

## PENGARUH MEDITASI TERHADAP ANAK USIA DINI

Agustina Farina

[ifarina228@gmail.com](mailto:ifarina228@gmail.com)

Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan perhatian dan mengurangi perilaku mengganggu melalui teknik mindfulness di TK Al Hidayah 74 Desa Sumberejo, Kecamatan Ambulu, Kabupaten Jember. Mindfulness merupakan teknik yang mengajarkan anak untuk fokus pada momen sekarang tanpa menghakimi, yang terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesadaran diri. Teknik ini membantu anak mengatur emosi, fokus pada instruksi, serta merespons perasaan secara positif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, yang memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena secara mendalam. Subjek penelitian meliputi kepala sekolah, guru, dan wali murid. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil observasi awal menunjukkan beberapa anak menunjukkan perilaku mengganggu seperti mengajak bicara teman, mengganggu anak lain, serta berjalan-jalan saat pembelajaran. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai efektivitas mindfulness dalam meningkatkan perhatian dan mengurangi perilaku mengganggu. Sumber data penelitian diperoleh dari data kuantitatif hasil belajar siswa. Hasil penelitian siklus 1: indikator 1: diperoleh siswa yang tuntas secara individu sebanyak 5 siswa dari 12 siswa dengan ketuntasan klasikal sebesar 40% dan pada indikator 2 diperoleh siswa yang tuntas secara individu sebanyak 5 siswa dari 12 siswa dengan ketuntasan klasikal 42%. Sedangkan hasil penelitian siklus 2 mengalami indikator 1 diperoleh siswa yang tuntas secara individu sebanyak 11 siswa dari 12 siswa dengan ketuntasan klasikal sebesar 91% dan pada indikator 2 diperoleh siswa yang tuntas secara individu sebanyak 10 siswa dari 12 siswa dengan ketuntasan klasikal 82%. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi guru dan orang tua dalam menerapkan teknik mindfulness untuk meningkatkan perhatian serta mengurangi perilaku mengganggu pada anak usia dini.

**Kata Kunci:** Mindfulness, Perhatian, Perilaku Mengganggu.

### PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) memiliki peran penting sebagai landasan awal bagi perkembangan anak, mencakup aspek sosial, emosional, maupun kognitif. Anak usia 0–6 tahun berada pada fase yang membutuhkan stimulasi agar potensi perkembangannya dapat tumbuh secara maksimal (Yulia et al., 2021). Meski demikian, pada rentang usia ini sering dijumpai kendala dalam mengontrol perhatian, yang kerap memicu perilaku mengganggu di lingkungan belajar. PAUD sendiri merupakan upaya sadar yang dirancang untuk mendukung pertumbuhan jasmani dan rohani anak sejak lahir hingga usia enam tahun, dengan cara menyediakan pengalaman belajar dan stimulasi yang menyeluruh sehingga anak mampu berkembang secara optimal sesuai nilai, norma, serta harapan masyarakat (Arifudin, 2019).

Oleh karena itu, pendidik maupun orang tua dituntut untuk menghadirkan suasana belajar yang mendukung kebutuhan perkembangan anak. Salah satu hambatan yang sering muncul ialah keterbatasan anak dalam memusatkan perhatian, yang pada akhirnya dapat mengganggu proses pembelajaran maupun interaksi sosial. Manifestasi perilaku tersebut

biasanya berupa kesulitan duduk tenang, mudah teralihkan, atau kurang mampu mengikuti arahan. Hal ini tentu dapat menghambat aktivitas belajar serta interaksi dengan guru maupun teman sebaya. Dengan demikian, diperlukan pendekatan yang efektif untuk membantu anak lebih fokus sekaligus mengurangi perilaku yang mengganggu. Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah penggunaan teknik mindfulness.

Perilaku mengganggu dapat diartikan sebagai segala bentuk tindakan maupun ucapan yang mampu menghambat, mengganggu, atau mengalihkan kegiatan belajar sehingga tujuan pembelajaran tidak tercapai secara optimal. Bentuk perilaku tersebut meliputi berbagai tingkah laku yang kurang sesuai, seperti tantrum, mudah marah, merengek atau menangis berlebihan, mencari perhatian, tidak patuh, menentang, berperilaku agresif hingga membahayakan diri sendiri maupun orang lain, melakukan pencurian, berbohong, merusak barang, dan perilaku menyimpang lainnya (Andina, 2021). Tindakan ini dapat dialami oleh siapa saja, baik anak yang berkembang normal, anak dengan gangguan, bahkan orang dewasa.

