

IMPLEMENTASI PROGRAM MEDITASI UNTUK ANAK-ANAK DI SEKOLAH MINGGU BUDDHIS: EVALUASI DI VIHARA METTA KARUNA MEDAN

Nie Lie¹, Julia Surya²

^{1,2} Program Magister STIAB Smaratingga, Boyolali, Jawa Tengah, Indonesia

Email: nielie@bodhidharma.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan ini membahas program pelatihan meditasi yang dirancang khusus untuk anak-anak usia Taman Kanak-Kanak (TK) hingga Sekolah Dasar (SD) di sekolah minggu Buddhis Vihara Metta Karuna Medan. Kesenjangan dalam penelitian sebelumnya adalah kurangnya studi empiris yang mengeksplorasi efek meditasi dalam konteks pendidikan Buddhis di Indonesia. Kegiatan ini bertujuan untuk menilai dampak pelatihan meditasi terhadap perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak-anak. Metodologi yang digunakan melibatkan pendekatan observasi non-partisipatif untuk merekam perilaku, interaksi sosial, dan respons anak-anak terhadap aktivitas meditasi selama empat kali pelatihan. Analisis data melalui pengamatan langsung untuk mengidentifikasi pola-pola perilaku, dan tingkat keterlibatan. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa anak-anak sangat tertarik dan antusias mengikuti pelatihan meditasi, yang secara signifikan meningkatkan kebahagiaan, kepedulian sosial, dan kehadiran mereka dalam kegiatan sekolah minggu. Anak-anak menunjukkan peningkatan dalam kemampuan berbagi dan kesejahteraan emosional. Temuan ini mengindikasikan bahwa meditasi dapat menjadi alat yang efektif untuk mendukung perkembangan holistik anak-anak dalam pendidikan agama Buddha. Implikasi kegiatan ini adalah bahwa program meditasi terstruktur dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan anak-anak. Kontribusi kegiatan ini memberikan bukti empiris tentang manfaat meditasi dalam konteks pendidikan Buddhis yang dapat diadopsi dalam pendidikan di sekolah dan memastikan integrasi nilai-nilai Buddhis dalam kehidupan anak sehari-hari.

Kata Kunci: pelatihan meditasi; anak-anak; manfaat meditasi; pendidikan Buddhis

ABSTRACT

This activity discusses a meditation training program specifically designed for children aged Kindergarten (KG) to Elementary School (ES) at the Buddhist Sunday school Vihara Metta Karuna Medan. A gap in previous research is the lack of empirical studies exploring the effects of meditation in the context of Buddhist education in Indonesia. This activity aims to assess the impact of meditation training on children's cognitive, social and emotional development. The methodology used involved a non-participatory observation approach to record children's behavior, social interactions and responses to meditation activities over four training sessions. Analyze data through direct observation to identify behavioral patterns and levels of engagement. The results of the training showed that the children were very interested and enthusiastic about participating in the meditation training, which significantly increased their happiness, social awareness and attendance at Sunday school activities. Children show improvements in sharing abilities and emotional well-being. These findings indicate that meditation can be an effective tool to support the holistic development of children in Buddhist education. The implication of this activity is that structured meditation programs can be integrated into school curricula to improve children's well-being. The contribution of this activity provides empirical evidence about the benefits of meditation in the context of Buddhist

education that can be adopted in school education and ensure the integration of Buddhist values in children's daily lives.

Keywords: *meditation training; children; benefits of meditation; Buddhist education*

PENDAHULUAN

Dalam konteks pendidikan dan pengembangan anak di era modern AI, maka semakin penting pendekatan holistik yang menggabungkan aspek psikologis dan spiritual. Meskipun meditasi Buddhis telah lama dikenal memiliki berbagai manfaat baik untuk kesehatan mental, seperti meningkatkan fokus dan mengurangi stres, namun masih terdapat kesenjangan penelitian terutama terkait implementasi dan efektivitasnya pada anak-anak di lingkungan sekolah minggu buddhis.

