfulness* sederhana secara rutin dan berkelanjutan dalam pembelajaran sebagai upaya mendukung perkembangan regulasi emosi anak. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menerapkan durasi intervensi yang lebih panjang dan melibatkan jumlah subjek yang lebih besar agar efektivitas *mindfulness* dapat terukur secara lebih kuat.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis berterima kasih kepada kepala sekolah beserta guru-guru RA Al Hidayah Summersari yang telah memberikan izin penelitian, dan seluruh pihak yang membantu hingga artikel selesai dipublikasikan.

## Daftar Pustaka

- Anzani, R. W., & Insan, I. K. (2020). Perkembangan sosial emosi pada anak usia sekolah. *Pandawa: Jurnal Pendidikan dan Dakwah*, 2(2), 180–193. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pandawa>
- Diamond, K. (2024). Mindfulness as an intervention for self-regulation and school reintegration in a trauma-informed primary school post COVID-19 lockdown. *Mindfulness*, 15(8), 2023–2037. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02408-4>
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2019). Research review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(3), 244–258. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12980>
- He, J., Rahman, M. N. B. A., Xu, M., & Jiang, M. (2025). The impact of maternal mindful parenting on preschoolers' emotional regulation abilities: The mediating role of depression and the moderating role of the parent-child relationship. *Acta Psychologica*, 252, Artikel 104685. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104685>
- Kander, T. N., Lawrence, D., Fox, A., Houghton, S., & Becerra, R. (2024). Mindfulness-based interventions for preadolescent children: A comprehensive meta-analysis. *Journal of School Psychology*, 102, Artikel 101261. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2023.101261>
- Lam, S., Tsang, K. K. Y., Shum, K. K., Wong, G. H. Y., Wong, S. W. H., Wu, K. C., Kwan, H. W., & Su, M. R. (2024). Emotion regulation versus emotion care as a mechanism of mindfulness in predicting well-being. *Mindfulness*, 15(11), 2888–2905. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02471-x>
- Mafaiz, I. N., Afandi, A., & Ashadi, F. (2025). Enhancing attention and reducing disruptive behavior in early childhood education through mindfulness techniques. *Journal of Early Childhood Care and Education*, 6(3), 1224–1236.
- Martínez-Rubio, D., Colomer-Carbonell, A., Sanabria-Mazo, J. P., Pérez-Aranda, A., Navarrete, J., Martínez-Brotóns, C., Escamilla, C., Muro, A., Montero-Marín, J., Luciano, J. V., & Feliu-Soler, A. (2023). How mindfulness, self-compassion, and experiential avoidance are related to perceived stress in a sample of university students. *PLOS ONE*, 18(2), Artikel e0280791. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280791>
- Mashar, R. (2022). *Emosi anak usia dini & strategi pengembangannya*. Kencana.
- Nilfyr, K., & Ewe, L. P. (2025). Thriving children's emotional self-regulation in preschool: A systematic review discussed from an interactionist perspective. *Education Sciences*, 15(2), Artikel 137. <https://doi.org/10.3390/educsci15020137>
- Phan, M. L., Renshaw, T. L., Caramanico, J., Greeson, J. M., MacKenzie, E., Atkinson-Diaz, Z., Doppelt, N., Tai, H., Mandell, D. S., & Nuske, H. J. (2022). Mindfulness-based school interventions: A systematic review of outcome evidence quality by study design. *Mindfulness*, 13(7), 1591–1613. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01885-9>
- Prameswary, A. P. P. (2025). Implementasi mindfulness dalam meningkatkan kontrol diri siswa: Tinjauan sistematis. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 10(12), 45–58.
- Rahiem, M. D. H. (2023). Orang tua dan regulasi emosi anak usia dini. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 6(1), 40–50. <https://doi.org/10.31004/aulad.v6i1.441>

- Rediarpi, N. M., Tegeh, I. M., & Asril, N. M. (2025). Metode mindfulness teknik STOP terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi dan regulasi emosi anak usia dini. *Journal of Education Action Research*, 9(1), 155–163. <https://doi.org/10.23887/jear.v9i1.91540>
- Siegel, D. J. (2007). Mindfulness training and neural integration: Differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 259–263. <https://doi.org/10.1093/scan/nsm034>