Mindfulness sendiri dipahami sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian penuh pada momen saat ini tanpa memberikan penilaian. Melalui konsep ini, individu dilatih untuk menyadari pikiran, perasaan, serta sensasi fisik yang dialami tanpa terjebak pada penilaian negatif (Khoirunnisa, Andini, & Mulyeni, 2025). Pada anak, penerapan mindfulness bermanfaat dalam meningkatkan konsentrasi pada aktivitas yang sedang berlangsung, sehingga mereka lebih mampu mengikuti instruksi maupun menyelesaikan tugas. Jon Kabat-Zinn merupakan salah satu tokoh yang mengembangkan konsep modern mindfulness melalui program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) yang bertujuan mengelola stres sekaligus meningkatkan kualitas hidup (Khoirunnisa, Andini, & Mulyeni, 2025). Lebih jauh, teknik ini dapat membantu anak dalam mengatur emosi, menenangkan diri ketika merasa cemas atau marah, serta menyadari setiap tindakan yang dilakukan. Dengan begitu, mindfulness bukan hanya melatih fokus, tetapi juga menumbuhkan kemampuan regulasi emosi serta respons yang lebih sehat dan positif. Secara keseluruhan, mindfulness dapat dipandang sebagai praktik kesadaran penuh pada pengalaman saat ini tanpa menghakimi, yang bertujuan untuk menekan stres, memperkuat kesadaran diri, meningkatkan fokus, dan memperbaiki kualitas hidup. Melalui fungsi tersebut, mindfulness dapat mendukung anak dalam meningkatkan perhatian, mengurangi kecemasan, serta mengembangkan kemampuan kognitifnya.

Zimmerman (1995) menjelaskan bahwa perilaku mengganggu sering kali muncul secara impulsif dan tidak selalu dianggap mengganggu oleh setiap orang. Sementara itu, Trisnawati (2019) mendefinisikan perilaku mengganggu sebagai tindakan yang dapat menghambat misi, tujuan, ketertiban, suasana akademik, operasional, proses, maupun fungsi pendidikan. Dengan demikian, perilaku mengganggu dapat dipahami sebagai tindakan spontan yang dalam kondisi tertentu berpotensi menghalangi tercapainya tujuan dan ketertiban pembelajaran, serta mengganggu keberlangsungan aktivitas akademik. Artinya, dampak dari perilaku ini sangat bergantung pada konteks dan persepsi individu, tetapi secara umum dapat mengurangi efektivitas proses belajar serta merusak lingkungan pendidikan.

Jon Kabat-Zinn mendeskripsikan mindfulness sebagai “kesadaran yang timbul dari memberi perhatian dengan cara tertentu; sengaja, pada saat ini, dan tanpa penilaian.” Shauna Shapiro menambahkan bahwa mindfulness tidak hanya berkaitan dengan

memperhatikan, melainkan juga “bagaimana cara kita memperhatikan,” yang mencakup tiga komponen utama: niat, fokus perhatian, dan sikap. Dengan demikian, mindfulness dapat dipahami sebagai kesadaran penuh untuk hadir pada saat ini secara sengaja, tanpa menghakimi, dan disertai sikap positif. Mindfulness bukan sekadar memusatkan perhatian, melainkan juga mencakup cara memberi perhatian yang didasari niat yang jelas, fokus pada pengalaman kini, serta sikap menerima dan ramah terhadap diri maupun keadaan. Dengan kata lain, mindfulness merupakan keterampilan hadir sepenuhnya dalam pengalaman, dengan kesadaran yang terarah dan hati yang terbuka. Berdasarkan hasil observasi di TK Al Hidayah 74 Desa Sumberejo Kecamatan Ambulu, ditemukan permasalahan berupa perilaku mengganggu yang berdampak pada konsentrasi dan jalannya pembelajaran. Beberapa anak sering berbicara dengan teman sebangku, mengganggu siswa di depannya, atau berjalan-jalan dan bermain ketika kegiatan belajar berlangsung. Perilaku semacam ini tidak hanya mengurangi fokus mereka sendiri, tetapi juga mengganggu konsentrasi teman lain, sehingga suasana kelas menjadi kurang kondusif. Akibatnya, proses pembelajaran tidak berjalan efektif karena guru lebih banyak menghabiskan waktu untuk menegur dan menertibkan siswa daripada menyampaikan materi secara optimal. Kondisi tersebut juga menurunkan pemahaman siswa terhadap pelajaran, membuat suasana kelas menjadi tidak teratur, serta berdampak pada motivasi belajar dan perkembangan sosial-emosional anak. Jika tidak ditangani, perilaku ini dapat menghambat pencapaian tujuan pembelajaran dan perkembangan karakter positif anak sejak dini.