Pelatihan meditasi pada anak-anak telah diakui sebagai intervensi yang berpotensi besar untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan hasil pembelajaran di sekolah. Studi terbaru menunjukkan peningkatan dalam kinerja akademis dan kesejahteraan emosional anak-anak yang berpartisipasi dalam program meditasi di sekolah (Valentini & Raschi, 2023). Meskipun ada peningkatan penerapan meditasi di sekolah-sekolah Barat, studi tentang efektivitas meditasi dalam konteks pendidikan agama Buddha, terutama di Indonesia, masih terbatas. Khususnya, belum banyak penelitian yang fokus pada implementasi program meditasi di sekolah minggu Buddhis untuk anak-anak usia Taman Kanak-Kanak dan Sekolah Dasar.

Program Pelatihan Meditasi dirancang khusus untuk anak-anak usia Taman Kanak-Kanak (TK) hingga Sekolah Dasar (SD), merupakan sebuah fase kritis dimana pembentukan kebiasaan mental dan emosional yang sehat sangat penting. Meditasi Buddhis, dikenal dengan manfaatnya dalam meningkatkan fokus, ketenangan, dan kesadaran diri, menawarkan alat yang berharga bagi anak-anak untuk mengelola stres dan emosi sejak dini (Wilson et al., 2021).

Berangkat dari pemahaman ini, penulis mengambil inisiatif berupaya mengisi celah tersebut dengan memperkenalkan program pelatihan meditasi Buddhis yang dirancang tidak hanya untuk pengajaran teknik, tetapi juga sebagai sarana pengembangan karakter dan kesejahteraan emosional anak-anak, memastikan integrasi nilai-nilai Buddhis dalam kehidupan sehari-hari mereka (Erbe et al., 2022). Pelatihan meditasi Buddhis di Sekolah Minggu Buddhis khusus untuk anak-anak usia Taman Kanak-kanak (TK) hingga Sekolah Dasar (SD), yang bertempat di Vihara Metta Karuna beralamat di Jl Percut simpang Jl Kalimantan Medan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengevaluasi dampak pelatihan meditasi terhadap perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak-anak di lingkungan sekolah minggu Buddhis. Desain penelitian ini untuk mengeksplorasi bagaimana pelatihan meditasi dapat mempengaruhi aspek-aspek seperti perhatian, kesejahteraan emosional, dan kompetensi sosial di kalangan anak-anak. Pelatihan meditasi memiliki dampak positif pada masalah perhatian dan kesejahteraan psikologis anak-anak di sekolah (Filipe et al., 2021). Selain itu, program meditasi di sekolah dapat meningkatkan kesejahteraan, kompetensi sosial, dan prestasi akademik siswa (Trautwein et al., 2020).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan bukti empiris tentang manfaat pelatihan meditasi di sekolah minggu Buddhis dan memberikan rekomendasi bagi pendidik di lingkungan serupa untuk mengadopsi praktek ini. Diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan kontribusi pada literatur akademik yang ada dengan menunjukkan bagaimana meditasi dapat diintegrasikan ke dalam pendidikan, kurikulum sekolah dan pembelajaran Buddhis untuk mendukung pengembangan holistik anak-anak, dengan cara yang sesuai dengan nilai-nilai budaya dan spiritual masyarakat lokal (Sapardi, 2023). Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman tentang meditasi Buddhis sebagai alat pendidikan yang berharga dan efektif untuk anak-anak di Indonesia.

