



Integrasi Doa dan Meditasi sebagai Strategi Regulasi Emosi Siswa Berkebutuhan Khusus dalam Pendidikan Inklusif

Siti Juariah^{1*}, Sarwo Edi², Salsabila Salsabila³

^{1,2,3}Universitas Pelita Bangsa

E-mail: siti.juariah82@pelitabangsa.ac.id

Received: 14-04-2026

Revised : 25-06-2026; 02-08-2026

Accepted : 03-08-2026

Abstrak

Pengelolaan emosi merupakan aspek penting dalam perkembangan siswa berkebutuhan khusus (ABK), karena kesulitan dalam regulasi emosi dapat menghambat proses belajar, interaksi sosial, serta penyesuaian diri mereka di lingkungan sekolah dan masyarakat. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan akan strategi intervensi yang tidak hanya efektif secara psikologis, tetapi juga memiliki dimensi spiritual yang sejalan dengan nilai-nilai pendidikan di Indonesia. Doa dan meditasi dipandang sebagai teknik sederhana yang mampu menenangkan pikiran, meningkatkan kesadaran diri, dan memperkuat pengendalian emosi siswa ABK. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis implementasi doa dan meditasi dalam pengelolaan emosi siswa ABK, menilai efektivitas penerapannya, serta merumuskan model intervensi yang dapat diaplikasikan oleh guru, konselor, maupun orang tua. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian tindakan (*action research*). Subjek penelitian terdiri dari sejumlah siswa ABK di sekolah inklusif. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dokumentasi, dan catatan harian pelaksanaan doa dan meditasi, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik doa dan meditasi dapat membantu siswa ABK dalam menurunkan intensitas perilaku emosional negatif, meningkatkan ketenangan, serta memperkuat kemampuan regulasi diri. Doa memberikan penguatan spiritual dan rasa aman, sedangkan meditasi melatih konsentrasi serta kontrol diri. Implementasi keduanya secara terpadu terbukti efektif sebagai strategi pengelolaan emosi yang sederhana, murah, dan mudah diaplikasikan dalam konteks pendidikan inklusif. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa doa dan meditasi dapat dijadikan alternatif strategi pengelolaan emosi siswa ABK yang integratif, menggabungkan aspek spiritual dan psikologis. Luaran yang ditargetkan meliputi model implementasi praktis doa dan meditasi, peningkatan pemahaman guru dan konselor mengenai pendekatan spiritual dalam mendampingi siswa ABK, serta publikasi hasil penelitian dalam jurnal pendidikan dan konseling.

Kata kunci: Doa, Meditasi, Pengelolaan Emosi, Siswa ABK, Pendidikan Inklusif.

Abstract

Emotion management is an important aspect in the development of students with special needs (SEN), as difficulties in emotional regulation can hinder their learning process, social interaction, and adjustment within the school and community environment. This study is motivated by the need for intervention strategies that are not only psychologically effective but also incorporate a spiritual dimension aligned with educational values in Indonesia. Prayer and meditation are viewed as simple techniques that can help calm the mind, enhance self-awareness, and strengthen emotional control among students with special needs. The objective of this research is to analyze the implementation of prayer and meditation in managing the emotions of students with special needs, evaluate the effectiveness of their application, and formulate an intervention model that can be implemented by teachers, counselors, and parents. This study employs a qualitative approach using an action research design. The research subjects consist of several students with special needs in an inclusive school

setting. Data were collected through observation, interviews, documentation, and daily records of prayer and meditation practices, and were analyzed using descriptive qualitative analysis techniques. The results of the study indicate that the practice of prayer and meditation can help students with special needs reduce the intensity of negative emotional behaviors, increase calmness, and strengthen their self-regulation abilities. Prayer provides spiritual reinforcement and a sense of security, while meditation trains concentration and self-control. The integrated implementation of both practices has proven to be effective as a simple, low-cost, and easily applicable emotional management strategy within the context of inclusive education. The conclusion of this study is that prayer and meditation can serve as an alternative integrative strategy for managing the emotions of students with special needs, combining both spiritual and psychological aspects. The expected outcomes include a practical implementation model of prayer and meditation, increased understanding among teachers and counselors regarding spiritual approaches in assisting students with special needs, and the publication of the research findings in education and counseling journals.