Permasalahan tersebut menjadi dasar fokus penelitian, yaitu bagaimana meningkatkan perhatian sekaligus mengurangi perilaku mengganggu pada anak usia 5–6 tahun di TK Al Hidayah 74. Oleh karena itu, penelitian ini diberi judul “Meningkatkan Perhatian dan Mengurangi Perilaku Mengganggu pada Anak Melalui Teknik Mindfulness.” Alasan pemilihan judul tersebut adalah untuk mengetahui sejauh mana penerapan teknik mindfulness mampu meningkatkan konsentrasi serta meminimalisasi perilaku mengganggu pada anak usia dini, khususnya di TK Al Hidayah 74 Desa Sumberejo Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). PTK merupakan penelitian yang dilaksanakan guru di kelas dengan tujuan memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran. Metode ini dilakukan secara siklus, meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi untuk mengatasi masalah pembelajaran yang spesifik.

Fatmawati dkk. (2024) menjelaskan bahwa PTK adalah bentuk penelitian praktis yang berfokus pada pemecahan masalah sehari-hari di kelas guna meningkatkan efektivitas pembelajaran.

## **METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bersifat reflektif, dengan tujuan utama meningkatkan mutu pembelajaran di kelas. PTK dipilih karena relevan untuk menyelesaikan berbagai persoalan yang muncul dalam proses belajar mengajar, sekaligus memberikan gambaran yang bermakna mengenai dinamika pembelajaran (Hastuti, 2022). Fokus penelitian diarahkan pada upaya menggambarkan sekaligus meningkatkan konsentrasi anak serta menekan perilaku mengganggu melalui penerapan teknik mindfulness pada kelompok B TK Al Hidayah 74. Melalui PTK, peneliti

berusaha menemukan alternatif pemecahan masalah rendahnya perhatian anak saat kegiatan belajar, khususnya dalam aktivitas bermain peran, dengan cara mengintegrasikan teknik mindfulness yang menyenangkan serta sesuai tahap perkembangan anak usia dini. Rancangan penelitian ini mengikuti model Kemmis dan McTaggart, yang terdiri dari empat tahapan: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun kegiatan mindfulness sederhana sesuai perkembangan anak, antara lain latihan pernapasan sadar, mendengarkan suara alam atau bunyi lonceng untuk melatih konsentrasi, body scan ringan, serta mindful eating menggunakan potongan buah. Tahap pelaksanaan dilakukan setiap pagi selama sepuluh menit sebelum pembelajaran inti dimulai, dengan melibatkan anak pada latihan-latihan sederhana agar terbiasa fokus dan tenang. Selanjutnya, tahap observasi dilakukan melalui pencatatan perilaku anak pada lembar observasi, terutama terkait kemampuan untuk duduk dengan tenang, mendengarkan, dan tidak mengganggu teman. Hasil observasi kemudian dianalisis dalam tahap refleksi untuk mengevaluasi efektivitas tindakan, sekaligus menjadi acuan perbaikan pada siklus berikutnya apabila masih ada anak yang mengalami kesulitan dalam menjaga fokus.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik mindfulness memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan kualitas proses belajar anak usia dini. Melalui kegiatan yang dirancang, anak-anak mampu memperlihatkan perubahan perilaku yang cukup signifikan.