METODE

Kegiatan pelatihan meditasi untuk anak-anak yang dibimbing oleh penulis, mahasiswi Magister Pendidikan Keagamaan Buddha STIAB Smarungga, Jawa Tengah, Indonesia. Kegiatan pelatihan meditasi ini dilaksanakan di Sekolah Minggu Buddhis Anak-Anak pada Vihara Metta Karuna yang beralamat di jl Percut simpang jl Kalimantan, Medan. Kegiatan pelatihan meditasi dilaksanakan pada setiap hari minggu, bermula pada tanggal 7 April sampai tanggal 28 April 2024 (jumlah pelatihan 4 kali), total durasi pelatihan 2 jam untuk setiap sesi pelatihan dari pukul 09:30 – 11:30 siang. Jumlah anak-anak sekolah minggu Buddhis yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan meditasi ini sebanyak 15-20 anak.

Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini dibagi kedalam empat tahap. Tahap-tahap tersebut yaitu tahap kebaktian (pelafalan paritta/doa), tahap pengenalan meditasi, tahap pelaksanaan meditasi (praktik) dan tahap *sharing* (diskusi & berbagi). Pada tahap kebaktian dilakukan pelafalan paritta atau doa secara bersama-sama. Tahap pengenalan, dilakukan survei untuk menggali informasi mengenai meditasi yang telah dikenal dan pernah dilakukan serta pengulasan tentang praktek pelatihan meditasi yang akan dilakukan, dan mencaritahu permasalahan yang sering dihadapi anak-anak. Tahap pengenalan merupakan sosialisasi mengenai pentingnya inovasi dalam proses kegiatan praktik meditasi dengan penggunaan berbagai metode meditasi dengan objek-objek yang menarik untuk menarik perhatian anak-anak saat proses berlangsungnya kegiatan praktik meditasi. Tahap Pelaksanaan (praktik) yakni memberi bimbingan pengarahan dalam berlangsungnya sesi praktik meditasi dari awal hingga selesai. Tahap *sharing* yaitu berbagi pengalaman tentang yang dirasakan dan juga merupakan tahap diskusi dan tanya jawab.

Penggunaan berbagai objek-objek meditasi yang menarik buat anak-anak merupakan solusi terindah yang diberikan kepada anak-anak Sekolah Minggu. Pelatihan praktik meditasi yang penulis terapkan bersumber dari Buku "Meditasi Sahabatku" karya Julia Surya, dkk (2022). Buku Meditasi Sahabatku memuat metode meditasi dengan objek-objek yang menarik bagi anak-anak khususnya usia Taman Kanak-Kanak dan Sekolah Dasar dan dilaksanakan secara terbimbing. Metode meditasi yang disajikan secara menarik dan terbimbing diharapkan dapat meningkatkan minat anak-anak untuk termotivasi dan giat melaksanakan meditasi. Belajar meditasi dalam kehidupan sehari-hari bagi anak-anak melalui pancaindera dengan perhatian penuh (*mindfulness*) merupakan solusi yang baik. Melalui

bernafas, mendengarkan, berekspresi, bergerak, berjalan cepat atau lambat, duduk, dan berbaring dapat dijadikan sebagai objek meditasi. Praktik meditasi bagi anak-anak dapat dikembangkan dalam berbagai cara sesuai dengan peradaban, perkembangan dan pemahaman anak. Pada akhirnya meditasi diharapkan membawa perhatian penuh (*mindfulness*), pengembangan karakter dan kesejahteraan emosional anak-anak, serta integrasi nilai-nilai Buddhis dalam kehidupan sehari-hari yakni merealisasikan manfaat meditasi dalam diri anak-anak dan kehidupan dunia nyata mereka (Surya, J et al., 2022).

Pendekatan Observasional

Dalam penelitian ini, penulis memilih untuk menggunakan metode observasi perilaku anak-anak selama aktivitas sehari-hari di lingkungan alami mereka sebagai metode utama pengumpulan data. Pendekatan ini lebih praktis dan etis, terutama dalam studi yang melibatkan anak-anak usia dini, karena meminimalkan risiko dan meningkatkan kenyamanan serta keaslian respons yang diberikan oleh anak-anak. Observasi akan dilakukan selama kegiatan rutin di Vihara Metta Karuna Medan, termasuk selama sesi meditasi dan interaksi sosial. Metode ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa observasi langsung dapat memberikan data yang akurat dan mendalam tentang perilaku dan interaksi anak dalam kegiatan dan perilaku yang alami (Sagastui et al., 2020).

