

PENERAPAN MINDFULNESS TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN ANAK DI TPA MASJID AL-KARIM GATAK SUKOHARJO

Evita Paras Titi¹, Alfin Miftahul Khairi²

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Negeri Raden Mas Said Surakarta

Email: *evitaparas18@gmail.com

Titi, Evita Paras., Khairi, Alfin Miftahul (2025). Penerapan Mindfulness terhadap Penurunan Kecemasan Anak di TPA Masjid Al-Karim Gatak Sukoharjo. *Jurnal Pelita PAUD*, 9(2), 441-448.
doi: <https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v9i2.4529>

Diterima: 08-03-2025

Disetujui: 26-05-2025

Dipublikasikan: 26-06-2025

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh penerapan *mindfulness* terhadap penurunan kecemasan anak di TPA Masjid Al-Karim Gatak Sukoharjo. Metode yang digunakan adalah penelitian tindakan, yang melibatkan siklus intervensi *mindfulness* yang dirancang untuk membantu anak-anak mengelola emosi dan meningkatkan konsentrasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *mindfulness* yang diterapkan efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan, dengan perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Penelitian ini juga menemukan bahwa *mindfulness* dapat membantu anak-anak menghadapi tantangan dengan lebih baik dan membangun ketahanan mental. Selain itu, penelitian ini menekankan pentingnya lingkungan yang kondusif dan dukungan nilai-nilai keagamaan dalam proses pengajaran *mindfulness*. Temuan ini memberikan wawasan baru untuk pengembangan program keagamaan yang lebih inklusif terhadap kesehatan mental anak.

Kata kunci: *Mindfulness*, kecemasan, anak-anak

Abstract: This study aims to explore the effect of mindfulness implementation on reducing children's anxiety at the TPA Masjid Al-Karim Gatak Sukoharjo. The method used is action research, which involves a cycle of mindfulness interventions designed to help children manage emotions and improve concentration. The results showed that the mindfulness technique applied was effective in reducing anxiety levels, with a significant difference between pretest and posttest scores. This study also found that mindfulness can help children face challenges better and build mental resilience. In addition, this study emphasizes the importance of a conducive environment and support for religious values in the mindfulness teaching process. These findings provide new insights for the development of religious programs that are more inclusive of children's mental health.

Keywords: *Mindfulness*, anxiety, children

© 2025 Evita Paras Titi, Alfin Miftahul Khairi
Under the license CC BY 4.0

*corresponding author: Evita Paras Titi
<http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/pelitapaud>

PENDAHULUAN

Kehidupan modern yang semakin kompleks dan dinamis memberikan pengaruh besar terhadap kesehatan mental pada orang dewasa dan juga anak-anak. Stress serta kecemasan kini merupakan masalah yang semakin banyak dialami oleh anak-anak, yang dapat mempengaruhi perkembangan sosial, emosional, dan akademik mereka. Serta berpotensi menimbulkan masalah kesehatan mental jangka panjang. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada anak sangat beragam, mulai dari penyesuaian diri di lingkungan baru hingga tingkat dukungan yang diberikan oleh orang tua atau keluarga terhadap pendidikan anak (Oktamarina et al., 2022).

World Health Organization (2019) melaporkan bahwa gangguan kecemasan adalah gangguan mental yang paling sering terjadi di dunia, dengan jumlah penderita mencapai 301 juta orang pada tahun 2019. Diperkirakan sekitar 4% dari populasi global mengalami gangguan ini. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan (2020) mencatat adanya peningkatan kasus gangguan kecemasan sebesar 6,8%, dengan total 18.373 jiwa yang terdampak.

Secara umum, kecemasan merupakan perasaan tertekan yang bersifat subjektif dan disertai dengan respons fisiologis tertentu. (Dhamayanti & Yudianto, 2019). Individu yang mengalami kecemasan berlebihan seringkali terjebak dalam lingkaran ketakutan, dimana pikiran-pikiran negatif terus berputar dan membuatnya sulit untuk fokus pada hal-hal yang sebenarnya terjadi (Ulandari et al., 2023). Melihat tingginya angka kejadian gangguan kecemasan, maka diperlukan upaya pencegahan dan penanganan sejak dini. Salah satu pendekatan yang semakin mendapatkan perhatian dalam mengatasi kecemasan adalah *mindfulness*. *Mindfulness*, menjadi praktik kesadaran penuh terhadap pikiran dan perasaan saat ini. Melalui *mindfulness*, kita bisa belajar untuk memahami emosi secara lebih mendalam dengan fokus pada sensasi tubuh saat ini, tanpa terbawa oleh pikiran tentang pengalaman masa lalu (Novita et al., 2022).