Mereka tidak hanya menjadi lebih fokus dalam memperhatikan penjelasan guru, tetapi juga menunjukkan kemampuan untuk merespons dengan sopan ketika diajak berkomunikasi. Selain itu, anak mampu mengikuti instruksi pembelajaran dengan baik, tanpa menunjukkan sikap menolak ataupun mengabaikan perintah yang diberikan. Hal ini menandakan bahwa mindfulness tidak sekadar berfungsi sebagai strategi pengendalian perilaku, tetapi juga sebagai sarana pembentukan sikap positif dalam interaksi sosial sehari-hari di lingkungan sekolah.

Kegiatan mindfulness yang diterapkan dalam pembelajaran tidak hanya berupa pengenalan konsep, tetapi juga dilaksanakan melalui aktivitas langsung yang melibatkan anak secara aktif. Misalnya, guru mengajak anak melakukan latihan pernapasan sederhana, duduk tenang dalam beberapa menit, atau memberikan instruksi untuk menyadari gerakan tubuh dan perasaan yang mereka alami. Aktivitas seperti ini membantu anak untuk lebih mengenali dirinya sendiri, mengelola emosi, serta meningkatkan kemampuan regulasi diri. Dengan adanya keterlibatan langsung, anak menjadi lebih mudah memahami esensi mindfulness sebagai keterampilan praktis, bukan hanya teori abstrak.

Lebih jauh, penerapan mindfulness dalam pendidikan anak usia dini juga berkaitan erat dengan perkembangan sosial-emosional. Anak yang terbiasa melakukan latihan mindfulness akan lebih mudah mengendalikan emosi, menurunkan perilaku impulsif, serta belajar bersikap sabar ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya. Misalnya, ketika anak merasa terganggu oleh temannya, mereka dapat menenangkan diri terlebih dahulu melalui latihan pernapasan sebelum bereaksi secara negatif. Hal ini tentu sangat penting dalam konteks pembelajaran di kelas, karena perilaku yang lebih tenang

dan terkendali akan menciptakan suasana belajar yang kondusif, baik bagi anak itu sendiri maupun bagi teman-temannya.

Dengan demikian, penelitian ini memperlihatkan bahwa penerapan teknik mindfulness tidak hanya berdampak pada peningkatan perhatian dan penurunan perilaku mengganggu, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap pembentukan karakter positif anak sejak usia dini.

Hasil peningkatan pada siklus kedua membuktikan bahwa mindfulness adalah metode yang efektif, aplikatif, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak. Penerapan strategi ini dapat dijadikan alternatif bagi guru dalam mengelola kelas, sekaligus sebagai pendekatan yang mendukung tercapainya tujuan pendidikan holistik, yaitu membentuk anak yang cerdas, berkarakter, dan mampu mengendalikan dirinya.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa pada siklus I menunjukkan bahwa indikator keberhasilan sebesar 76% belum tercapai. Pada indikator perhatian, sebagian besar anak berada pada kategori Mulai Berkembang, sementara sisanya berada pada kategori Berkembang Sesuai Harapan. Pada indikator perilaku mengganggu, masih terdapat anak yang berada pada kategori Belum Berkembang, meskipun sebagian lainnya sudah mulai menunjukkan perkembangan pada kategori Mulai Berkembang dan Berkembang Sesuai Harapan. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun ada peningkatan, secara keseluruhan hasil belajar anak belum memenuhi kriteria yang ditetapkan sehingga diperlukan tindakan perbaikan pada siklus berikutnya.

