



**RESILIENSI EMOSIONAL ANAK USIA DINI MELALUI MINDFULNESS BERBASIS  
RUTINITAS SEKOLAH: PERSPEKTIF GURU PAUD DI KOTA SEMARANG**

**Ira Lestary<sup>1</sup>, Lucia Rini Sugiarti<sup>2</sup>, Erwin Erlangga<sup>3</sup>**

Program Studi Magister Psikologi Pascasarjana Universitas Semarang<sup>1,2,3</sup>

e-mail: [iraly123080@gmail.com](mailto:iraly123080@gmail.com)<sup>1</sup>

Diterima: 09/06/2026; Direvisi: 11/06/2026; Diterbitkan: 02/07/2026

**ABSTRAK**

Peningkatan resiliensi emosional pada anak usia dini menjadi salah satu tantangan penting dalam pendidikan anak usia dini karena kemampuan ini berperan dalam membantu anak menghadapi berbagai tekanan dan perubahan lingkungan secara adaptif. Salah satu pendekatan yang dinilai efektif untuk mendukung perkembangan tersebut adalah penerapan praktik mindfulness yang terintegrasi dalam rutinitas sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemahaman dan penerapan mindfulness berbasis rutinitas sekolah oleh guru PAUD di Kota Semarang dalam mendukung resiliensi emosional anak, serta mengkaji kontribusi dukungan sosial dan resiliensi guru terhadap keberhasilan implementasinya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan melibatkan guru PAUD berpengalaman sebagai partisipan. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi kelas, dan studi dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik induktif. Hasil penelitian mengidentifikasi empat tema utama, yaitu rutinitas mindfulness sebagai struktur regulatif harian, guru sebagai model ko-regulasi emosi bagi anak, dukungan sosial sebagai penopang keberlanjutan praktik guru, dan resiliensi emosional anak sebagai dampak yang dapat diamati. Temuan menunjukkan bahwa resiliensi emosional anak tidak berkembang secara spontan, melainkan dibentuk melalui ekosistem relasional yang secara sadar dibangun oleh guru melalui praktik mindfulness yang konsisten dan didukung oleh lingkungan sosial sekolah yang kondusif. Penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan program pelatihan mindfulness berbasis rutinitas yang terintegrasi dalam budaya sekolah PAUD guna memperkuat kesejahteraan emosional anak dan guru secara berkelanjutan.

**Kata Kunci:** *Resiliensi Emosional Anak Usia Dini, Mindfulness Guru, Rutinitas Sekolah, Regulasi Emosi, Dukungan Sosial, PAUD*

**ABSTRACT**

Enhancing emotional resilience in early childhood has become an important challenge in early childhood education, as this ability enables children to adapt effectively to various pressures and environmental changes. One approach considered effective in supporting this development is the implementation of mindfulness practices integrated into daily school routines. This study aims to explore how early childhood education teachers in Semarang understand and implement routine-based mindfulness practices to support children's emotional resilience and to examine the contribution of social support and teacher resilience to the successful implementation of these practices. A descriptive qualitative approach was employed involving experienced early childhood education teachers as participants. Data were collected through semi-structured interviews, classroom observations, and document analysis, and were analyzed using inductive thematic analysis. The findings revealed four major themes: mindfulness routines as a daily regulatory structure, teachers as models of emotional co-regulation for children, social support as a sustaining factor for teachers' practices, and children's emotional resilience as an

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi



<https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i3>



observable outcome. The results indicate that children's emotional resilience does not develop spontaneously but is fostered through a relational ecosystem intentionally created by teachers through consistent mindfulness practices and supported by a positive school social environment. The study highlights the importance of developing routine-based mindfulness training programs integrated into the culture of early childhood education institutions to strengthen the emotional well-being of both children and teachers in a sustainable manner.

**Keywords:** *Early Childhood Emotional Resilience, Teacher Mindfulness, School Routines, Emotion Regulation, Social Support, Early Childhood Education*

## PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan kelompok usia yang berada pada fase perkembangan paling fundamental dalam siklus kehidupan manusia. Pada periode ini, perkembangan sosial dan emosional menjadi fondasi penting yang akan memengaruhi kemampuan anak dalam beradaptasi dengan berbagai tuntutan kehidupan pada masa selanjutnya. Salah satu aspek yang sangat menentukan keberhasilan perkembangan tersebut adalah kemampuan regulasi emosi, yaitu kemampuan individu untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan konteks yang dihadapi. Regulasi emosi yang baik membantu anak membangun hubungan sosial yang sehat, meningkatkan kesiapan belajar, serta mengembangkan kemampuan menghadapi berbagai tantangan lingkungan. Pentingnya regulasi emosi pada anak usia dini juga ditegaskan oleh Puspitasari dan Hidayat (2023) yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola emosi menjadi salah satu indikator utama perkembangan sosial-emosional anak pada masa awal kehidupan.

