

Mengoptimalkan Kesadaran Penuh Pada Anak Melalui Permainan *Mindfulness*

Muhammad Reza Firmansyah^{1*}
Blasius Perang²

^{1*,2} Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Atma Jaya Makassar, Makassar, Indonesia

firmansyahreza.m@gmail.com^{1*)}
blasisprang81@gmail.com²⁾

Kata Kunci: [Anak,
Kesadaran-diri,
Mindfulness]

Abstrak: Di era teknologi dan tuntutan akademis yang tinggi, anak-anak sering mengalami tekanan yang mempengaruhi fokus dan kesejahteraan emosional mereka. Program pengabdian ini memperkenalkan *mindfulness* melalui permainan sensorik dan motorik untuk membantu anak-anak mengembangkan kesadaran, regulasi emosi, dan fokus. Menggunakan metode yang melibatkan pengalaman visual, auditori, pengecap, perabaan, serta gerakan fisik, aktivitas ini dirancang untuk memperkuat keterampilan pengelolaan diri. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam fokus, ketenangan, dan kesadaran diri peserta, dengan antusiasme tinggi dan pemahaman yang lebih baik tentang *mindfulness*, menunjukkan dampak positif terhadap kesejahteraan emosional anak-anak. Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan dapat menjadi strategi efektif untuk mendukung perkembangan emosional anak-anak dalam menghadapi tantangan lingkungan modern.

Published by:



Copyright © 2024 The Author(s)
This article is licensed under CC BY 4.0 License



<https://dmi-journals.org/jai/>

Pendahuluan

Masa anak-anak merupakan merupakan bagian dari tahapan kehidupan yang dilalui oleh setiap individu di dunia. Banyak proses dan tugas yang terjadi dalam tahap perkembangan ini yang membantu anak untuk mempelajari kehidupan untuk pertama kalinya (Arofah et al., 2019). Havighurst (dalam (Yusuf., 2006)) mengartikan tugas-tugas perkembangan sebagai *"A developmental task is which arises at or about a certain period in the life of the individual, successful achievement of which leads to his happiness and to success with later task, while failure leads to unhappiness in the individual, disapproval by society, and difficulty with later task."* Maksudnya adalah bahwa tugas perkembangan merupakan tugas yang muncul dalam periode tertentu dalam rentang kehidupan. Apabila tugas dapat dilalui dengan tuntas maka akan membawa kebahagiaan dan siap untuk menuntaskan tugas berikutnya; namun apabila tugas gagal dilalui dengan baik maka akan menyebabkan ketidakbahagiaan pada individu dan menimbulkan kesulitan untuk menuntaskan tugas-tugas berikutnya.

Yusuf (2006) memaparkan tugas-tugas perkembangan pada masa kanak-kanak usia 6-12 tahun, meliputi: (a) belajar membentuk sikap sehat terhadap dirinya sendiri terkait kesehatan biologisnya, (b) belajar bergaul dengan teman sebaya. (c) belajar memainkan peran sesuai dengan jenis kelamin, (d) belajar keterampilan dasar dalam membaca, menulis, dan berhitung, (e) belajar mengembangkan konsep dalam kehidupan sehari-hari, (f) Mengembangkan sikap dan perasaan yang berhubungan dengan norma-norma lingkungan, (g) belajar memperoleh kebebasan yang bersifat pribadi, (h) mengembangkan sikap positif terhadap kelompok sosial, dan (i) belajar untuk memperoleh keterampilan fisik untuk melakukan permainan.

Chamidah (2009) menyatakan bahwa stimulasi pada masa ini menjadi penting untuk dapat memberikan rangsangan perkembangan pada otak. Perkembangan otak anak dapat dirangsang melalui lingkungan yang memberikan stimulasi psikosial yang konstan seperti mengajak anak untuk bermain. Anak yang tidak mendapatkan rangsangan atau stimulasi dengan baik dalam tahap perkembangannya dapat menimbulkan berbagai penyimpangan perilaku, seperti kehilangan citra diri, menjadi penakut, rendah diri, menjadi agresif, kurang dapat mengembangkan rasa malu, dan kurang mandiri.