Mindfulness adalah cara agar benar-benar sadar dengan apa yang sedang dilakukan, melalui *mindfulness* individu dapat mencapai peningkatan kemampuan kognitif, fungsi eksekutif, serta kinerja individu secara keseluruhan. Firmansyah & Perang (2024),

menyatakan bahwa *mindfulness* dapat mengoptimalkan fungsi kognitif anak, termasuk kemampuan fokus, inovasi dan daya ingat.

Penerapan *mindfulness* meningkatkan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa menghakimi, sehingga individu dapat mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, serta meningkatkan fokus dan konsentrasi. Melalui latihan *mindfulness*, dapat mengamati pikiran serta perasaan mereka tanpa menghakimi, menerima apa adanya, dan mengembangkan kesadaran diri yang lebih baik. Hal ini dapat membantu anak mengatasi tantangan yang mereka hadapi dengan lebih efektif dan membangun resiliensi yang kuat. Namun, penting untuk diingat bahwa *mindfulness* bukanlah solusi instan untuk semua masalah yang dihadapi anak-anak.

Mindfulness merupakan sebuah proses belajar yang membutuhkan latihan dan bimbingan yang tepat. Selain itu, penting untuk mempertimbangkan usia dan perkembangan anak dalam memilih teknik *mindfulness* yang sesuai. Beberapa teknik *mindfulness* yang populer untuk anak-anak meliputi pernapasan dalam, meditasi tubuh, dan visualisasi. Penelitian yang terus berkembang semakin mendukung efektivitas *mindfulness* dalam mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan stres pada anak. Menurut Lestari et al., (2023), sebuah intervensi yang berpotensi efektif untuk menyelesaikan masalah anak-anak dan remaja dapat menggunakan teknik *mindfulness*.

Saat ini di TPA Masjid Al-Karim Gatak Sukoharjo menerapkan teknik *mindfulness* terhadap karakteristik peserta didik di TPA, yang memiliki manfaat. Pertama, anak-anak dapat meningkatkan konsentrasi saat belajar Al-Qur'an, sehingga proses menghafal dan memahami materi menjadi lebih efektif. Kedua, *mindfulness* membantu anak-anak mengembangkan sikap sabar dan toleransi. Ketiga, melalui *mindfulness* anak-anak dapat belajar untuk mengelola emosi seperti marah, sedih, dan takut dengan lebih baik. Sehingga mereka dapat menjalin hubungan yang lebih harmonis dengan teman sebaya dan orang dewasa disekitar mereka.

Masjid sebagai pusat kegiatan keagamaan dan sosial memiliki potensi besar untuk menjadi wadah dalam memfasilitasi program *mindfulness* bagi anak-anak. Lingkungan masjid yang kondusif dan nilai-nilai

keagamaan yang terkandung di dalamnya dapat memberikan dukungan yang kuat dalam penerapan *mindfulness*. Taman Pendidikan Alquran (TPA) sebagai salah satu kegiatan yang diselenggarakan di masjid, menjadi tempat yang strategis untuk menjangkau anak-anak dan mengajarkan mereka keterampilan hidup yang bermanfaat, termasuk *mindfulness*. TPA masjid Al-Karim Gatak Sukoharjo, sebagai salah satu lembaga pendidikan keagamaan di tingkat lokal memiliki peran yang besar. Pertama, mereka mengalami kesulitan untuk fokus dan berkonsentrasi selama kegiatan belajar. Hal ini dapat terlihat dari seringnya mereka melamun, gelisah, atau sulit mengikuti instruksi. Kedua, anak-anak yang mengalami kecemasan cenderung lebih sensitif terhadap lingkungan sekitar. Mereka merasa tidak nyaman dengan suara bising, dan kerumunan orang. Mereka juga seringkali merasa khawatir berlebihan tentang hal-hal yang dianggap sepele seperti takut dinilai negatif oleh orang lain. Anak-anak yang cemas juga cenderung memiliki pikiran negatif yang berulang dan sulit untuk dikontrol.

Namun, hingga saat ini belum terdapat penelitian yang secara spesifik membahas penerapan *mindfulness* dalam mengurangi kecemasan anak di TPA ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dan memberikan kontribusi dalam pengembangan program pengasuhan anak yang lebih holistik.