Kemampuan regulasi emosi berkaitan erat dengan terbentuknya resiliensi emosional anak usia dini. Resiliensi emosional merujuk pada kapasitas anak untuk beradaptasi, bertahan, dan bangkit kembali ketika menghadapi tekanan, perubahan, maupun pengalaman yang menantang. Anak yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu menunjukkan perilaku yang lebih adaptif dalam menghadapi kesulitan dibandingkan anak yang memiliki tingkat resiliensi rendah. Penelitian Alham et al. (2024) menunjukkan bahwa resiliensi menjadi faktor protektif penting bagi anak usia 4–6 tahun dalam menghadapi berbagai kondisi keluarga yang tidak ideal. Sejalan dengan itu, Latifah dan Rahiem (2023) menegaskan bahwa pembentukan resiliensi anak memerlukan dukungan lingkungan yang konsisten melalui interaksi positif dan penguatan kemampuan menghadapi masalah sejak usia dini.

Upaya penguatan resiliensi anak usia dini dapat dilakukan melalui berbagai strategi pendidikan yang memberikan pengalaman belajar bermakna dan mendukung perkembangan sosial-emosional. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan adalah aktivitas yang mendorong keterlibatan aktif anak dalam proses pembelajaran. Librianty dan Zukhairina (2025) menjelaskan bahwa aktivitas bermain aktif mampu meningkatkan daya resiliensi anak karena memberikan kesempatan untuk belajar memecahkan masalah, mengelola frustrasi, dan membangun kepercayaan diri. Selain itu, penguatan nilai-nilai resiliensi juga dapat difasilitasi melalui pemanfaatan media pembelajaran yang inovatif dan interaktif. Penelitian Siregar et al. (2025) menunjukkan bahwa penggunaan media digital interaktif dapat mendukung penguatan nilai resiliensi anak sekaligus meningkatkan kapasitas guru dalam mengembangkan pembelajaran yang berorientasi pada perkembangan sosial-emosional.

Dalam konteks pendidikan anak usia dini, guru memiliki posisi strategis sebagai figur yang berinteraksi secara intensif dengan anak selama proses pembelajaran berlangsung. Guru tidak hanya bertanggung jawab terhadap pencapaian akademik, tetapi juga berperan sebagai



fasilitator perkembangan sosial dan emosional anak. Oleh karena itu, kualitas interaksi yang dibangun guru dengan peserta didik menjadi faktor penting dalam pembentukan regulasi emosi dan resiliensi anak. Salah satu pendekatan yang saat ini banyak mendapat perhatian adalah *mindfulness*, yaitu kemampuan untuk memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman saat ini tanpa melakukan penilaian yang berlebihan. Mafaiz et al. (2025) menemukan bahwa penerapan teknik *mindfulness* pada anak PAUD mampu meningkatkan perhatian sekaligus mengurangi perilaku mengganggu dalam kegiatan pembelajaran, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif bagi perkembangan sosial dan emosional anak.

*Mindfulness* tidak hanya memberikan manfaat bagi peserta didik, tetapi juga bagi guru sebagai pelaksana utama proses pendidikan. Praktik *mindfulness* membantu guru mengembangkan kesadaran diri, meningkatkan kemampuan mengelola stres, dan memperkuat kualitas interaksi dengan anak. Kusmiran et al. (2024) menunjukkan bahwa *mindfulness teaching* berkontribusi dalam mengurangi tingkat stres guru PAUD sekaligus meningkatkan kualitas pengajaran yang diberikan kepada peserta didik. Hasil serupa juga ditemukan oleh Dewi et al. (2025) yang melaporkan bahwa pelatihan *mindfulness* pada guru PAUD mampu meningkatkan kemampuan refleksi diri dan kesadaran emosional guru dalam menjalankan tugas profesionalnya. Selain itu, Dalimunthe et al. (2025) menegaskan bahwa *mindfulness* berpengaruh positif terhadap kecerdasan emosional calon guru PAUD, yang menjadi modal penting dalam membangun hubungan yang suportif dengan anak.

Keberhasilan implementasi *mindfulness* dalam lingkungan PAUD sangat dipengaruhi oleh kapasitas resiliensi yang dimiliki oleh guru. Guru yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu mempertahankan kualitas pembelajaran dan hubungan interpersonal meskipun menghadapi berbagai tekanan pekerjaan. Faradina dan Rosdiana (2022) mengungkapkan bahwa resiliensi mengajar menjadi faktor penting yang memungkinkan guru tetap efektif dalam menghadapi berbagai tantangan pendidikan, khususnya pada jenjang prasekolah. Tidak hanya guru, kepemimpinan yang resilien juga diperlukan untuk menciptakan budaya sekolah yang mendukung kesejahteraan seluruh warga sekolah. Penelitian Widhiyanti (2026) menunjukkan bahwa resiliensi kepala sekolah berperan penting dalam menjaga keberlanjutan layanan PAUD, terutama pada lingkungan yang memiliki tingkat kompleksitas dan tekanan tinggi.