Pada siklus II, terlihat adanya peningkatan yang signifikan. Pada indikator perhatian, hampir seluruh anak berhasil mencapai kategori Berkembang Sangat Baik, dengan hanya satu anak yang masih berada pada kategori Berkembang Sesuai Harapan. Demikian pula pada indikator perilaku mengganggu, sebagian besar anak berhasil masuk ke kategori Berkembang Sangat Baik, sementara hanya sedikit yang masih berada pada kategori Mulai Berkembang atau Berkembang Sesuai Harapan. Dengan pencapaian ini, indikator keberhasilan sebesar 76% telah terpenuhi, sehingga tindakan pembelajaran dapat dihentikan karena target yang ditetapkan sudah tercapai. Secara keseluruhan, hasil siklus I menegaskan perlunya perbaikan dalam penerapan tindakan, sementara hasil siklus II menunjukkan keberhasilan yang sesuai dengan indikator yang diharapkan, dengan sebagian besar anak mencapai kategori optimal dalam perhatian maupun pengendalian perilaku.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Almalika, Reva. 2024a. "3 Fase Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Usia 7–12 Bulan." ibudanbalita.com.
- Almalika, Reva. 2024b. "Kenali Ciri-Ciri Bayi Cerdas dalam Kandungan dan Setelah Lahir." ibudanbalita.com.
- Ananta, Yusi Desia. 2025. "Penanganan Kurangnya Perhatian Orang Tua pada Perilaku Anak Usia Dini." 3(1).
- Andina, Noor Latifah. 2021. "Teknik Pemodelan untuk Mengurangi Perilaku Mengganggu pada Anak." *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 9(2): 50–54. doi:10.22219/procedia.v9i2.15784.
- Arifudin, Opan. 2019. Konsep PAUD.

- Aryanti, Mega Siska. 2024. "Kenali 6 Tahapan Perkembangan Bermain Anak yang Wajib Tahu." [happyplayindonesia.com](http://happyplayindonesia.com).
- Bernadi, Resna Maulia Ayu. 2017. "Peningkatan Kreativitas Siswa Kelas IV SD melalui Pembelajaran Tematik Integratif dengan Pendekatan Open-Ended." *Jurnal Prima Edukasia* 5(1): 91–101. doi:10.21831/jpe.v5i1.7783.
- Bimba-aiueo. 2020. "Berapakah Usia Ideal Anak Masuk Sekolah Dasar." [bimba-aiueo.com](http://bimba-aiueo.com).
- Chintya, Risma, & Masganti Sit. 2024. "Analisis Teori Daniel Goleman dalam Perkembangan Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini." *Journal of Psychology and Child Development* 4(1): 159–68. doi:10.37680/absorbent.
- Crescentini, Cristiano, Viviana Capurso, Samantha Furlan, & Franco Fabbro. 2016. "Mindfulness-Oriented Meditation for Primary School Children: Effects on Attention and Psychological Well-Being." *Frontiers in Psychology* 7(JUN): 1–12. doi:10.3389/fpsyg.2016.00805.
- Dunning, Darren, Kate Tudor, Lucy Radley, Nicola Dalrymple, Julia Funk, Maris Vainre, Tamsin Ford, et al. 2022. "Do Mindfulness-Based Programmes Improve the Cognitive Skills, Behaviour and Mental Health of Children and Adolescents? An Updated Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials." *Evidence-Based Mental Health* 25(3): 135–42. doi:10.1136/ebmental-2022-300464.
- JKIP : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan 6(3) 2025:1224-12361235
- Fatmawati, Risdiana Andika, Salman Al-Farisi, & Arief Hidayatullah. 2024. "Workshop=Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru Sekolah Dasar." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa* 1(11): 2890–93. doi:10.59837/jpmba.v1i11.600.
- Flook, Lisa, Simon B. Goldberg, Laura Pinger, & Richard J. Davidson. 2015. "Promoting Prosocial Behavior and Self-Regulatory Skills." *Developmental Psychology* 51(1): 44–51. doi:10.1037/a0038256.
- Haines, Beth A., Phan Y. Hong, Kathy R. Immel, & David A. Lishner. 2023. "The Mindfulness-Based Kindness Curriculum for Preschoolers: An Applied Multi-Site Randomized Control Trial." *Mindfulness* 14(9): 2195–2210. doi:10.1007/s12671-023-02210-8.
- Hastuti, Sri. 2022. "Penelitian Tindakan Kelas sebagai Upaya Peningkatan Pengembangan Pembelajaran Mahasiswa PBI UNS." *Dwija Cendekia: Jurnal Riset Pedagogik* 6(3): 553. doi:10.20961/jdc.v6i3.68126.
- Indonesia, Wyeth Nutrition. 2024. "Mudah dan Efektif, Ini 7 Cara Melatih Fokus Anak." [wyethnutrition.co.id](http://wyethnutrition.co.id).
- Indrawati, Erdina. 2019. "Misbehavior dan Faktor-Faktor Penyebabnya." *Buletin K-PIN*.
- James, Cristy. 2021. "Perkembangan Anak –Pentingnya Perhatian Positif." [medicine.iu.edu](http://medicine.iu.edu).
- Kander, Tharen N., David Lawrence, Allison Fox, Stephen Houghton, & Rodrigo Becerra. 2024. "Mindfulness-Based Interventions for Preadolescent Children: A Comprehensive Meta-Analysis." *Journal of School Psychology* 102(November 2023): 101261. doi:10.1016/j.jsp.2023.101261.
- Kania, Gina, Rini Novianti Yusuf, Umi Laela Sari, & Stit Rakeyan Santang. 2023. "Menumbuhkan Kemampuan Empati Anak melalui Pembiasaan Makan Bersama." *Jurnal Plamboyan Edu (JPE)* 1(2): 147–56.
- Khoirunnisa, Alivia, Marsya Andini, & Sri Mulyeni. 2025. "Menangani Overthinking dengan Mindfulness Therapy." 4: 38–45.
- Kinan. 2025. "Ciri-Ciri Tumbuh Kembang Bayi Sehat Usia 3 Bulan, Bunda Perlu Tahu." [haibunda.com](http://haibunda.com).
- Krisdiyanto, Joko. 2022. "Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa dalam Mengendalikan Perilaku Agresif melalui Pelatihan Meditasi Mindfulness." *Jurnal Psikologi Malahayati* 4(2): 104–13. doi:10.33024/jpm.v4i2.6079.