Penelitian ini memiliki beberapa rasional yang kuat. Pertama, semakin meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan mental anak mendorong perlunya pengembangan program-program pencegahan dan penanganan masalah kejiwaan pada anak. Kedua, *mindfulness* sebagai pendekatan yang terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan menawarkan alternatif yang menarik untuk diterapkan dalam konteks pendidikan keagamaan. Ketiga, dengan melibatkan TPA Masjid Al-Karim Gatak Sukoharjo sebagai lokasi penelitian, diharapkan hasil penelitian ini dapat langsung diimplementasikan dalam konteks lokal.

Penelitian terdahulu seperti pada jurnal yang berjudul "*Penerapan Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja yang Mengalami Bullying Di SMA Negeri 1 Ciomas Kabupaten Bogor Tahun 2023*" karya Qori Aqillah dan Udi Wahyudi. Hasil dari

penelitiannya menunjukkan keefektivitasan terapi *mindfulness* dalam mengatasi kecemasan yang dialami oleh remaja akibat *bullying* (Aqillah & Wahyudi, 2023). Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian Qori Aqillah dan Udi Wahyudi adalah sama-sama mengeksplorasi penerapan teknik *mindfulness* sebagai intervensi untuk menurunkan tingkat kecemasan, membantu subjek dalam mengelola emosi dan meningkatkan kesadaran diri. Perbedaannya yaitu terdapat pada subjek, penelitian Qori Aqillah dan Udi Wahyudi berfokus pada remaja yang mengalami *bullying*, sedangkan penelitian ini berfokus pada anak. Perbedaan subjek ini mempengaruhi dalam cara intervensi yang diterapkan dan respon terhadap terapi yang diberikan.

Selain itu juga terdapat dalam jurnal penelitian yang berjudul "*Pengaruh Mindfulness Terhadap Kemampuan Membaca Pemahaman Kreatif Pada Siswa Sekolah Dasar*" karya Uung Gondo Sapotro, Imam Suyitno, Imam Agus Basuki, dan Shirly Rizki Kusumaningrum. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* dapat berfungsi sebagai strategi yang efektif dalam meningkatkan keterampilan membaca pemahaman kreatif di kalangan siswa, terutama pada jenjang sekolah dasar (Saputro et al., 2024). Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian Uung Gondo Saputro dkk adalah penggunaan pendekatan *mindfulness* sebagai intervensi dan juga sama-sama berfokus pada anak-anak, khususnya siswa di tingkat sekolah dasar. Perbedaannya yaitu terletak pada variabel yang diteliti. Dan hasil yang diharapkan, penelitian Uung Gondo Saputro dkk diharapkan menunjukkan peningkatan dalam nilai akademik, sedangkan penelitian ini diharapkan menunjukkan pengurangan tingkat kecemasan.

Merujuk pada penjelasan sebelumnya, penelitian ini berfokus pada karakteristik anak-anak yang mengalami kecemasan dan bagaimana *mindfulness* dapat membantu mereka dalam mengelola emosi serta meningkatkan konsentrasi. Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari intervensi *mindfulness* terhadap penurunan kecemasan pada anak-anak di TPA masjid Al-Karim Gatak Sukoharjo. Sehingga dalam penelitian ini mengambil judul "*Penerapan Mindfulness Terhadap Penurunan*

Kecemasan Anak di TPA masjid Al-Karim Gatak Sukoharjo”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode penelitian tindakan (*action research*) yang dikembangkan oleh Kemmis dan Taggart, yang berbentuk spiral dari satu siklus ke siklus berikutnya hingga memperoleh hasil yang diharapkan. Dalam pendekatan ini, Langkah-langkah penelitian dilakukan secara berurutan dan sistematis, tanpa adanya pengulangan siklus yang signifikan. Menurut Zakariah et al., (2020), Penelitian tindakan adalah metode riset yang bertujuan untuk memperbaiki atau meningkatkan praktik tertentu melalui siklus perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi, sehingga menghasilkan perubahan yang lebih efektif dan berkelanjutan. Peneliti memilih penelitian tindakan karena peneliti ingin melihat dampak langsung dari penelitian. Metode ini memungkinkan peneliti untuk tidak hanya mengamati suatu fenomena, tetapi juga terlibat aktif dalam mengubah situasi tersebut. Dalam konteks penelitian tentang *mindfulness* pada anak di TPA, *action research* memungkinkan peneliti untuk merancang dan melaksanakan intervensi *mindfulness*, kemudian mengevaluasi efektivitasnya secara langsung.