Selain faktor resiliensi individu, dukungan sosial dari lingkungan sekolah juga menjadi elemen penting yang memengaruhi keberhasilan praktik pendidikan berbasis kesejahteraan emosional. Dukungan sosial yang diberikan oleh rekan kerja, kepala sekolah, dan komunitas sekolah dapat membantu guru mengatasi tekanan kerja sekaligus meningkatkan motivasi profesional. Sidabutar et al. (2024) menemukan bahwa dukungan sosial guru berkontribusi terhadap terciptanya kesejahteraan psikologis peserta didik melalui kualitas interaksi yang lebih positif. Selanjutnya, Sari dan Itryah (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial guru berhubungan dengan meningkatnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Pada tingkat organisasi, Noviana et al. (2025) menjelaskan bahwa budaya sekolah yang positif dan dukungan sosial yang kuat berkontribusi terhadap peningkatan kompetensi sosial guru dalam menjalankan tugas profesionalnya.

Meskipun penelitian mengenai *mindfulness*, resiliensi anak, resiliensi guru, dan dukungan sosial telah berkembang cukup pesat, kajian yang mengintegrasikan keempat aspek tersebut dalam konteks pendidikan anak usia dini di Indonesia masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada efektivitas *mindfulness* terhadap perilaku anak atau kesejahteraan guru secara terpisah, tanpa mengkaji keterkaitan antara *mindfulness* berbasis





rutinitas sekolah, dukungan sosial, resiliensi guru, dan dampaknya terhadap resiliensi emosional anak secara holistik. Kesenjangan penelitian ini menunjukkan perlunya eksplorasi yang lebih mendalam mengenai bagaimana praktik mindfulness diterapkan dalam rutinitas sekolah sehari-hari serta faktor-faktor yang mendukung keberlanjutannya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemahaman dan praktik mindfulness berbasis rutinitas sekolah yang dilakukan guru PAUD di Kota Semarang, peran dukungan sosial dan resiliensi guru dalam mendukung praktik tersebut, serta dampaknya terhadap resiliensi emosional anak. Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan mindfulness berbasis rutinitas, dukungan sosial, dan resiliensi guru sebagai satu ekosistem relasional yang berkontribusi terhadap penguatan resiliensi emosional anak usia dini dalam konteks PAUD Indonesia melalui pendekatan kualitatif deskriptif.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif untuk mengeksplorasi penerapan mindfulness berbasis rutinitas sekolah dalam mendukung resiliensi emosional anak usia dini. Penelitian dilaksanakan di tiga Taman Kanak-Kanak di Kota Semarang, Jawa Tengah, yang dipilih secara purposif berdasarkan keberadaan program pengembangan karakter dan keterbukaan terhadap inovasi pembelajaran. Partisipan penelitian terdiri atas enam guru PAUD perempuan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria memiliki pengalaman mengajar minimal lima tahun, aktif mengajar anak usia 4–6 tahun, serta memiliki pengalaman menerapkan aktivitas berbasis rutinitas di kelas. Identitas partisipan disamarkan menggunakan kode P1–P6 untuk menjaga kerahasiaan dan memenuhi prinsip etika penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi non-partisipatif, dan studi dokumentasi terhadap perangkat pembelajaran serta dokumen pendukung lainnya. Ketiga teknik tersebut digunakan secara terpadu untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai praktik mindfulness, dukungan sosial, resiliensi guru, dan dampaknya terhadap resiliensi emosional anak. Kredibilitas data dijaga melalui triangulasi teknik dan sumber, serta proses pengecekan kembali hasil temuan kepada partisipan (member checking). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis tematik induktif melalui tahapan reduksi data, pengkodean, pengelompokan kategori, identifikasi tema, serta penarikan interpretasi untuk menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai fenomena yang diteliti.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setelah seluruh tahapan pengumpulan dan analisis data dilakukan, penelitian ini menghasilkan sejumlah temuan yang memberikan gambaran mengenai implementasi mindfulness berbasis rutinitas sekolah dalam mendukung resiliensi emosional anak usia dini. Temuan yang diperoleh berasal dari proses analisis tematik terhadap data wawancara, observasi, dan dokumentasi yang dilakukan secara mendalam. Analisis tersebut memungkinkan peneliti mengidentifikasi pola-pola pengalaman yang muncul secara konsisten pada partisipan terkait praktik mindfulness, peran guru, dukungan sosial, serta perkembangan resiliensi emosional anak. Hasil penelitian selanjutnya disajikan secara sistematis berdasarkan tema-tema utama yang ditemukan, kemudian diinterpretasikan melalui pembahasan yang mengaitkan temuan dengan teori dan hasil penelitian terdahulu yang relevan. Penyajian hasil dan pembahasan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai





bagaimana mindfulness berbasis rutinitas sekolah berkontribusi terhadap penguatan resiliensi emosional anak usia dini dalam konteks pendidikan anak usia dini.