Membantu anak untuk dapat melalui periode perkembangannya dengan sukses dapat dilakukan melalui kegiatan bermain yang dapat menstimulasi aspek-aspek perkembangan krusial anak. Permainan yang dilakukan dengan anak dapat melibatkan teknik untuk membantu menstimulasi otak anak seperti teknik *mindfulness*. Weare (2012) menyatakan bahwa *mindfulness* secara langsung dapat mempengaruhi perkembangan kognitif, fungsi eksekutif, dan performa individu. *Mindfulness* dapat membantu anak untuk berkonsentrasi dan lebih fokus, berpikir inovatif, meningkatkan kemampuan memecahkan masalah, dan meningkatkan kerja memori. *Mindfulness* adalah kegiatan yang dapat membuat individu secara total sadar dan menyadari aktivitas yang sedang dilakukannya. Burmansah (dalam Puspita et al., 2023)) menyimpulkan berdasarkan berbagai tinjauan literatur bahwa *mindfulness* pada perkembangannya digunakan sebagai strategi potensial untuk mengurangi tekanan mental, mengeksplorasi pikiran individu, mempromosikan kesejahteraan mental, dan mengurangi stres dan depresi. Pelatihan *mindfulness* juga dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif, menurunkan reaktivitas emosional hingga peningkatan regulasi perilaku.

Dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Permendikbud RI) nomor 137 tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini, lampiran 1 tentang Standar Isi Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak (STPPA) menjelaskan beberapa bentuk kesadaran diri (*self-awareness*) yang tercermin dalam perilaku anak usia dini. Pada STPPA, kesadaran diri termasuk dalam aspek perkembangan sosial-emosional. Namun, penerapan *mindfulness* di sekolah dasar masih menghadapi beberapa kendala, seperti kurangnya pemahaman guru tentang manfaat *mindfulness* bagi guru dan siswa. Biasanya, pemahaman ini hanya dimiliki oleh guru yang telah mengikuti pelatihan. Berdasarkan penjelasan tersebut, terlihat bahwa masih sedikit guru yang terlatih dalam praktik *mindfulness*, sehingga penyebaran manfaat *mindfulness* bagi anak menjadi sangat terbatas (Laras Puspita et al., 2023).

Pada pengabdian ini, mitra yang menjadi target pengabdian bukan merupakan sekolah, namun merupakan kelompok paduan suara anak di gereja. Para anak-anak, pelatih paduan suara hingga pengurus gereja, mengakui bahwa belum adanya pelatihan terkait *mindfulness* yang diberikan kepada anak, bahkan pelatih paduan suara mengakui bahwa atensi anak pada gadget jauh lebih kuat dibandingkan dengan merasakan kehadirannya di gereja ataupun ketika saat latihan paduan suara. Lebih lanjut lagi, para orangtua anak-anak juga mengakui bahwa anak mereka tidak pernah diberikan pengetahuan dan pelatihan khusus terkait *mindfulness* di sekolah dan di rumah. Sehingga berdasarkan hal tersebut pengabdian ini menjadi penting untuk melakukan pelatihan *mindfulness* ke anak-anak paduan suara *Loving Choir* di Gereja Katolik Mamajang, Makassar.

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan pelatihan *mindfulness* kepada anak-anak anggota paduan suara "Loving Choir" di Gereja Katolik Mamajang, Makassar, dengan menggunakan media permainan sebagai alat edukasi. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri (*mindfulness*) pada anak-anak dalam konteks kehadiran mereka selama kegiatan paduan suara dan di gereja. Selain itu, pelatihan ini bertujuan untuk membangun kemampuan anak dalam mengelola atensi, emosi, dan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, terutama dengan mengurangi ketergantungan mereka kepada gadget. Penggunaan permainan diharapkan tidak hanya membuat metode pelatihan lebih menarik dan interaktif, tetapi juga memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk secara langsung mempraktikkan *mindfulness* melalui pendekatan sensorik dan motorik yang menyenangkan.

Metode Pelaksanaan

Lokasi Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Taman Kanak-kanak Frater Bakti Luhur Makassar, jalan Perintis Kemerdekaan nomor 26, kota Makassar. Total partisipan sebanyak 87 anak yang merupakan siswa-siswi di Taman Kanak-kanak tersebut. Dalam pengabdian ini Taman Kanak-kanak Frater Bakti Luhur Makassar akan menjadi Mitra yang kemudian bertindak sebagai fasilitator dalam menyiapkan tempat, ruangan, dan hal-hal teknis pementasan *puppet show* yang diperlukan, selain itu mitra juga akan mengarahkan para peserta didik untuk mengikuti kegiatan pengabdian yang dilaksanakan.