Pelaksanaan penelitian tindakan harus dilakukan melalui siklus dan tahapan (Yaumi & Damopolii, 2016). Menurut Djajadi (2019), Setiap siklus atau putaran terdiri dari empat komponen utama, sebagaimana yang dikemukakan oleh Lewin, yaitu: 1) perencanaan, 2) pelaksanaan tindakan, 3) observasi, dan 4) refleksi.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember. Lokasi penelitian adalah objek penelitian yang dipilih dalam melakukan kegiatan penelitian. Peneliti melakukan penelitian di TPA Masjid Al-Karim desa Gatak, kabupaten Sukoharjo.

Subjek Penelitian

Subjek utama dalam penelitian ini adalah anak-anak usia sekolah dasar yang terdaftar sebagai peserta TPA Masjid Al-Karim Gatak, Sukoharjo. Populasi penelitian mencakup seluruh anak di TPA yang memiliki tingkat

kecemasan tidak stabil, dengan total sebanyak 35 anak. Populasi dalam penelitian mengacu pada keseluruhan subjek atau kelompok dengan karakteristik tertentu yang menjadi objek kajian, dari mana sampel dapat diambil untuk dianalisis (Swarjana, 2022).

Penelitian ini melibatkan sekelompok anggota populasi yang dipilih untuk mewakili keseluruhan populasi tersebut. Kelompok kecil yang secara langsung diteliti dan menjadi dasar dalam penarikan kesimpulan disebut sampel. Hidayat (2021) menjelaskan bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang diteliti atau sebagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan tujuan penelitian tertentu. Sampel *purposive* merupakan metode penentuan sampel yang didasarkan pada kriteria khusus (Dewi et al., 2022).

Dalam penelitian ini, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 20 anak di TPA Masjid Al-Karim Gatak, Sukoharjo, yang memiliki tingkat kecemasan yang diidentifikasi melalui alat ukur skala kecemasan anak.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah prosedur atau teknik yang digunakan dalam penelitian untuk memperoleh informasi yang relevan guna menjawab pertanyaan penelitian. Teknik ini dapat berupa observasi, wawancara, kuesioner, dokumentasi, atau kombinasi dari beberapa metode, tergantung pada jenis dan tujuan penelitian yang dilakukan.

(1) Wawancara. Wawancara merupakan metode pengumpulan data kualitatif yang melibatkan dialog interaktif antara peneliti dan subjek penelitian (Ardiansyah et al., 2024). (2) Kuisisioner (angket). Kuisisioner merupakan instrumen pengumpulan data yang berisi serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis yang disusun secara sistematis untuk memperoleh informasi dari responden. Kuisisioner dapat berbentuk pertanyaan terbuka, tertutup, atau kombinasi keduanya, dan digunakan dalam penelitian kuantitatif maupun kualitatif untuk mengukur pendapat, sikap, atau karakteristik tertentu dari responden. Observasi dikaji sebagai teknik yang memungkinkan peneliti berinteraksi langsung dengan fenomena secara alami (Romadona et al., 2025). (4) Dokumentasi. Dokumentasi

adalah bukti cara yang dilakukan untuk menyediakan dokumen atau data dengan menggunakan bukti yang akurat dari pencatatan sumber informasi khusus.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian tindakan ini, data yang dikumpulkan akan dianalisis menggunakan kombinasi metode kualitatif dan kuantitatif. Pendekatan gabungan ini dipilih untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas program *mindfulness* dalam mengurangi kecemasan anak di TPA.

Data yang dikumpulkan dari wawancara, kuisioner, observasi, dan dokumentasi dianalisis secara kualitatif dan kuantitatif. Analisis kuantitatif dilakukan untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan sebelum dan setelah intervensi *mindfulness*, sedangkan analisis kualitatif digunakan untuk memahami konteks dan pengalaman anak-anak.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas penerapan *mindfulness* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada anak di TPA Masjid Al-Karim Gatak Sukoharjo. Analisis data yang dilakukan mengacu pada hasil pretest dan posttest setelah pelaksanaan treatment. Adapun hasil penelitian yang dilakukan sebelum melakukan treatment terlebih dahulu dilakukan pre-test atau perlakuan awal untuk mengetahui tingkat kecemasan anak di TPA, berikut adalah hasil pre-test.