## Hasil

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi bagaimana guru PAUD mengimplementasikan mindfulness berbasis rutinitas sekolah dalam mendukung resiliensi emosional anak usia dini, serta memahami peran dukungan sosial dan resiliensi guru dalam keberlanjutan praktik tersebut. Analisis tematik induktif terhadap data wawancara, observasi, dan dokumentasi menghasilkan empat tema utama yang saling berkaitan. Keempat tema tersebut menggambarkan proses yang dimulai dari pembentukan rutinitas mindfulness, peran guru sebagai agen ko-regulasi, pentingnya dukungan sosial, hingga munculnya indikator resiliensi emosional pada anak. Temuan menunjukkan bahwa keberhasilan praktik mindfulness tidak hanya ditentukan oleh aktivitas yang dilakukan, tetapi juga oleh kualitas relasi dan lingkungan sekolah yang mendukung. Ringkasan hasil analisis tematik dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1. Ringkasan Tema Hasil Penelitian**

| Tema  | Deskripsi Temuan Utama   |
|---|--|
| Rutinitas mindfulness sebagai struktur regulatif harian     | Guru mengintegrasikan latihan kesadaran, pernapasan, dan waktu tenang ke dalam kegiatan rutin kelas.                 |
| Guru sebagai model ko-regulasi emosi                        | Kondisi emosional guru memengaruhi kemampuan anak dalam mengelola emosi dan menghadapi situasi sulit.                |
| Dukungan sosial sebagai penopang keberlanjutan praktik      | Dukungan kepala sekolah dan rekan sejawat memperkuat konsistensi implementasi mindfulness.                           |
| Resiliensi emosional anak sebagai dampak yang dapat diamati | Anak menunjukkan peningkatan kemampuan mengekspresikan emosi, mengatasi frustrasi, dan beradaptasi dengan perubahan. |

Berdasarkan Tabel 1, seluruh tema yang muncul menunjukkan hubungan yang bersifat berkelanjutan dan saling memengaruhi. Praktik mindfulness yang diterapkan secara rutin menjadi fondasi awal bagi terbentuknya proses ko-regulasi emosi antara guru dan anak. Keberlanjutan praktik tersebut diperkuat oleh dukungan sosial yang tersedia di lingkungan sekolah. Pada akhirnya, kombinasi faktor-faktor tersebut berkontribusi terhadap berkembangnya resiliensi emosional anak. Temuan ini menunjukkan bahwa pengembangan resiliensi emosional tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses yang berlangsung secara konsisten dalam kehidupan sekolah sehari-hari.

Tema pertama mengungkap bahwa guru secara sadar membangun rutinitas yang berfungsi sebagai sarana regulasi emosi anak. Berbagai aktivitas seperti lingkaran perasaan, latihan pernapasan, dan waktu tenang setelah bermain menjadi bagian dari struktur harian yang dilaksanakan secara konsisten. Guru memandang aktivitas tersebut sebagai cara sederhana untuk membantu anak mengenali kondisi emosionalnya sebelum memulai kegiatan belajar. Hasil observasi menunjukkan bahwa rutinitas yang dilakukan secara berulang lebih efektif dibandingkan kegiatan yang bersifat insidental. Temuan ini mengindikasikan bahwa konsistensi pelaksanaan menjadi faktor penting dalam keberhasilan mindfulness berbasis rutinitas sekolah.



Tema kedua menunjukkan bahwa guru berperan sebagai model ko-regulasi emosi bagi anak. Seluruh partisipan mengakui bahwa kemampuan mereka mengelola emosi pribadi sangat memengaruhi respons anak ketika menghadapi konflik, frustrasi, maupun tekanan emosional lainnya. Guru yang mampu menjaga ketenangan cenderung lebih berhasil membantu anak kembali ke kondisi emosional yang stabil. Sebaliknya, kondisi guru yang mengalami kelelahan emosional sering kali berdampak pada meningkatnya ketegangan dalam interaksi kelas. Temuan ini memperlihatkan bahwa kualitas mindfulness guru bukan hanya memengaruhi kesejahteraan guru sendiri, tetapi juga menjadi faktor penting dalam pembentukan regulasi emosi anak.

Tema ketiga berkaitan dengan pentingnya dukungan sosial sebagai penopang keberlanjutan praktik mindfulness. Partisipan menekankan bahwa dukungan kepala sekolah, rekan sejawat, dan budaya sekolah yang positif memberikan ruang bagi guru untuk mempertahankan praktik yang mereka yakini bermanfaat bagi perkembangan anak. Lingkungan sekolah yang mendukung membuat guru merasa lebih aman untuk berinovasi dan mengembangkan pendekatan pembelajaran yang berorientasi pada kesejahteraan emosional. Sebaliknya, kurangnya dukungan institusional dapat menghambat implementasi mindfulness meskipun guru memiliki motivasi yang tinggi. Oleh karena itu, keberhasilan praktik mindfulness tidak hanya bergantung pada kompetensi individu guru, tetapi juga pada ekosistem sosial tempat guru bekerja.