Keywords: *Prayer, Meditation, Emotion Management, Students with Special Needs, Inclusive Education.*

Pendahuluan

Pendidikan inklusif merupakan sistem pendidikan yang memberikan kesempatan yang sama bagi seluruh peserta didik, termasuk siswa berkebutuhan khusus (ABK), untuk memperoleh layanan pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Melalui pendidikan inklusif, siswa ABK diharapkan dapat belajar bersama dengan siswa lainnya dalam lingkungan yang sama sehingga tercipta kesempatan untuk berkembang secara akademik, sosial, dan emosional. Pendidikan inklusif juga menjadi salah satu upaya untuk mewujudkan pemerataan pendidikan serta penghargaan terhadap keberagaman individu dalam proses pembelajaran (Hallahan et al., 2015).

Siswa berkebutuhan khusus merupakan peserta didik yang memiliki karakteristik berbeda dari siswa pada umumnya, baik dalam aspek fisik, intelektual, emosional, maupun sosial. Perbedaan karakteristik tersebut menyebabkan siswa ABK memerlukan pendekatan pembelajaran dan layanan pendidikan yang disesuaikan dengan kebutuhan mereka. Dalam praktiknya, siswa ABK sering menghadapi berbagai tantangan dalam proses pembelajaran maupun dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial di sekolah (Heward, 2013).

Salah satu permasalahan yang sering dialami oleh siswa berkebutuhan khusus adalah kesulitan dalam mengelola emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, serta mengontrol emosi yang muncul sehingga dapat diekspresikan secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kemampuan regulasi emosi sangat penting karena berhubungan dengan perkembangan sosial, kemampuan beradaptasi, serta keberhasilan akademik siswa (Eisenberg et al., 2000).

Pada siswa berkebutuhan khusus, kesulitan regulasi emosi dapat muncul dalam berbagai bentuk perilaku seperti tantrum, kemarahan yang tidak terkendali, kecemasan berlebihan, perilaku agresif, maupun penarikan diri dari lingkungan sosial. Perilaku tersebut sering kali terjadi karena keterbatasan kemampuan siswa dalam memahami dan mengekspresikan perasaan yang dialaminya. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis siswa, tetapi juga dapat mengganggu proses pembelajaran serta interaksi sosial di lingkungan sekolah (Hallahan et al., 2015).



Kesulitan dalam pengelolaan emosi yang dialami siswa ABK juga dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar. Siswa yang mengalami kesulitan regulasi emosi cenderung mengalami hambatan dalam berkonsentrasi, bekerja sama dengan teman sebaya, serta mengikuti kegiatan pembelajaran secara optimal. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan regulasi emosi menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung keberhasilan pendidikan inklusif (Gross, 2014).

Berbagai pendekatan telah dilakukan untuk membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa ABK, seperti terapi perilaku, konseling individu, maupun program pelatihan keterampilan sosial. Pendekatan tersebut terbukti memberikan manfaat bagi sebagian siswa, namun dalam praktiknya sering kali memerlukan tenaga profesional khusus serta fasilitas yang tidak selalu tersedia di setiap sekolah. Kondisi ini menyebabkan sekolah membutuhkan alternatif strategi yang lebih sederhana dan mudah diterapkan dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari (Heward, 2013).

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu pengelolaan emosi adalah melalui praktik meditasi atau mindfulness. Meditasi merupakan teknik latihan mental yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri, mengurangi stres, serta membantu individu mengelola emosi secara lebih baik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik meditasi memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental, peningkatan konsentrasi, serta kemampuan regulasi emosi individu (Sedlmeier et al., 2012).