Metode Pengabdian

Permainan *mindfulness* pada anak akan dilaksanakan dengan memanfaatkan setiap indra dan gerakan, melibatkan penggunaan aktivitas yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran, fokus, dan kesejahteraan emosional. Metode ini bertujuan untuk membantu anak-anak mengembangkan dan mengoptimalkan keterampilan *mindfulness* melalui pengalaman sensorik dan gerakan fisik. Permainan *mindfulness* ini akan terdiri dari dua tahap besar, diantaranya; tahap permainan *mindfulness* sensorik dan permainan *mindfulness* motorik.

a. *Sensory Mindfulness Game*

Dimulai dengan 1) indra Penglihatan. Tujuan bagian ini untuk menciptakan permainan yang melibatkan pengamatan visual, seperti "Pencarian Warna" di mana anak-anak mencari objek dengan warna tertentu. Latihan perlahan membuka mata dan fokus pada objek, membantu mereka merasakan kehadiran di saat ini. 2) Indra Pendengaran. Menggunakan permainan "Suara Lingkungan" di mana anak-anak menutup mata dan mendengarkan suara di sekitar mereka, membantu mereka memusatkan perhatian pada suara-suaranya. Mendengarkan musik atau suara alam sambil fokus pada pernapasan untuk menciptakan pengalaman mendengarkan yang penuh perhatian. 3) Indra Perabaan; dengan membuat "Papan Sentuh" dengan benda-benda dengan tekstur berbeda yang dapat disentuh anak-anak. Permainan memegang objek dengan perlahan sambil fokus pada sensasi di tangan, membantu anak-anak menyadari pengalaman fisik mereka. 4) Indra Pengecapan; permainan yang melibatkan mencium berbagai aroma, seperti bunga atau bahan makanan. Membawa kesadaran pada pernapasan melalui aroma, membantu anak-anak mengaitkan pengalaman aroma dengan momen di sekitar mereka.

b. *Motoric Mindfulness Game*

Permainan *mindfulness* di bagian ini menggunakan gerak fisik ringan, seperti "Tarian Perlahan", di mana anak-anak menyesuaikan gerakan mereka dengan pernapasan mereka, dilanjutkan dengan permainan berjalan perlahan atau merangkak dengan fokus penuh pada gerakan dan sentuhan kaki di tanah. Setelah itu mereka diminta untuk duduk kembali dan memegang dada mereka untuk merasakan detak jantungnya.

Pelatihan *mindfulness* akan dikembangkan dari spesifikasi permasalahan yang telah dikumpulkan sebelumnya dengan rincian pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. *Blueprint Pengembangan Pelatihan Mindfulness Game*

No	Permasalahan	Solusi	Target luaran
1	Keterbatasan kontrol guru dan orangtua	Memberikan anak cara menyadari keberadaannya di lingkungan dimanapun mereka berada	Melalui <i>mindfulness game</i> , Mengajak anak mengenal dan merasakan kehadirannya di situasi lingkungan fisik serta tindakan yang harus dilakukan

		Menanamkan pengendalian respon dan tindakan mandiri yang tepat terhadap lingkungan	Melalui <i>mindfulness game</i> , Membantu anak merasakan emosinya sendiri dan menentukan perilaku yang dikehendakinya
2	Keterbatasan edukasi terkait <i>mindfulness</i> Di sekolah maupun di rumah	Mengoptimalkan kesadaran diri pribadi anak	Melalui <i>mindfulness game</i> , Memberikan kesadaran kepada anak terkait pentingnya menyadari kehadiran diri di setiap tempat mereka berada

Kunci dari pengabdian ini berada di rangkaian permainan yang akan dimainkan langsung oleh anak. Permainan yang dibuat memuat hal-hal yang berfungsi untuk; mengajak anak mengenal situasi fisik di lingkungannya dan membantu anak menentukan pilihan dalam berinteraksi dengan lingkungan fisik dimana mereka berada, yang masing masing akan membuat anak secara tidak langsung mampu mengembangkan kesadaran diri (*mindfulness*) terhadap pentingnya untuk mengetahui keberadaan diri, fokus, dan merasakan emosi.