Tema keempat menunjukkan bahwa guru mengamati berbagai perubahan positif pada anak sebagai dampak dari implementasi mindfulness yang dilakukan secara konsisten. Anak dinilai lebih mampu mengungkapkan perasaan menggunakan bahasa verbal, lebih sabar ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai harapan, serta lebih cepat pulih setelah mengalami kekecewaan. Selain itu, anak juga menunjukkan peningkatan kemampuan bekerja sama, bernegosiasi, dan menyelesaikan konflik dengan teman sebaya. Perubahan tersebut tidak muncul secara langsung setelah satu atau dua kegiatan, melainkan berkembang secara bertahap melalui pengalaman sehari-hari yang berulang. Temuan ini menunjukkan bahwa resiliensi emosional merupakan hasil dari proses pembelajaran sosial dan emosional yang berlangsung secara berkesinambungan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian mengindikasikan bahwa mindfulness berbasis rutinitas sekolah berfungsi sebagai bagian dari ekosistem relasional yang mendukung perkembangan resiliensi emosional anak usia dini. Keberhasilan praktik ini dipengaruhi oleh kemampuan guru dalam melakukan ko-regulasi emosi serta dukungan sosial yang tersedia di lingkungan sekolah. Hubungan yang harmonis antara rutinitas mindfulness, resiliensi guru, dan dukungan sosial menciptakan kondisi yang memungkinkan anak belajar mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara lebih adaptif. Dengan demikian, penguatan resiliensi emosional anak perlu dipahami sebagai hasil dari interaksi berbagai faktor yang saling berkaitan, bukan semata-mata sebagai dampak dari satu intervensi tertentu. Temuan ini menjadi dasar penting bagi pengembangan program pendidikan anak usia dini yang lebih berorientasi pada kesejahteraan sosial dan emosional.

## **Pembahasan**

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mindfulness berbasis rutinitas sekolah berfungsi sebagai struktur regulatif harian yang membantu anak mengembangkan kemampuan mengenali dan mengelola emosi secara lebih adaptif. Rutinitas seperti lingkaran perasaan, latihan pernapasan, dan waktu tenang memberikan kesempatan bagi anak untuk membangun



kesadaran diri serta mengembangkan keterampilan regulasi emosi secara bertahap. Temuan ini menguatkan pandangan bahwa pembentukan resiliensi tidak terjadi secara spontan, melainkan berkembang melalui pengalaman yang dilakukan secara konsisten dalam lingkungan yang mendukung. Dalam perspektif psikologi perkembangan, regulasi emosi merupakan fondasi utama bagi terbentuknya resiliensi individu karena kemampuan menghadapi tekanan sangat bergantung pada kemampuan mengelola respons emosional terhadap situasi yang dihadapi (Andriyani & Sa'adah, 2024). Oleh karena itu, rutinitas mindfulness dapat dipahami bukan sekadar aktivitas tambahan dalam pembelajaran, melainkan sebagai mekanisme preventif yang membantu anak membangun kesiapan emosional untuk menghadapi berbagai tantangan perkembangan.

Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa keberhasilan rutinitas mindfulness tidak hanya ditentukan oleh aktivitas yang dilakukan, tetapi oleh kualitas keterlibatan guru dalam proses tersebut. Guru yang mampu hadir secara emosional dan menunjukkan ketenangan cenderung lebih berhasil membantu anak mengelola emosi dibandingkan guru yang mengalami tekanan psikologis. Temuan ini memperkuat argumentasi bahwa guru berperan sebagai agen ko-regulasi yang menyediakan model respons emosional bagi anak dalam berbagai situasi pembelajaran. Peran guru tersebut sejalan dengan hasil penelitian Sabaryati dan Pulungan (2025) yang menunjukkan bahwa pengembangan resiliensi peserta didik sangat dipengaruhi oleh kualitas interaksi dan dukungan yang diberikan guru dalam lingkungan belajar. Dengan demikian, mindfulness berbasis rutinitas tidak hanya bekerja melalui aktivitas yang dilakukan anak, tetapi juga melalui proses relasional yang tercipta antara guru dan peserta didik.

Temuan lain yang menarik adalah bahwa praktik mindfulness yang diterapkan secara konsisten turut memperkuat resiliensi guru. Guru yang secara rutin menerapkan kesadaran penuh dalam aktivitas sehari-hari menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres, menghadapi tekanan pekerjaan, dan mempertahankan kualitas interaksi dengan anak. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa mindfulness berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang membantu guru mempertahankan kesejahteraan emosional mereka. Hasil ini sejalan dengan temuan Nafiati dan Hendaryati (2024) yang menegaskan bahwa resiliensi merupakan komponen penting dalam pembentukan profesionalisme guru karena memungkinkan pendidik tetap efektif dalam menghadapi berbagai tantangan pekerjaan. Oleh sebab itu, penguatan mindfulness pada guru tidak hanya berdampak pada kesejahteraan individu, tetapi juga pada kualitas layanan pendidikan yang diberikan kepada anak usia dini.