Table 1. Hasil pre-test

	<i>pre-test</i>
N Valid	20
Mean	46,40
Median	46,50
Modus	47,00
Variance	37,73
Range	26,00

Max 62,00

Min 36,00

StDev 6,14

Berdasarkan tabel di atas, hasil data pretest sebelum diberikan perlakuan *mindfulness* game menunjukkan bahwa nilai mean (M) sebesar 46,40, median (Me) 46,50, dan modus (Mo) 47. Nilai maksimum (Max) yang diperoleh adalah 62, sedangkan nilai minimum (Min) adalah 36, dengan rentang (Range) sebesar 26. Dari data tersebut, diperoleh standar deviasi (StDev) sebesar 6,14.

Setelah diberikan treatment atau perlakuan, langkah berikutnya adalah melaksanakan post-test atau tes akhir dengan jumlah sampel yang tetap, yaitu 20 anak. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Post Test

	<i>posttest</i>
N Valid	20
Mean	56,95
Median	58,00
Modus	58,00
Variance	10,58
Range	13,00
Max	63,00
Min	50,00
StDev	3,25

Tabel di atas merupakan data treatment posttest setelah diberikan perlakuan melalui *game mindfulness* dengan nilai Mean (M) 56,95, Median (Me) 58, Modus (Mo) 58, Minimum (Min) 50, Maximum (Max) 63, Standar Deviasi (StDev) 3,25.

Hasil analisis paired samples statistics dari tabel 1 dan tabel 2 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Rata-rata nilai posttest sebesar 56,95, yang lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata nilai pretest sebesar 46,40. Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan skor setelah peserta mengikuti treatment *mindfulness*. Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan *mindfulness* efektif dalam

meningkatkan skor yang terkait dengan penurunan kecemasan.

Tabel 3. Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Posttest & Pretest	20	.149	.532

Tabel paired samples correlations menunjukkan hasil analisis korelasi antara nilai pretest sebelum pemberian treatment dan posttest setelah treatment. Dari data tersebut, ditemukan bahwa korelasi antara pretest dan posttest sebesar 14,9%, yang mengindikasikan adanya korelasi positif yang signifikan antara kedua nilai tersebut.

Korelasi positif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi nilai pretest, maka semakin tinggi pula nilai posttest. Hal tersebut mengindikasikan adanya konsistensi dalam pengukuran dan memperkuat temuan bahwa penerapan *mindfulness* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan skor.

Tabel 4. Paired Samples Test

		Paired Difference				95% Confidence Interval Of the Difference		t	df
Me	Std	Std		Lo	Up				
an	Dev	Error		wer	per				
ation	iation	Mean							
Pre	6.509	1.455		7.5	13.	7.2	19		
Tes-	10.5			04	596	49			
Pos	50								
Tes									

Tabel paired samples test menampilkan hasil perbandingan rata-rata dari dua data berpasangan. Dalam penelitian ini, hipotesis yang digunakan adalah sebagai berikut: Hipotesis nol (H_0) menyatakan bahwa rata-rata pretest sebelum pemberian treatment sama dengan rata-rata posttest setelah treatment ($\mu_1 = \mu_2$). Sementara itu, hipotesis alternatif (H_1) menyatakan bahwa terdapat perbedaan antara

rata-rata pretest dan posttest setelah treatment ($\mu_1 \neq \mu_2$).

H_0 akan ditolak apabila t hitung $> t$ tabel, dalam tabel diatas nilai t hitung adalah 7,249 sedangkan nilai t table 2,093 ($7,249 > 2,093$) berarti posttest setelah treatment dan pretest sebelum treatment berbeda secara signifikan atau treatment memberi hasil yang signifikan. Berdasarkan tabel di atas, nilai p -value lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan, yaitu $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan *mindfulness* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada anak di TPA Masjid Al-Karim Gatak Sukoharjo. Peningkatan skor pada posttest mengindikasikan bahwa anak-anak mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah mengikuti treatment *mindfulness*. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas *mindfulness* dalam mengurangi stres dan kecemasan.

Peningkatan skor pada posttest dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. *Mindfulness* mengajarkan individu untuk fokus pada saat ini dan menerima pikiran serta perasaan tanpa menghakimi. *Mindfulness* merupakan kondisi kesadaran penuh yang melibatkan fokus sepenuhnya pada pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh di momen saat ini, tanpa terpengaruh oleh penilaian atau reaksi emosional yang berlebihan (Putri et al., 2024).