Selain meditasi, pendekatan spiritual seperti doa juga memiliki peran penting dalam membantu individu mencapai ketenangan batin dan stabilitas emosional. Doa dipandang sebagai bentuk komunikasi spiritual yang dapat memberikan rasa aman, meningkatkan harapan, serta membantu individu dalam menghadapi tekanan psikologis. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritualitas memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental seseorang (Koenig, 2012).

Meskipun demikian, penelitian yang mengintegrasikan praktik doa dan meditasi sebagai strategi pengelolaan emosi dalam konteks pendidikan inklusif masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menekankan pada pendekatan psikologis tanpa menggabungkannya dengan dimensi spiritual yang sebenarnya memiliki peran penting dalam kehidupan masyarakat Indonesia. Oleh karena itu, integrasi antara pendekatan spiritual dan psikologis berpotensi memberikan strategi intervensi yang lebih komprehensif dalam membantu siswa ABK mengelola emosi mereka.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi doa dan meditasi dalam pengelolaan emosi siswa berkebutuhan khusus, menilai efektivitas penerapannya, serta merumuskan model implementasi yang praktis dan aplikatif bagi guru, konselor, dan orang tua dalam mendukung pengelolaan emosi siswa ABK di lingkungan pendidikan inklusif.

Metode

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian tindakan (action research) untuk mengembangkan dan menguji intervensi doa dan meditasi dalam membantu regulasi emosi siswa berkebutuhan khusus (ABK) di sekolah inklusif. Subjek penelitian terdiri dari 5–10 siswa ABK yang dipilih secara purposive sampling di wilayah Cikarang, Bekasi. Penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu persiapan, identifikasi masalah, implementasi intervensi doa dan meditasi, pengumpulan data, analisis data, evaluasi

dan refleksi, serta penyusunan model praktis. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara dengan guru atau konselor, dokumentasi, dan catatan harian pelaksanaan intervensi. Intervensi dilakukan secara rutin selama 4–6 minggu melalui doa sederhana sesuai keyakinan siswa serta meditasi berupa latihan pernapasan sadar dan relaksasi singkat dengan pendampingan guru atau konselor. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif kualitatif melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk menilai perubahan perilaku emosional siswa sebelum dan sesudah intervensi, sekaligus merumuskan model implementasi doa dan meditasi yang praktis bagi guru, konselor, dan orang tua.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi doa dan meditasi memberikan dampak positif terhadap kemampuan pengelolaan emosi siswa berkebutuhan khusus (ABK). Berdasarkan hasil observasi awal sebelum pelaksanaan intervensi, sebagian siswa menunjukkan kesulitan dalam mengontrol emosi yang ditandai dengan perilaku seperti mudah marah, kecemasan berlebihan, tantrum, serta kesulitan berkonsentrasi selama proses pembelajaran. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa masih perlu dikembangkan agar mereka mampu beradaptasi dengan lingkungan belajar secara lebih optimal.

Untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai dampak implementasi doa dan meditasi terhadap pengelolaan emosi siswa berkebutuhan khusus, hasil penelitian ini disajikan dalam beberapa aspek pembahasan berikut.

Kondisi Awal Regulasi Emosi Siswa ABK

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di kelas, beberapa siswa menunjukkan perilaku emosional yang cukup tinggi, seperti mudah tersinggung, sulit menenangkan diri ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan keinginan, serta kurang mampu mengontrol reaksi emosional. Selain itu, beberapa siswa juga terlihat mengalami kesulitan untuk tetap fokus pada kegiatan pembelajaran dalam waktu yang cukup lama. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa masih memerlukan pendampingan serta strategi pembelajaran yang tepat.

Kesulitan dalam pengelolaan emosi pada siswa berkebutuhan khusus sering kali berkaitan dengan keterbatasan dalam memahami dan mengekspresikan emosi yang dialami. Siswa cenderung mengekspresikan emosi secara spontan tanpa mempertimbangkan situasi yang terjadi di sekitarnya. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang dapat membantu siswa mengenali emosi serta melatih kemampuan untuk mengendalikan respon emosional secara lebih baik.