Peran dukungan sosial yang muncul dalam penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi mindfulness tidak dapat dipisahkan dari konteks organisasi tempat guru bekerja. Dukungan dari kepala sekolah, rekan sejawat, dan budaya sekolah yang positif terbukti memberikan rasa aman psikologis bagi guru untuk mempertahankan praktik yang mendukung kesejahteraan emosional anak. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa keberhasilan inovasi pembelajaran sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan sosial yang berkembang dalam lingkungan sekolah. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Uyun (2022) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi penting terhadap motivasi dan kualitas keterlibatan individu dalam aktivitas pembelajaran. Selain itu, Hanifah dan Utomo (2025) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai faktor penunjang kesejahteraan emosional tenaga pendidik sehingga mereka mampu menjalankan peran profesional secara lebih optimal.

Temuan mengenai pentingnya dukungan sosial juga dapat dimaknai melalui perspektif pendidikan karakter dan pembentukan budaya sekolah. Lingkungan sekolah yang mendukung



memungkinkan guru mengembangkan praktik-praktik inovatif yang berorientasi pada perkembangan sosial dan emosional anak. Sebaliknya, lingkungan yang terlalu berorientasi pada capaian akademik sering kali menghambat implementasi program yang berfokus pada kesejahteraan emosional. Dalam konteks ini, budaya sekolah yang mengedepankan nilai kasih sayang, penghargaan, dan hubungan interpersonal yang sehat menjadi faktor penting dalam keberhasilan program penguatan karakter. Temuan tersebut relevan dengan konsep manajemen pendidikan karakter berbasis nilai yang menempatkan hubungan positif sebagai fondasi pembentukan karakter peserta didik (Munir & Novita, 2026). Oleh karena itu, mindfulness berbasis rutinitas perlu diposisikan sebagai bagian dari budaya sekolah, bukan sekadar program yang dijalankan secara individual oleh guru tertentu.

Pada aspek perkembangan anak, penelitian ini menemukan bahwa anak menunjukkan peningkatan kemampuan mengekspresikan emosi, mengatasi frustrasi, dan beradaptasi terhadap situasi yang tidak sesuai harapan. Perubahan tersebut mengindikasikan berkembangnya resiliensi emosional yang menjadi salah satu kompetensi penting dalam kehidupan anak. Kemampuan untuk bangkit dari pengalaman yang tidak menyenangkan menunjukkan bahwa anak mulai mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Hosyana et al. (2025) yang menegaskan bahwa keterampilan hidup dan kemampuan coping emosional berkontribusi secara signifikan terhadap pembentukan resiliensi pada anak. Selain itu, Rahman (2025) menjelaskan bahwa resiliensi mental merupakan modal penting bagi individu dalam menghadapi tantangan kehidupan modern yang semakin kompleks dan penuh ketidakpastian.

Secara lebih luas, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembentukan resiliensi emosional anak merupakan hasil dari interaksi berbagai faktor yang saling berkaitan, meliputi praktik mindfulness, kualitas hubungan guru-anak, dukungan sosial sekolah, serta lingkungan pengasuhan yang mendukung. Perspektif ekologi perkembangan menjelaskan bahwa kemampuan anak untuk berkembang secara optimal tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh kualitas relasi yang dibangun dalam lingkungan terdekatnya. Dalam konteks keluarga, keterlibatan orang tua, khususnya ayah, juga memiliki kontribusi penting dalam membangun rasa aman dan ketahanan psikologis anak sebagaimana dijelaskan oleh Kalele (2026). Di sisi lain, sekolah dapat memperkuat proses tersebut melalui asesmen formatif yang membantu guru memahami kebutuhan perkembangan anak secara lebih akurat dan berkelanjutan (Firdaus, 2026). Dengan demikian, kebaruan penelitian ini terletak pada penegasan bahwa resiliensi emosional anak usia dini berkembang melalui suatu ekosistem relasional yang mengintegrasikan mindfulness berbasis rutinitas, resiliensi guru, dukungan sosial sekolah, dan keterlibatan lingkungan pengasuhan sebagai satu kesatuan yang saling mendukung.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan resiliensi emosional anak usia dini tidak dapat dipahami sebagai hasil dari satu intervensi tunggal, melainkan sebagai produk dari ekosistem relasional yang dibangun secara konsisten dalam kehidupan sekolah sehari-hari. Mindfulness berbasis rutinitas sekolah berperan sebagai media yang memungkinkan anak mengembangkan kesadaran emosional, kemampuan mengelola respons terhadap tekanan, serta keterampilan berinteraksi secara lebih adaptif dengan lingkungan sosialnya. Dalam proses tersebut, guru tidak hanya berfungsi sebagai fasilitator pembelajaran, tetapi juga sebagai agen ko-regulasi emosi yang secara langsung memengaruhi kualitas pengalaman emosional anak