Analisis Pelaksanaan

Pelaksanaan pelatihan *mindfulness* pada anak-anak dapat dilakukan melalui pendekatan deskriptif dan analisis reflektif. Dalam melakukan analisis, perlu diperhatikan berbagai aspek, seperti interaksi dengan anak-anak, efektivitas metode penyampaian, dan dampaknya terhadap kesejahteraan anak. Berikut adalah analisis terhadap pelaksanaan pelatihan *mindfulness* pada anak-anak paduan suara Gereja Katolik Mamajang:

a. Pelaksanaan Pelatihan:

Pelatihan *mindfulness* harus dievaluasi berdasarkan bagaimana materi disampaikan kepada anak-anak. Penyampaian materi harus sesuai dengan tahap perkembangan mereka dan mampu mempertahankan perhatian mereka. Analisis juga dapat mencakup penilaian terhadap sejauh mana instruktur mampu mengadaptasi pendekatan mereka untuk memenuhi kebutuhan dan minat anak-anak.

b. Keterlibatan Anak-Anak:

Pada bagian ini analisis mencakup sejauh mana anak-anak terlibat dalam kegiatan *mindfulness game*. Hal ini mencakup observasi terhadap partisipasi mereka selama sesi, tingkat pemahaman mereka terhadap konsep *mindfulness*, dan sejauh mana mereka mampu menerapkan teknik-teknik *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Keterlibatan aktif anak-anak dapat diukur melalui respon verbal, ekspresi wajah, dan partisipasi dalam latihan-latihan yang dipraktekkan melalui permainan.

c. Dampak Emosional dan Psikologis:

Evaluasi juga mencakup pengamatan terhadap dampak emosional dan psikologis *mindfulness game* pada anak-anak. Dengan melibatkan pemantauan perubahan dalam kesejahteraan emosional mereka (*well being*), kemampuan dalam mengelola stres, dan potensi peningkatan fokus dan perhatian.

d. Partisipasi Orang Tua dan Pelatih Paduan Suara:

Analisis juga dapat memperhatikan tingkat partisipasi dan dukungan dari orang tua atau wali serta pelatih paduan suara di lingkungan gereja. Adanya perubahan ke arah hubungan yang positif antara pelatih dan anak-anak memperkuat keberlanjutan dan efektivitas pelatihan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan *mindfulness* yang dilaksanakan untuk peserta Loving Children Choir di Gereja Katolik Mamajang Makassar berlangsung dengan baik. Anak-anak terlibat aktif dalam dua tahap permainan *mindfulness*, yaitu permainan sensorik dan permainan motorik, yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran, fokus, dan kesejahteraan emosional (*emotional wellbeing*) mereka.

Tahap pertama, *Sensory Mindfulness Game*, dimulai dengan empat permainan yang melibatkan indra penglihatan, pendengaran, pengecapan, dan perabaan. Pada bagian penglihatan, anak-anak diminta untuk mencari benda-benda berwarna di sepanjang jangkauan mata mereka. Mereka mengidentifikasi dan menyebutkan warna yang mereka lihat, membantu mereka untuk hadir di saat ini melalui pengamatan visual. Untuk indra pendengaran, anak-anak diminta menutup mata dan mendengarkan suara-suara di sekitar, dari suara terbesar hingga terkecil. Mereka mendeskripsikan suara yang mereka dengar, menciptakan pengalaman mendengarkan yang penuh perhatian dan meningkatkan fokus pada lingkungan mereka. Pada permainan pengecapan, anak-anak memakan permen rasa buah secara acak dan menebak rasa buah dari permen tersebut. Aktivitas ini meningkatkan kesadaran mereka terhadap sensasi rasa dan membantu mereka fokus pada pengalaman saat ini.



Gambar 1. Anak-anak mendeskripsikan suara yang didengar

Dalam permainan perabaan, anak-anak memasukkan tangan mereka ke dalam kotak dan meraba benda yang ada di dalamnya, kemudian menebak apa benda tersebut. Ini membantu mereka menyadari pengalaman fisik mereka dan meningkatkan kesadaran sensorik.