Proses Observasi

Proses observasi menggunakan teknik observasi non-partisipatif untuk merekam perilaku anak-anak, interaksi sosial, dan respon mereka terhadap aktivitas meditasi. Teknik ini dipilih karena minimnya gangguan terhadap alur kegiatan anak-anak, sehingga memungkinkan pengamatan yang lebih objektif dan tidak bias (Connor et al., 2020). Observasi akan dilakukan secara berkala selama periode intervensi meditasi, dengan catatan mendetail mengenai durasi, frekuensi, dan kualitas partisipasi anak dalam aktivitas tersebut.

Analisis Data

Data dari observasi akan dianalisis untuk mengidentifikasi pola-pola perilaku, tingkat keterlibatan, dan perkembangan kemampuan meditasi anak-anak sebelum dan setelah periode intervensi (Connor et al., 2020).

Etika Penelitian

Seluruh proses penelitian akan dilakukan dengan memperhatikan aspek etis, termasuk memastikan bahwa semua proses pengamatan dilakukan dengan persetujuan orang tua dan sesuai dengan pedoman etik perlindungan anak serta menjamin minimnya gangguan terhadap aktivitas alami anak-anak selama observasi (Stalford & Lundy, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Eksistensi manusia bergantung pada karma dan berbagai jenis nutrisi: makanan fisik yang mendukung kelangsungan hidup, makanan untuk indera, untuk kondisi mental/spiritual, dan untuk kesadaran (Surya, J et al., 2022). Kehidupan anak-anak yang meliputi aktivitas sekolah, kegiatan ekstrakurikuler, pelajaran tambahan, dan interaksi sosial dengan teman sebaya sering kali memberikan tekanan yang berat, sehingga dapat menyebabkan stres. Untuk itu, penting bagi

anak-anak untuk memiliki waktu untuk bersantai dan mengurangi ketegangan fisik serta mental (Pan et al., 2022).

Meditasi Terbimbing

Meditasi terbimbing menyediakan platform bagi anak-anak untuk terlibat dalam proses relaksasi mental yang mendalam, menciptakan kondisi pikiran yang tenang dan terbebas dari gangguan, serta berkontribusi pada peningkatan kemampuan mengingat. Proses ini memungkinkan anak-anak untuk mengembangkan dan mengekspresikan rasa kasih sayang terhadap makhluk hidup. Anak-anak yang rutin bermeditasi, diketahui dapat mengurangi tingkat ketegangan dan kecemasan, memperoleh kemampuan dalam mengatasi masalah yang mereka hadapi (Sukh & Sharma, 2023). Secara penting, meditasi membantu anak-anak dalam menghargai dan memahami Dhamma dengan lebih baik, serta menemukan sumber kasih sayang, kekuatan, dan kebijaksanaan yang ada dalam diri mereka (Surya, J et al., 2022).

Poin-Poin Yang Perlu Dilakukan

Untuk membantu anak-anak dalam praktik meditasi, ada beberapa tahapan yang penting untuk diikuti: 1) Relaksasi tubuh. Anak-anak harus duduk bersila di lantai dalam posisi yang membuat mereka nyaman. Pastikan punggung mereka lurus namun tidak kaku, dan letakkan tangan mereka di atas paha dengan posisi yang santai. Tutup mata secara bertahap saat mereka mulai merasa rileks; 2) Bernapas secara mendalam. Anjurkan anak-anak untuk mengambil dan melepaskan napas secara mendalam beberapa kali, kemudian biarkan pernapasan berlangsung secara alami. Pembimbing meditasi dapat menggunakan lonceng/genta atau alat serupa saat anak-anak menghirup dan menghembuskan napas untuk membantu mereka fokus; 3) Fokuskan/konsentrasi pikiran. Anak-anak harus mendengarkan setiap kata dengan penuh perhatian dan mengikuti instruksi secara saksama. Jika pikiran mereka mulai menyimpang, bimbing mereka untuk secara perlahan mengarahkan kembali fokus ke instruksi yang diberikan oleh pembimbing meditasi (Surya, J et al., 2022).