melalui kehadiran, ketenangan, dan respons yang diberikan dalam berbagai situasi pembelajaran. Temuan ini menegaskan bahwa keberhasilan penguatan resiliensi emosional anak sangat bergantung pada kualitas hubungan yang terbangun antara guru dan peserta didik. Penelitian ini juga mengungkap bahwa resiliensi guru dan dukungan sosial sekolah merupakan faktor penting yang menentukan keberlanjutan praktik mindfulness dalam konteks PAUD. Lingkungan sekolah yang memberikan dukungan psikologis, kesempatan refleksi profesional, serta budaya kerja yang kolaboratif memungkinkan guru mempertahankan praktik yang berorientasi pada kesejahteraan sosial dan emosional anak.

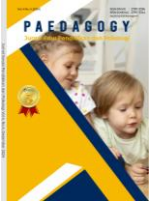
Oleh karena itu, pengembangan program mindfulness di PAUD tidak cukup berfokus pada anak, tetapi perlu dirancang sebagai pendekatan yang melibatkan kesejahteraan guru dan penguatan budaya sekolah secara menyeluruh. Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi dengan menawarkan perspektif ekologis yang mengintegrasikan mindfulness, resiliensi guru, dukungan sosial, dan resiliensi emosional anak sebagai sistem yang saling berinteraksi dalam membentuk pengalaman belajar anak usia dini. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan dan program pelatihan guru PAUD yang mengintegrasikan mindfulness ke dalam rutinitas sekolah secara sistematis dan berkelanjutan. Sekolah juga perlu membangun sistem dukungan sosial yang lebih kuat melalui kepemimpinan yang suportif, komunitas belajar profesional, dan budaya kerja yang memperhatikan kesejahteraan emosional guru. Untuk pengembangan penelitian selanjutnya, disarankan dilakukan studi pada konteks wilayah yang lebih luas dengan melibatkan berbagai karakteristik lembaga PAUD serta menggunakan pendekatan mixed methods atau longitudinal guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai proses dan dampak jangka panjang mindfulness terhadap perkembangan resiliensi emosional anak. Dengan demikian, upaya penguatan resiliensi emosional dapat dikembangkan sebagai bagian integral dari peningkatan kualitas pendidikan anak usia dini yang berorientasi pada kesejahteraan dan perkembangan anak secara holistik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alham, S., Sabani, F., Hasis, P. K., Yusuf, M., & Hutami, E. P. (2024). Resiliensi anak usia 4–6 tahun (Studi kasus pada keluarga broken home). *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Indonesia*, 1(2), 83–101. <https://jurnalpaudindonesia.org/index.php/jpi/article/view/15>
- Andriyani, R. R., & Sa'adah, N. (2024). Peran regulasi emosi terhadap resiliensi diri pada remaja: Systematic literature review. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(6), 4676–4689. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i6.17051>
- Dalimunthe, E. M., Siregar, A. K., & Sari, D. M. (2025). Pengaruh mindfulness terhadap kecerdasan emosional mahasiswa calon guru pendidikan anak usia dini (PAUD) berbasis nilai-nilai Islam. *EDU SOCIETY: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(3), 1036–1044. <https://doi.org/10.56832/edu.v5i3.2066>
- Dewi, R., Asih, G. Y., Kurniawan, Y., & Pribadi, A. S. (2025). Pelatihan mindfulness pada guru PAUD ANANDA di RW 19 Sendangmulyo-Semarang. *Inovasi Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 172–182. <https://pkm.lpkd.or.id/index.php/InovasiSosial/article/view/2000>
- Faradina, N. S., & Rosdiana, A. M. (2022). Dinamika dan faktor resiliensi mengajar pada guru sekolah inklusi tingkat prasekolah. *Preschool (Jurnal Perkembangan dan Pendidikan Anak Usia Dini)*, 3(2), 86–95. <https://repository.uin-malang.ac.id/15711/>