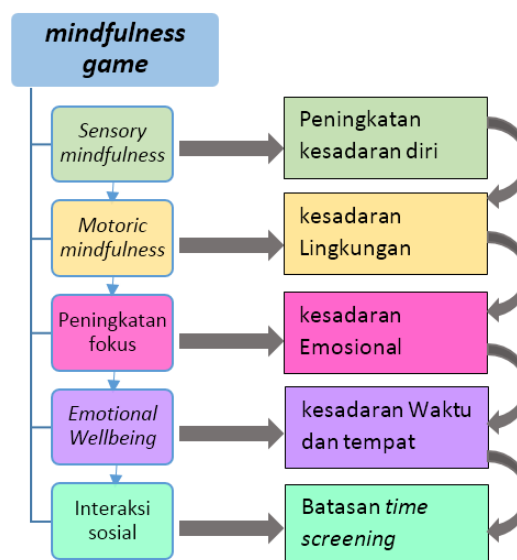
Tahap kedua, *Motoric Mindfulness Game*, menggunakan gerak fisik ringan untuk memperdalam kesadaran dan fokus anak-anak. Mereka diberi permainan mencari teman

berdasarkan jumlah yang disebutkan sambil bernyanyi. Misalnya, jika jumlah yang disebutkan adalah tiga, anak-anak harus mencari dua teman lainnya dan bergabung menjadi kelompok beranggotakan tiga orang. Aktivitas ini mendorong interaksi sosial dan kesadaran fisik. Setelah permainan selesai, anak-anak diminta untuk duduk kembali dengan tenang dan memegang dada kiri mereka untuk merasakan detak jantung. Mereka fokus pada ritme detak jantung mereka, membantu mereka memahami hubungan antara aktivitas fisik dan respons tubuh mereka.

Anak-anak yang ikut dalam kegiatan ini tidak hanya belajar tentang *mindfulness* melalui pengalaman sensorik dan fisik, tetapi juga menunjukkan peningkatan kesadaran diri dan kesejahteraan emosional. Evaluasi informal menunjukkan bahwa anak-anak lebih mampu untuk fokus, merasa lebih tenang, dan lebih sadar akan pengalaman mereka di saat ini. Para peserta juga mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih mampu mengendalikan emosi dan lebih peka terhadap lingkungan sekitar.

Keberhasilan kegiatan ini ditunjukkan oleh beberapa indikator yang jelas yaitu; partisipasi aktif dan antusiasme tinggi dari peserta sepanjang kegiatan, peningkatan kesadaran dan pemahaman anak-anak terhadap konsep *mindfulness*, serta umpan balik positif yang diberikan oleh anak-anak dan pengurus gereja. Evaluasi informal setelah kegiatan mengungkapkan bahwa anak-anak mampu merangkum dan mengaplikasikan teknik-teknik *mindfulness* yang diajarkan, seperti fokus pada pernapasan, kesadaran sensorik, dan pengendalian emosi. Selain itu, hasil observasi juga menunjukkan bahwa anak-anak merasa lebih tenang dan mampu berinteraksi dengan lingkungan dan teman-teman mereka dengan lebih baik. Semua indikator ini menegaskan bahwa kegiatan *mindfulness game* ini berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan kesejahteraan emosional (*emotional wellbeing*) dan kesadaran diri peserta.

Kegiatan ini memberikan kemampuan pada anak-anak untuk mengaplikasikan teknik-teknik *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari secara sederhana. Mereka menunjukkan peningkatan kesadaran diri, kemampuan mengelola emosi, dan kepekaan terhadap lingkungan. Evaluasi informal setelah kegiatan menunjukkan bahwa anak-anak merasa lebih tenang dan mampu berinteraksi dengan lebih baik dengan teman-teman mereka, secara sederhana hasil evaluasi pada kegiatan ini dapat dilihat pada bagan berikut:



Gambar 2. Hasil evaluasi *mindfulness game*

Diagram ini menggambarkan langkah-langkah beserta tujuan yang dicapai pada kegiatan *mindfulness game*, berupa:

- *Mindfulness Game* sebagai *game* yang dimainkan, yang terbagi menjadi dua jenis permainan: *Sensory Mindfulness* dan *Motoric Mindfulness*.
- Kegiatan ini mengarah pada peningkatan kesadaran diri, yang mencakup kesadaran lingkungan, kesadaran emosional, dan kesadaran diri pada waktu dan tempat.
- Hasil akhirnya adalah peningkatan fokus, kesejahteraan emosional, dan interaksi sosial yang lebih baik. Dengan mengurangi waktu penggunaan gawai dan berfokus pada diri dan lingkungan sosial dimana anak berada.