Implementasi Doa dan Meditasi dalam Kegiatan Pembelajaran

Intervensi dalam penelitian ini dilakukan melalui praktik doa dan meditasi yang dilaksanakan secara rutin sebelum kegiatan pembelajaran dimulai. Kegiatan doa dilakukan sebagai bentuk penguatan spiritual yang bertujuan untuk membantu siswa menenangkan diri serta menumbuhkan rasa aman dan percaya diri. Sementara itu, meditasi dilakukan melalui latihan pernapasan sadar dan relaksasi sederhana yang membantu siswa memusatkan perhatian dan menenangkan pikiran.

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara bertahap dengan pendampingan guru atau konselor. Siswa diajak untuk duduk dengan posisi yang nyaman, kemudian mengatur pernapasan secara perlahan sambil memusatkan perhatian pada aktivitas yang sedang dilakukan. Proses ini membantu siswa untuk menenangkan pikiran serta mengurangi ketegangan emosional sebelum memulai kegiatan belajar.

Perubahan Perilaku Emosional Setelah Intervensi

Setelah pelaksanaan praktik doa dan meditasi selama beberapa minggu, ditemukan adanya perubahan perilaku emosional pada siswa. Sebagian siswa menunjukkan peningkatan ketenangan serta kemampuan untuk menenangkan diri ketika menghadapi situasi yang memicu emosi. Selain itu, siswa juga terlihat lebih fokus dan mampu mengikuti kegiatan pembelajaran dengan lebih baik dibandingkan sebelumnya. Frekuensi munculnya perilaku emosional negatif seperti tantrum, kemarahan yang tidak terkendali, serta kecemasan berlebihan juga mengalami penurunan. Siswa mulai menunjukkan kemampuan untuk mengendalikan diri serta merespon situasi secara lebih tenang. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara konsisten dapat membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi secara bertahap.

Peran Doa dalam Meningkatkan Ketenangan Emosi

Praktik doa memberikan pengaruh positif terhadap kondisi emosional siswa karena membantu mereka memperoleh ketenangan batin dan rasa aman. Melalui doa, siswa diajak untuk menenangkan diri serta merefleksikan perasaan yang sedang dialami. Proses ini membantu siswa untuk lebih menyadari kondisi emosionalnya sehingga mereka dapat mengendalikan reaksi emosional secara lebih baik.

Selain itu, doa juga membantu menumbuhkan sikap optimis serta meningkatkan kepercayaan diri siswa. Ketika siswa merasa lebih tenang secara emosional, mereka cenderung lebih mampu menghadapi situasi yang menantang dalam kegiatan pembelajaran maupun dalam interaksi sosial dengan teman sebaya.

Peran Meditasi dalam Melatih Regulasi Emosi

Meditasi yang dilakukan melalui latihan pernapasan sadar memberikan kontribusi dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi dan pengendalian diri siswa. Latihan ini membantu siswa untuk memusatkan perhatian serta mengurangi ketegangan yang muncul akibat tekanan emosional. Dengan latihan yang dilakukan secara rutin, siswa dapat belajar untuk mengenali emosi yang muncul dan mengontrol respon mereka secara lebih baik. Meditasi juga membantu siswa untuk meningkatkan kesadaran diri (self-awareness), yaitu kemampuan untuk memahami kondisi emosi yang sedang dialami. Kesadaran diri tersebut menjadi dasar penting dalam proses pengelolaan emosi sehingga siswa dapat merespon situasi dengan cara yang lebih adaptif.