Intonasi Yang Baik

Ketika mengarahkan anak-anak dalam sesi meditasi, pembimbing meditasi harus: 1) Kejelasan dan Nada Suara: Artikulasi yang jelas dan suara yang lembut serta lambat sangat penting saat membimbing meditasi, karena elemen-elemen ini membantu dalam mempertahankan fokus anak-anak dan memperdalam pengalaman meditasi mereka; 2) Jeda Antara Kalimat: Jeda yang memadai sangat penting karena memberi anak-anak waktu untuk memproses instruksi dan mengintegrasikan pengalaman meditasi mereka. Studi telah menemukan bahwa jeda seperti ini dapat meningkatkan efektivitas meditasi dengan memungkinkan anak-anak untuk lebih baik mengelola fokus dan kesadaran mereka; 3) Intonasi yang Menenangkan: Penggunaan nada suara yang menenangkan sangat penting dalam membimbing anak-anak melalui meditasi. Ini membantu menciptakan lingkungan yang tenang yang kondusif untuk meditasi, memfasilitasi keterlibatan yang lebih dalam dan *mindfulness* (Surya, J et al., 2022).

Metode Pelatihan Meditasi yang diterapkan pada anak-anak SMB

Berbagai teknik meditasi telah dikembangkan dan disesuaikan untuk anak-anak dengan tujuan untuk mendukung perkembangan kognitif, emosional, dan sosial mereka. Dalam konteks pelatihan meditasi untuk anak-anak di Sekolah Minggu Buddhis (SMB) Vihara Metta Karuna Medan, penulis yang juga berperan sebagai pembimbing meditasi anak-anak menerapkan beberapa metode yang terbukti efektif. Pertama, metode Meditasi Ekspresi atau yang dikenal dengan meditasi cokelat. Pada metode ini, anak-anak diminta untuk mengambil sepotong cokelat dan mengunyahnya secara perlahan hingga lembut. Mereka diinstruksikan untuk memperhatikan sensasi rasa cokelat tersebut di dalam mulut, dan mengekspresikan rasa tersebut dengan menganggukkan kepala jika rasanya manis atau menggelengkan kepala jika rasanya pahit (Surya, J et al., 2022).

Metode kedua adalah Meditasi Cahaya Merah. Dalam metode ini, anak-anak diminta untuk membayangkan seberkas cahaya merah yang bersinar terang dan lembut muncul dari dada mereka. Cahaya ini memberikan kehangatan, kebahagiaan, serta menghilangkan kecemasan dan ketakutan. Anak-anak diajak untuk merasakan kebahagiaan dan cinta kasih yang dibawa oleh cahaya merah ini. Mereka juga diminta untuk membayangkan wajah-wajah bahagia orang-orang yang mereka sayangi, seperti orang tua, guru, saudara, dan teman-teman, hadir di hadapan mereka. Cahaya merah ini kemudian dibagikan kepada orang-orang yang mereka cintai, disertai dengan senyuman yang memancar dari hati yang damai dan tenang. Semakin mereka membagikan cahaya ini, semakin terang cahaya merah tersebut bersinar di dalam dada mereka. Cahaya merah ini melambangkan cinta kasih dan welas asih Buddha, yang selalu ada dalam diri kita. Dengan memancarkan cinta kasih dan welas asih, semoga semua makhluk dapat berbahagia (Surya, J et al., 2022).