Pembahasan

Kegiatan untuk mengoptimalkan kesadaran penuh pada anak *Loving Children Choir* yang dilakukan, dapat dijelaskan dengan dua pendekatan utama, yaitu: *sensory mindfulness* dan *motoric mindfulness*. Kegiatan *mindfulness* berbasis sensorik berfokus pada stimulasi indra untuk meningkatkan kesadaran anak-anak terhadap lingkungan mereka saat ini, sementara *mindfulness* berbasis motorik lebih menekankan pada kesadaran tubuh dan gerakan.

a. *Sensory Mindfulness*

Pada kegiatan ini melibatkan permainan yang mengaktifkan beberapa indra seperti penglihatan, pendengaran, pengecapan, dan perabaan. Kegiatan seperti ini sangat relevan dengan literatur yang menunjukkan bahwa pengalaman sensorik membantu menenangkan pikiran dan meningkatkan fokus dengan membawa perhatian pada apa yang terjadi di sekitar kita (Tamblyn et al., 2023). Aktivitas semacam ini membantu anak-anak untuk belajar memperhatikan rangsangan sensorik yang seringkali diabaikan dalam rutinitas sehari-hari, memperkuat kemampuan mereka untuk hadir secara utuh (*mindfulness*) melalui pengalaman indrawi. Sebagai contoh, dalam aktivitas *Rainbow Walk* yang berfokus pada indra penglihatan, anak-anak diajak untuk mengamati warna-warna di lingkungan mereka. Permainan seperti ini memungkinkan anak-anak untuk lebih sadar akan dunia visual di sekitar mereka (Tamblyn et al., 2023). Begitu juga dengan aktivitas mendengarkan suara dan meraba benda, yang dirancang untuk memperkuat fokus dan kesadaran fisik anak-anak terhadap pengalaman sensori.

Lebih lanjut lagi, aktivitas *mindfulness* yang melibatkan pendengaran bertujuan mengajak anak-anak untuk lebih peka terhadap suara-suara di sekitar mereka. Mengajarkan kesadaran melalui pendengaran memperkuat kemampuan anak-anak untuk mendengarkan secara aktif dan tanpa penilaian, sehingga mendorong ketenangan dan fokus (Schuman-Olivier et al., 2020). Misalnya, kegiatan mendengar suara alam atau bunyi-bunyi yang halus, seperti bunyi hujan, burung, atau suara detak jam, akan mengarahkan anak untuk memusatkan perhatian sepenuhnya pada pengalaman auditori yang nyata, sehingga melatih mereka untuk bersikap lebih perhatian dan responsif terhadap situasi di sekitarnya.

Eksplorasi suara dalam *mindfulness* berperan memperkuat kesabaran dan kemampuan mendengarkan dengan penuh kesadaran. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Kabat-Zinn, 2016), praktik pendengaran dalam perhatian penuh (*mindful listening*) dapat mengurangi stres dan kecemasan dengan cara mentransfer

fokus dari pemikiran yang tidak relevan menjadi pada detail sensori yang terjadi saat ini. Demikian pula, aktivitas yang melibatkan indra peraba memungkinkan anak-anak untuk memahami dunia di sekitar mereka melalui penekanan pada tekstur, suhu, dan kontur benda-benda di lingkungan mereka ([Creswell, 2017](#)).