Integrasi Doa dan Meditasi sebagai Strategi Pengelolaan Emosi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi antara doa dan meditasi dapat menjadi strategi yang efektif dalam membantu pengelolaan emosi siswa berkebutuhan khusus. Doa memberikan penguatan spiritual yang membantu siswa memperoleh ketenangan batin, sedangkan meditasi melatih kemampuan pengendalian diri melalui latihan kesadaran dan relaksasi. Pendekatan integratif ini juga memiliki keunggulan karena relatif sederhana dan

mudah diterapkan dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari. Guru dan konselor dapat memfasilitasi kegiatan doa dan meditasi dalam waktu yang singkat sebelum kegiatan belajar dimulai sehingga siswa dapat mempersiapkan kondisi emosional yang lebih stabil sebelum mengikuti proses pembelajaran.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa implementasi doa dan meditasi memberikan dampak positif terhadap pengelolaan emosi siswa berkebutuhan khusus (ABK). Praktik yang dilakukan secara rutin membantu siswa menjadi lebih tenang, mengurangi perilaku emosional negatif, serta meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam proses pembelajaran. Doa memberikan penguatan spiritual dan rasa aman, sedangkan meditasi membantu siswa melatih pernapasan, konsentrasi, kesadaran diri, dan pengendalian emosi secara lebih bertahap.

Secara praktis, integrasi doa dan meditasi dapat diterapkan oleh guru, konselor, dan orang tua sebagai strategi pendampingan yang sederhana, fleksibel, dan sesuai dengan karakteristik siswa. Guru dapat mengintegrasikan doa singkat dan latihan pernapasan sederhana selama beberapa menit sebelum pembelajaran dimulai atau ketika siswa menunjukkan tanda-tanda ketegangan emosional. Konselor dapat menggunakan doa dan meditasi sebagai bagian dari layanan pendampingan untuk membantu siswa mengenali emosi, menenangkan diri, dan membangun rasa aman. Sementara itu, orang tua dapat menerapkan rutinitas serupa di rumah, misalnya sebelum belajar, sebelum tidur, atau saat anak mulai mengalami kecemasan.

Dengan demikian, integrasi doa dan meditasi dapat menjadi strategi sederhana, murah, dan mudah diterapkan dalam mendukung pengelolaan emosi siswa ABK dalam konteks pendidikan inklusif. Penerapannya tidak perlu dilakukan dalam waktu lama, tetapi dapat disesuaikan dengan kondisi, kemampuan, keyakinan, dan kebutuhan masing-masing siswa agar kegiatan ini benar-benar membantu menciptakan suasana belajar yang lebih tenang, nyaman, dan mendukung perkembangan emosional siswa.

Daftar Pustaka

- Ancok D, Suroso FN. Psikologi Islami: solusi Islam atas problem-problem psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2011.
- Astuti B, Wibowo ME. Implementasi teknik mindfulness meditation untuk mengurangi stres pada siswa. *J Bimbingan Konseling Indones*. 2019;4(2):53–60.
- Eisenberg N, Fabes RA, Guthrie IK, Reiser M. Dispositional emotionality and regulation: their role in predicting quality of social functioning. *J Pers Soc Psychol*. 2000;78(1):136–157.
- Gross JJ, editor. *Handbook of emotion regulation*. 2nd ed. New York: Guilford Press; 2014.
- Hallahan DP, Kauffman JM, Pullen PC. *Exceptional learners: An introduction to special education*. 13th ed. Pearson; 2015.
- Heward WL. *Exceptional children: An introduction to special education*. 10th ed. Pearson; 2013.
- Kemmis S, McTaggart R, Nixon R. *The action research planner: doing critical participatory action research*. Singapore: Springer; 2014.
- Koenig HG. Religion, spirituality, and health: the research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*. 2012;2012:278730.

- Kuyken W, Warren FC, Taylor RS, et al. Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in prevention of depressive relapse. *Lancet*. 2016;386(9988):63–73.
- Sedlmeier P, Eberth J, Schwarz M, Zimmermann D, Haarig F, Jaeger S, et al. The psychological effects of meditation: A meta-analysis. *Psychol Bull*. 2012;138(6):1139–71.
- Semple RJ, Lee J, Rosa D, Miller LF. A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children. *J Child Fam Stud*. 2010;19(2):218–229.
- UNESCO. The Salamanca Statement and framework for action on special needs education. Paris: UNESCO; 1994.
- Zoogman S, Goldberg SB, Hoyt WT, Miller L. Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. *Mindfulness*. 2015;6(2):290–302.