- Krismony, Ni Putu Aprilia, Desak Putu Parmiti, & I Gusti Ngurah Japa. 2020. "Pengembangan Instrumen Penilaian untuk Mengukur Motivasi Belajar Siswa SD." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru* 3(2): 249. doi:10.23887/jippg.v3i2.28264.
- Kumparanmom. 2019. "Selain Prestasi di Sekolah, Yuk Kenali Tanda Lain Kecerdasan Anak." [kumparan.com](http://kumparan.com).
- Laelatul Arofah, Rosalia Dewi Nawantara, & Yuanita Dwi Krisphianti. 2025. "Mindfulness dalam Praktik Pendidikan: Teknik dan Penerapannya untuk Guru." [wirasena.unpkediri.ac.id](http://wirasena.unpkediri.ac.id).
- Laila. 2024. "Mengenal Perkembangan Emosi: Tahapan, Faktor, dan Cirinya." [gamedia.com](http://gamedia.com). <https://www.gamedia.com/best-seller/perkembangan-emosi/>
- Li, Shasha, Xuejing Jia, Yingyuan Ni, Lijun Xu, & Yue Li. 2023. "Influence of Educational Environment, Learning Motivation, and Emotional Intelligence on Metacognitive Awareness in Nursing Students: The Role of Self-Directed Learning Ability." *Research Square Preprint*: 1–16.
- Listyaningsih, Erna, Nursiwi Nugraheni, & Ira Budi Yuliasih. 2023. "Peningkatan Hasil Belajar melalui Pendekatan Tarl Model PBL dalam Matematika Kelas V SDN Bendan Ngisor." *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 1(6): 620–27.
- Maulidiya, Febriyani, Annisa Ajeng. 2023. "Kecerdasan Kinestetik Anak dan Cara Mengembangkannya." [bebeclub.co.id](http://bebeclub.co.id).
- Mayangsari, Agnes Mariana, & D. Y. P. Sugiharto. 2024. "Self-Control in Adolescent: A Systematic Literature Review." 7(2): 230–45.
- Mengelola, D. A. N., Emosi Untuk, & Ibu-ibu Kelompok Keluarga. 2024. "Vol. 2 No. 2, Bulan Oktober 2024." 2(2): 48–57.
- JKIP : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan 6(3) 2025:1224-12361236
- Milo, Nestle. 2024. "Cara Fokus Belajar yang Ampuh untuk Hasil Terbaik!" [milo.co.id](http://milo.co.id).
- Nisa, Uswatun. 2023. "Pengaruh Perhatian Orang Tua terhadap Perkembangan Moral Anak Usia Dini di TK Rejo Asri." *Indonesian Journal of Islamic Golden Age Ed*