Mindfulness yang melibatkan sentuhan dapat membantu anak berkembang menjadi lebih sadar akan sensasi yang dirasakan tubuh mereka, sekaligus meningkatkan kesadaran akan pengalaman fisik, seperti suhu udara, permukaan kasar atau halus, dan kekuatan tekanan. Sebagai contoh, dalam sebuah aktivitas yang meminta anak-anak meraba benda seperti pasir, tanah liat, atau kain dengan berbagai tekstur, anak akan diajari untuk memperhatikan perasaan yang ditimbulkan oleh benda tersebut di kulit mereka. Aktivitas ini membantu meningkatkan perhatian terhadap sensasi fisik dan menjauhkan pikiran dari kecemasan atau gangguan emosional lainnya. Dalam studi yang dilakukan oleh Schuman-Olivier et al. ([2020](#)), penggunaan mindfulness berbasis indra sentuhan menunjukkan penurunan tingkat stres dan kecemasan pada anak-anak saat mereka dihadapkan pada stimulus taktis yang beraneka macam.

b. *Motoric Mindfulness*

Aktivitas fisik yang memperhatikan gerakan tubuh dan respon tubuh dikenal sebagai *motoric mindfulness*. Melibatkan kesadaran tubuh dan gerak dalam ciri khas mindfulness ini membantu anak-anak untuk menjadi lebih peka terhadap sensasi fisik selama beraktivitas, seperti detak jantung, ritme pernapasan, dan ketegangan otot ([Meiklejohn et al., 2012](#)). Dalam aktivitas ini, anak-anak diajak untuk merasakan bagaimana tubuh mereka bergerak dan berfungsi saat bermain. Mereka bisa dilatih untuk menjadi sadar akan perubahan yang terjadi pada tubuh, seperti peningkatan detak jantung setelah aktivitas fisik. Kegiatan ini memperdalam hubungan antara pikiran dan tubuh karena anak-anak dihadapkan dengan pengalaman langsung dari bagaimana aktivitas fisik memengaruhi kesejahteraan mereka. Menurut penelitian Brown et al. ([2023](#)), *mindful movement* (gerakan penuh kesadaran) dapat meningkatkan regulasi diri, kontrol emosi, serta mengurangi kecemasan pada anak-anak. Praktik ini melatih individu untuk tidak hanya memperhatikan pikiran, tetapi juga merespons tubuh mereka dengan kasih sayang dan kesadaran penuh.

Selain itu, *motoric mindfulness* sering melibatkan serangkaian latihan fisik atau permainan yang menggabungkan elemen-elemen gerakan sederhana dengan pendekatan mindfulness, seperti yoga atau berjalan penuh kesadaran ([Cook-Cottone & Guyker, 2018](#)). Dalam konteks ini, anak-anak diajari untuk tetap berfokus pada perasaan tubuh mereka selama permainan, sambil memperhatikan setiap gerakan, perubahan perasaan dalam tubuh (misalnya, kelelahan, kekuatan, keseimbangan), serta hubungan ini dengan suasana hati mereka. Pengajaran *mindfulness* berbasis gerakan fisik telah terbukti berdampak positif pada perilaku anak di sekolah dan rumah, meningkatkan ketenangan, konsentrasi, serta kemampuan mengelola emosi yang lebih baik ([Tamblyn et al., 2023](#)). Sejalan dengan hal tersebut, keuntungan lainnya dari *motoric mindfulness* adalah anak-anak mulai memahami bahwa tubuh mereka adalah bagian dari proses regulasi diri yang lebih besar—menggunakan tubuh untuk membantu menyeimbangkan tingkat stres, meningkatkan perhatian, dan menegaskan kembali kendali atas pengalaman emosional mereka ([Perry-Parrish et al., 2016](#)).

Kesimpulan

Kegiatan *mindfulness* untuk peserta Loving Children Choir di Gereja Katolik Mamajang Makassar berlangsung dengan baik. Anak-anak aktif dalam permainan sensorik dan motorik yang meningkatkan kesadaran, fokus, dan kesejahteraan emosional mereka. Mereka belajar melalui pengalaman visual, auditori, pengecap, dan perabaan, serta gerakan fisik ringan yang memperdalam fokus dan interaksi sosial. Evaluasi menunjukkan peningkatan kemampuan fokus, ketenangan, dan kesadaran diri. Keberhasilan kegiatan ini ditandai dengan partisipasi antusias, pemahaman *mindfulness*, dan umpan balik positif, menunjukkan peningkatan kesejahteraan emosional dan kesadaran diri peserta.

Kegiatan *mindfulness* untuk penyelenggaraan selanjutnya disarankan untuk menambahkan variasi permainan agar anak-anak tetap antusias dan terlibat aktif. Durasi sesi sebaiknya dibuat lebih pendek namun dilakukan secara teratur untuk menjaga fokus dan konsistensi praktik. Selain itu, penggunaan metode evaluasi formal dapat membantu mengukur dampak kegiatan dengan lebih akurat, memberikan wawasan yang lebih jelas tentang efektivitas program.