Metode-metode ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan meditasi anak-anak, tetapi juga untuk menanamkan nilai-nilai cinta kasih dan welas asih yang mendalam, sejalan dengan ajaran Buddha. Diharapkan, melalui praktik meditasi ini, anak-anak dapat berkembang menjadi individu yang lebih tenang, bahagia, dan penuh kasih sayang, serta mampu menyebarkan kebahagiaan kepada orang-orang di sekitar mereka (Surya, J et al., 2022).



Gambar 1. Anak-anak SMB Sedang Latihan Meditasi



Gambar 2. Foto penulis bersama anak-anak SMB yang mengikuti pelatihan meditasi

Temuan dalam Pelatihan Meditasi kepada anak-anak SMB

Pelatihan meditasi yang dilaksanakan di Vihara Metta Karuna Medan yang menggunakan analisis data teknik observasi non-partisipatif menunjukkan dampak positif yang signifikan terhadap anak-anak yang berpartisipasi. Temuan dari pelatihan meditasi untuk anak-anak SMB di Vihara Metta Karuna Medan menunjukkan beberapa dampak positif yang signifikan terhadap anak-anak yang berpartisipasi, seperti berikut: 1) Minat dan Antusiasme: Anak-anak sangat tertarik dan antusias untuk belajar meditasi selama pelatihan di setiap hari minggu selama 4 kali pertemuan. 2) Perubahan Perilaku: Selama periode pelatihan, anak-anak menunjukkan perubahan perilaku yang menonjol, termasuk menjadi lebih ceria dan bahagia. 3) Kepedulian Sosial: Anak-anak menunjukkan peningkatan kepedulian terhadap teman-teman mereka, dengan sikap berbagi yang lebih baik, baik dalam bentuk makanan maupun minuman. 4) Kedisiplinan dan Semangat: Anak-anak menjadi lebih rajin dan bersemangat untuk hadir dalam kegiatan sekolah minggu Buddhis. 4) Pandangan terhadap Meditasi: Meditasi yang awalnya dianggap membosankan kini menjadi aktivitas yang menyenangkan dan dinanti-nantikan. 5) Manfaat Meditasi: Anak-anak merasakan meditasi sebagai sumber kebahagiaan dan kesejahteraan, bukan sebagai beban.

SIMPULAN

Program Pelatihan Meditasi yang dirancang khusus untuk anak-anak usia Taman Kanak-Kanak (TK) hingga Sekolah Dasar (SD) di sekolah minggu Buddhis Vihara Metta Karuna Medan telah menunjukkan hasil yang sangat positif. Selama empat kali di hari minggu pelaksanaan, anak-anak menunjukkan antusiasme yang tinggi dan perubahan perilaku yang signifikan. Temuan dalam pelatihan meditasi ini, anak-anak SMB tidak hanya menjadi lebih ceria dan bahagia, tetapi juga menunjukkan peningkatan dalam kepedulian sosial dan kemampuan berbagi dengan teman-teman mereka. Kehadiran anak-anak dalam kegiatan sekolah minggu juga meningkat, menunjukkan bahwa meditasi telah menjadi aktivitas yang dinantikan dan disukai.

Meditasi yang diajarkan dalam program ini terbukti efektif dalam membantu anak-anak mengelola stres dan emosi mereka, serta membangun karakter dan kesejahteraan emosional yang lebih baik. Program ini tidak hanya memberikan