- Firdaus, M. R. (2026). Mengintegrasikan asesmen formatif untuk meningkatkan keterlibatan belajar peserta didik. *Jurnal Pendidikan Sentra Cendekia*, 1(1), 1–11. <https://ojs.sentracendekia.com/jpsc/article/view/1>
- Hanifah, Z. N., & Utomo, D. P. (2025). Dukungan sosial sebagai faktor penunjang kesejahteraan emosional guru bimbingan konseling SMP Negeri di Kecamatan Gemolong. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan (JKIP)*, 6(3), 1000–1014. <https://doi.org/10.55583/jkip.v6i3.1456>
- Hosyana, S. Y., Isazava, K. M., Puspita, R. S., Frehadini, N. I., & Suci, S. R. (2025). Sharing session: Peran keterampilan hidup dan coping emotional dalam pengembangan resiliensi anak panti asuhan Amanah Bunda. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat Universitas Ma Chung*, 5(1), 280–290. <https://ocs.machung.ac.id/index.php/senam/article/view/830>
- Kalele, R. D. (2026). Peran father involvement dalam pengasuhan: Tinjauan filsafat ilmu pada perspektif psikologi positif. *Jurnal Asa Psikologi Positif*, 1(1), 12–25. <https://ojs.asatimur.id/psikologi-positif/article/view/11>
- Kusmiran, Y., Agustin, M., & Dahlan, T. H. (2024). Peran mindfulness teaching dalam mengurangi stres dan meningkatkan kualitas pengajaran guru PAUD. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 7(3), 709–722. <https://aulad.org/index.php/aulad/article/view/777>
- Latifah, R. N., & Rahiem, M. D. (2023). Peran dan upaya orang tua dalam menanamkan sikap resiliensi anak usia 4–6 tahun. *Atthiflah: Journal of Early Childhood Islamic Education*, 10(1), 103–119. <https://doi.org/10.54069/atthiflah.v10i1.325>
- Librianty, H. D., & Zukhairina. (2025). Bermain aktif untuk menumbuhkan daya resiliensi: Kekuatan gerak dalam perkembangan sosial dan emosional anak usia dini. *Jurnal Raudhah*, 13(2), 209–224. <https://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/raudhah/article/view/4883>
- Mafaiz, I. N., Afandi, A., & Ashadi, F. (2025). Meningkatkan perhatian dan mengurangi perilaku mengganggu pada anak PAUD melalui teknik mindfulness. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan (JKIP)*, 6(3), 1224–1236. <https://doi.org/10.55583/jkip.v6i3.1624>
- Munir, H., & Novita, R. (2026). Manajemen pendidikan karakter berbasis panca cinta pada anak usia dini. *Tanwiruna: Jurnal Pendidikan dan Sosial Keagamaan*, 2(1), 24–40. <https://doi.org/10.65793/j.tanwiruna.2026.21>
- Nafiati, D. A. N., & Hendaryati, N. (2024). Resiliensi guru pembentuk profesionalisme guru. *NUSANTARA SPORTA: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 50–66. [https://doi.org/10.2024/ns.v3i04.2025\\_P559-568](https://doi.org/10.2024/ns.v3i04.2025_P559-568)
- Noviana, Y., Charlina, C., & Gimin, G. (2025). Analisis kompetensi sosial guru berdasarkan dukungan sosial dan budaya sekolah. *Jiip: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(2), 1595–1602. <http://www.jiip.stkipyapisdampu.ac.id/jiip/index.php/Jiip/article/view/7071>
- Puspitasari, I., & Hidayat, M. (2023). Pengembangan alat ukur regulasi emosi pengasuhan anak usia dini berdasarkan strategi regulasi emosi J. Gross. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 5(1), 42–49. <https://doi.org/10.35473/ijec.v5i1.1896>
- Rahman, D. M. (2025). Pendidikan Islam sebagai modal resiliensi mental di era digital. *AN-NUR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(1), 58–82. <https://journal.an-nur.org/index.php/annur/article/view/4>



- Sabaryati, J., & Pulungan, D. A. (2025). Studi fenomenologi: Pengalaman guru dalam membangun resiliensi siswa untuk meningkatkan literasi sains. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(1), 1227–1233.  
<https://jerkin.org/index.php/jerkin/article/view/1692>
- Sari, S. N., & Itryah, I. (2023). Hubungan dukungan sosial guru dengan student engagement pada siswa SMK PGRI 2 Palembang. *JiIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(12), 10906–10914. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i12.3517>
- Sidabutar, D., Lumbantobing, K., Siallagan, Y. G., & Turnip, H. (2024). Pengaruh dukungan sosial guru terhadap kesejahteraan psikologis siswa. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 3(4), 5353–5360.  
<https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/1490>
- Siregar, M., Sofyan, H., Harianja, S. I., Hasni, U., & Ismiatun, A. N. (2025). Pelatihan pembuatan media interaktif berbasis digital Educaplay untuk penguatan nilai resiliensi anak usia dini dan peningkatan keterampilan guru. *PEMA*, 5(3), 381–387.  
<https://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/pema/article/view/1949>
- Uyun, M. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan persepsi siswa terhadap cara mengajar guru dengan motivasi belajar. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(1).  
<https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.2335>
- Widhiyanti, S. (2026). Resiliensi kepala sekolah PAUD dalam menyelenggarakan layanan PAUD di daerah industri. *Jurnal Manajemen Pendidikan: Jurnal Ilmiah Administrasi, Manajemen dan Kepemimpinan Pendidikan*, 8(1), 1–7.  
<https://doi.org/10.21831/jump.v8i1.90948>