Keterlibatan orangtua pada kegiatan ini juga disarankan terutama dalam latihan *mindfulness* sederhana bersama di rumah, seperti meditasi singkat atau permainan sensorik agar dapat membantu mereka memahami dan mengaplikasikan konsep tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, memberikan dukungan emosional dan apresiasi kepada anak-anak saat mereka menunjukkan kemajuan dalam *mindfulness* dapat meningkatkan motivasi dan rasa percaya diri mereka, serta tentunya agar anak memiliki batasan pada waktu penggunaan gawai.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih diberikan kepada mitra pelaksanaan kegiatan ini yaitu pada segenap guru, siswa-siswi dan pengurus paduan suara *Loving Choir* di Gereja Katolik Mamajang, Makassar yang dengan suka cita menerima kami dan menyiapkan berbagai peralatan teknis yang dibutuhkan untuk pelatihan *mindfulness* pada anak melalui permainan, sehingga pelaksanaan kegiatan dapat berjalan lancar dan memberikan hasil yang optimal.

Referensi

- Arofah, N. D., Raf'ah Azizah, S., Sumitra, A., Siliwangi, I., Jenderal, J. T., & Cimahi, S. (2019). Optimalisasi Pendidikan Anak Usia Dini Berdasarkan Pembelajaran Yang Berbasis Perkembangan Otak. *JURNAL CERIA*. 2(2), 2614–4107.
- Brown, J. L., Jennings, P. A., Rasheed, D. S., Cham, H., Fosco, S. D., Frank, J. L., Davis, R., & Greenberg, M. T. (2023). Direct and Moderating Impacts of the CARE Mindfulness-Based Professional Learning Program for Teachers on Children's Academic and Social-Emotional Outcomes. *Applied Developmental Science*, 1–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10888691.2023.2268327>
- Chamidah, N. A. (2009). Deteksi Dini Gangguan Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak. *Jurnal Pendidikan Khusus*, vol.1 no.3.

- Cook-Cottone, C. P., & Guyker, W. M. (2018). The Development and Validation of the Mindful Self-Care Scale (MSCS): an Assessment of Practices that Support Positive Embodiment. *Mindfulness*, 9(1), 161–175. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0759-1>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Kabat-Zinn, J. (2016). MINDFULNESS for BEGINNERS. In *Journal of Collective Bargaining in the Academy* (Issue 10). Sounds True Adult. <https://doi.org/10.58188/1941-8043.1544>
- Laras Puspita, O., Stiab, S., & Lampung, J. B. (2023). Manfaat Mindfulness Dalam Pembelajaran. *MAHA WIDYA BHUWANA*, 6(2), 183–190.
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., Frank, J., Burke, C., Pinger, L., Soloway, G., Isberg, R., Sibinga, E., Grossman, L., & Saltzman, A. (2012). Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students. *Mindfulness*, 3(4), 291–307. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0094-5>
- Perry-Parrish, C., Copeland-Linder, N., Webb, L., & Sibinga, E. M. S. (2016). Mindfulness-Based Approaches for Children and Youth. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 46(6), 172–178. <https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2015.12.006>
- Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., Dunne, J. P., Lazar, S. W., Loucks, E. B., & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and Behavior Change. In *Harvard Review of Psychiatry* (Vol. 28, Issue 6, pp. 371–394). Lippincott Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000277>
- Syamsu Yusuf L.N. (2006). *Psikologi perkembangan anak & remaja* (7th ed., Vol. 1). Remaja Rosda Karya.
- Tamblyn, A., Skouteris, H., North, A., Sun, Y., May, T., Swart, E., Godsman, N., & Blewitt, C. (2023). Physical and sensory environment interventions to support children's social and emotional development in early childhood education and care settings: a systematic review. In *Early Child Development and Care* (Vol. 193, Issue 5, pp. 708–724). Routledge. <https://doi.org/10.1080/03004430.2022.2152017>
- Weare, K. (2012). *Evidence for the Impact of Mindfulness on Children and Young People* Mood Disorders Centre. www.mindfulnessinschools.org