teknik meditasi, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai Buddhis ke dalam kehidupan sehari-hari anak-anak, sehingga membantu mereka tumbuh menjadi individu yang lebih baik dan seimbang. Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa meditasi dapat menjadi alat yang berharga dalam pendidikan anak-anak, khususnya dalam konteks pendidikan agama Buddhis, dan dapat diadopsi lebih luas di sekolah-sekolah lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Yayasan Vihara Metta Karuna Medan, Sekolah Minggu Buddhis (SMB) Vihara Metta Karuna Medan dan Program magister STIAB Smaratungga Ampel, Boyolali, Jawa Tengah. Terima kasih kepada Dosen Julia Surya, S.Pd.B., M.A., M.Pd., PH.D (Bhikkhuni Thitacarini Theri) selaku Dosen Program Magister STIAB Smaratungga Ampel, Boyolali, Jawa Tengah, yang telah mengarahkan dan membimbing penulis sehingga terselenggaranya program pelatihan meditasi buat anak-anak SMB. Terima kasih juga kepada Rama Rudy Ang selaku Pengurus SMB Vihara Metta Karuna Medan yang telah bersedia mengizinkan dan bekerja sama untuk melaksanakan kegiatan pelatihan meditasi buat anak-anak SMB Vihara Metta Karuna Medan yang merupakan bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

REFERENSI

- Connor, C. M., Adams, A., Zargar, E., Wood, T. S., Hernandez, B. E., & Vandell, D. L. (2020). Observing individual children in early childhood classrooms using Optimizing Learning Opportunities for Students (OLOS): A feasibility study. *HHS Public Access Author Manuscript*, 52(2), 74–89. <https://doi.org/10.4018/978-1-59140-055-4.ch008>
- Erbe, R., Tilman, T., Dykhuis, E. M., & Meindl, P. (2022). Examining Cadets' Beliefs about Meditation Using the Reasoned Action Approach. *Journal of Character and Leadership Development*, 10(1), 1–14. <https://doi.org/10.58315/jcld.v10.255>
- Filipe, M. G., Magalhães, S., Veloso, A. S., Costa, A. F., Ribeiro, L., Araújo, P., Castro, S. L., & Limpo, T. (2021). Exploring the Effects of Meditation Techniques Used by Mindfulness-Based Programs on the Cognitive, Social-Emotional, and Academic Skills of Children: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 12(November). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.660650>
- Pan, Y., Zhou, D., & Shek, D. T. L. (2022). After-School Extracurricular Activities Participation and Depressive Symptoms in Chinese Early Adolescents: Moderating Effect of Gender and Family Economic Status. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph19074231>
- Sagastui, J., Herrán, E., & Anguera, M. T. (2020). A Systematic Observation of Early Childhood Educators Accompanying Young Children's Free Play at

- Emmi Pikler Nursery School: Instrumental Behaviors and Their Relational Value. *Frontiers in Psychology*, 11(July), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01731>
- Sapardi, S. (2023). Education and Evaluation in a Buddhism Perspective. *JISAE: Journal of Indonesian Student Assessment and Evaluation*, 9(2), 95–101. <https://doi.org/10.21009/jisae.v9i2.37918>
- Stalford, H., & Lundy, L. (2022). Children's Rights and Research Ethics. *International Journal of Children's Rights*, 30(4), 891–893. <https://doi.org/10.1163/15718182-30040011>
- Sukh, P., & Sharma, B. (2023). Application of meditation for stress management. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, 8(1), 247–249. <https://doi.org/10.22271/yogic.2023.v8.i1d.1407>
- Surya, J (Bhikkhuni Thitacarini Theri), dkk (2022). *Meditasi Sahabatku*. Ampel Boyolali: STIAB Smaratungga Press
- Trautwein, F. M., Kanske, P., Böckler, A., & Singer, T. (2020). Differential benefits of mental training types for attention, compassion, and theory of mind. *Cognition*, 194(May 2017), 104039. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2019.104039>
- Valentini, M., & Raschi, E. (2023). Yoga and Meditation Benefits in Developmental Age: at School, to Relax the Body and Mind. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, 42(2), 181–193. <https://doi.org/10.17951/lrp.2023.42.2.181-193>
- Wilson, N. A., Kenny, M. A., & Peña, A. S. (2021). Role of meditation to improve children's health: Time to look at other strategies. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 57(2), 178–181. <https://doi.org/10.1111/jpc.15275>