Melalui latihan *mindfulness*, anak-anak belajar untuk mengelola emosi dengan lebih baik, mengurangi pikiran negatif, dan meningkatkan kesadaran diri. Hal ini pada akhirnya dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan mereka. Kecemasan adalah suatu kondisi di mana seseorang mengalami perasaan tidak nyaman, gelisah, dan ketakutan yang berlebih, seringkali tanpa alasan yang jelas (Fitria & Apiah, 2024).

Pada penelitian ini dari hasil analisis paired samples t-test memberikan bukti empiris yang kuat mengenai efektivitas program

mindfulness dalam mengurangi tingkat kecemasan anak. Perbedaan secara statistik yang signifikan antara skor pretest dan posttest ($t = 7.249$, $p < 0.05$) menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* telah berhasil mengubah kondisi psikologis anak-anak dalam jangka waktu yang relatif singkat. Penurunan tingkat kecemasan ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa *mindfulness* dapat menjadi alat yang efektif dalam mengelola stres dan emosi negatif, terutama pada anak-anak. *Mindfulness* telah terbukti secara ilmiah sebagai intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (Khairanis & Aldi, 2025). Temuan penelitian ini berperan penting dalam pengembangan program intervensi berbasis *mindfulness* bagi anak-anak, terutama dalam konteks pendidikan agama Islam.

Untuk mengukur seberapa besar pengaruh program *mindfulness* terhadap penurunan tingkat kecemasan anak, dilakukan analisis korelasi antara nilai pretest dan posttest. Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara kedua variabel. Selain analisis korelasi, uji paired samples t-test juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara nilai pretest dan posttest. Hal ini mengindikasikan bahwa program *mindfulness* telah memberikan dampak yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan anak. Meskipun analisis korelasi memberikan gambaran tentang kekuatan hubungan antara kedua variabel, uji t-test memberikan bukti yang lebih kuat mengenai adanya pengaruh kausal antara program *mindfulness* dan penurunan tingkat kecemasan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program *mindfulness* memiliki pengaruh yang cukup besar dalam mengurangi tingkat kecemasan pada anak yang mengikuti program tersebut. *Mindfulness* membantu anak-anak dalam meningkatkan kemampuan kognitif seperti fokus, pemecahan masalah, dan daya ingat (Firmansyah & Perang, 2024).

Kegiatan treatment *mindfulness* ini berlangsung dengan baik dan keberhasilan kegiatan ini adalah partisipasi aktif anak-anak

serta peningkatan pemahaman mereka tentang pentingnya *mindfulness*. Temuan penelitian ini membuktikan bahwa program *mindfulness* secara keseluruhan efektif dalam menurunkan kecemasan pada anak.

SIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa penerapan teknik *mindfulness* secara signifikan mampu mengurangi tingkat kecemasan pada anak-anak yang terdaftar di TPA Masjid Al-Karim. Dengan menggunakan metode penelitian tindakan, peneliti melibatkan anak-anak dalam intervensi *mindfulness* yang dilakukan dalam beberapa siklus. Melalui penerapan *mindfulness*, anak-anak diharapkan mampu mengelola emosi mereka dengan lebih baik dan meningkatkan konsentrasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* efektif tidak hanya dalam mengurangi kecemasan tetapi juga dalam membantu anak-anak beradaptasi dengan lingkungan mereka secara positif. Dengan demikian, penggunaan pendekatan *mindfulness* ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu strategi intervensi untuk mendukung kesehatan mental anak-anak, terutama dalam konteks pendidikan. Penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap pemahaman tentang penerapan *mindfulness* sebagai teknik yang bermanfaat bagi anak-anak dalam mengatasi masalah kecemasan, serta mengarahkan perhatian lebih lanjut untuk penelitian ke depan terkait dampak jangka panjang dari praktek *mindfulness* pada perkembangan mental anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqillah, Q., & Wahyudi, U. (2023). *Penerapan Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja yang Mengalami Bullying Di SMA Negeri 1 Ciomas Kabupaten Bogor Tahun 2023*. 1.
- Ardiansyah, F. F., Anisa, R., & Damayanti, D. S. (2024). THE IMPACT OF ANXIETY AND EMOTIONAL REGULATION ON TENSION TYPE. *Journal of Community Medicine*, 12.
- Dewi, I., Pandin, M., & GS, A. (2022). PENINGKATAN KINERJA UMKM

- MELALUI PENGELOLAAN KEUANGAN Indry. *Ekonomi Akuntansi*, 7.
- Dhamayanti, T. P., & Yudiarso, A. (2019). The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety : A Review of Meta Analysis. *PSIKODIMENSIA*.
<https://doi.org/10.24167/psidim.v19i2.2734>
- Djajadi, M. (2019). *PENGANTARPENELITIAN TINDAKAN KELAS (CLASSROOM ACTION RESEARCH)* (1st ed.). ARTI BUMI INTARAN (ANGGOTA IKAPI.
- Firmansyah, M., & Perang, B. (2024). Mengoptimalkan Kesadaran Penuh Pada Anak Melalui Permainan Mindfulness. *Abdimas Indonesia*, 1491–1501.
- Fitria, E. nur, & Apiah, D. nur. (2024). GANGGUAN KECEMASAN PADA ANAK USIA DINI. *Ilmu Kesehatan*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
- Hidayat, A. (2021). *Cara Mudah Menghitung Besar Sampel* (N. Aziz (ed.); 1st ed.). Health Books Publishing.
- Karisma, W. T., DH, D. P., & Karmila, M. (2020). Peran orangtua dalam menstimulasi pengelolaan emosi anak usia dini. *PAUDIA: Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(1), 94–102.
- Khairanis, R., & Aldi, M. (2025). Peran Mindfulness Berbasis Islam terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa di Era Digital. *Journal of Education Behavior and Religious Ethics*, x(x), 90–104.
- Lestari, N., Efendi, F., Qur, N., & Yunara, Y. (2023). Mindfulness therapy on adolescent ' s anxiety and depression : a systematic review Terapi mindfulness terhadap ansietas dan depresi pada remaja : tinjauan sistematis. *Academia.Edu*.
- Novita, R., Hendriani, S., & Silvianetri. (2022). EFEKTIFITAS TEKNIK KONSELING MINDFULNESS DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SISWA DI SMP NEGERI 6 PADANG PANJANG. *ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI, BIMBINGAN & KONSELING EFEKTIFITAS*, 3297, 283–296.
- Oktamarina, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., & Nurjanah, S. (2022). GANGGUAN KECEMASAN (AXIETY DISORDER) PADA ANAK USIA DINI. *MULTIDISCIPLINER BHARASUMBA*.
- Putri, A., Hardi, Y., Alghiffari, E. K., & Hadi, D. (2024). Penerapan Teknik Mindfulness dalam Proses Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas. *Praktik Baik Pembelajaran Sekolah Dan Pesantren*, 3(03), 152–162.
<https://doi.org/10.56741/pbpsp.v3i03.733>
- Romadona, S., Junista, S., & Gunawan, A. (2025). TEKNIK PENGUMPULAN DATA : OBSERVASI , WAWANCARA DAN KUESIONER. *JURNAL ILMU SOSIAL EKONOMI DAN POLITIK*, 3(1), 39–47.
- Saputro, U. G., Suyitno, I., Basuki, I. A., & Rizki, S. (2024). Pengaruh Mindfulness terhadap Kemampuan Membaca Pemahaman Kreatif Pada Siswa Sekolah Dasar. *Kependidikan*, 13(2), 1861–1870.
- Swarjana, K. (2022). *POPULASI-SAMPEL Teknik Sampling & Bias dalam Penelitian* (E. Risanto (ed.)). ANDI.
- Ulandari, P., Razzaq, A., & Marianti, L. (2023). Peran Konseling Individual Dengan Metode Mindfulness Dalam Peran Konseling Individual Dengan Metode Mindfulness Dalam Mengatasi Kecemasan Para Remaja Di LPKA Kelas I Palembang ¹. *Society of Counseling*, 1(1), 62–68.
- Yaumi, M., & Damopolii, M. (2016). *Action Research: Teori, model dan aplikasinya* (1st ed.). KENCANA PRENADAMEDIA GROUP.
- Zakariah, A., Afriani, V., & Zakariah, M. (2020). *METODOLOGI PENELITIAN KUALITATIF, KUANTITATIF, ACTION RESEARCH, RESEARCH AND DEVELOPMENT (R and D)*. Yayasan Pondok Pesantren Al-Mawadah Warahmah.