



## Penerapan Teknik Mindfulness Islami melalui Kegiatan Tadabbur Alam di RA Al- Jihad

**Reni Mardiani <sup>1</sup>**

<sup>1</sup> RA Al- Jihad

Correspondence: [mardianireni964@gmail.com](mailto:mardianireni964@gmail.com)

### Article Info

#### Article history:

Received 02 Jan 2025

Revised 02 Feb 2025

Accepted 31 Mar 2025

#### Keyword:

Islamic mindfulness, Tadabbur Alam, early childhood education, RA Al-Jihad, spiritual awareness, gratitude, nature contemplation, emotional regulation.

### ABSTRACT

This study examines the application of Islamic mindfulness techniques through nature contemplation (Tadabbur Alam) activities to enhance spiritual awareness and mindfulness in young children at RA Al-Jihad. Involving 20 students, the research aimed to assess the effectiveness of integrating Islamic teachings on mindfulness with nature-based activities. During the study, children participated in Tadabbur Alam sessions, where they were encouraged to observe and reflect on the beauty of nature while contemplating Allah's creation. The results showed a noticeable improvement in the children's ability to focus, appreciate the natural world, and internalize Islamic values of gratitude and mindfulness. The activities allowed the children to connect spiritual teachings with real-world experiences, fostering a deeper sense of awareness and connection to Allah. This method not only promoted mindfulness but also helped the children develop emotional regulation and greater empathy towards their surroundings. The study concludes that Islamic mindfulness techniques, specifically through Tadabbur Alam, are an effective tool for promoting spiritual growth, mindfulness, and gratitude in early childhood education.



© 2025 The Authors. Published by PT SYABAN MANDIRI BERKARYA.  
This is an open access article under the CC BY NC license  
(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

## INTRODUCTION

Pendidikan anak usia dini (PAUD) memiliki peranan yang sangat penting dalam perkembangan karakter dan kemampuan kognitif anak. Pada masa ini, anak-anak berada pada fase yang sangat kritis dalam perkembangan otak, di mana pengalaman dan pembelajaran yang mereka terima akan membentuk pola pikir, karakter, dan kemampuan mereka sepanjang hidup. Pendidikan yang diterima oleh anak pada usia dini tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga pada aspek emosional, sosial, dan spiritual. Salah satu aspek yang semakin mendapatkan perhatian dalam pendidikan anak usia dini adalah pendidikan spiritual, terutama yang terkait dengan pengajaran agama Islam. Di Indonesia, yang mayoritas penduduknya beragama Islam, penanaman nilai-nilai agama Islam pada anak usia dini sangat penting untuk membentuk karakter anak sesuai dengan ajaran agama dan budaya lokal.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam mendidik anak tentang nilai-nilai agama Islam adalah dengan menerapkan teknik mindfulness Islami melalui kegiatan Tadabbur Alam. Tadabbur Alam dalam Islam adalah proses kontemplasi atau perenungan terhadap ciptaan Allah yang ada di alam semesta, yang mengajak umat untuk merenungkan keindahan dan kebesaran Tuhan melalui fenomena alam. Dalam pendidikan anak usia dini, kegiatan Tadabbur Alam tidak hanya dapat memperkenalkan anak pada konsep-konsep dasar agama, tetapi juga dapat mengajarkan mereka untuk lebih peduli terhadap lingkungan sekitar dan mengembangkan rasa syukur terhadap nikmat Allah yang diberikan. Teknik mindfulness Islami melalui Tadabbur Alam juga dapat menjadi sarana untuk mengajarkan nilai-nilai penting dalam Islam, seperti kesabaran, rasa syukur, dan ketenangan hati.

Pendidikan agama Islam pada anak usia dini di Indonesia umumnya disampaikan melalui pendekatan yang lebih kognitif, seperti hafalan doa-doa atau cerita-cerita nabi. Meskipun metode ini penting, seringkali anak-anak kurang dapat mengaitkan ajaran-ajaran agama dengan kehidupan mereka sehari-hari. Mereka mungkin memahami konsep agama, tetapi sulit untuk merasakannya secara emosional dan spiritual. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih holistik dan mengintegrasikan aspek

kognitif, emosional, dan spiritual dalam pembelajaran agama. Salah satu metode yang dapat diterapkan untuk tujuan ini adalah teknik mindfulness Islami, yang mengajarkan anak untuk lebih sadar akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan mereka dan lebih mengapresiasi setiap ciptaan-Nya.

RA Al-Jihad, sebagai lembaga pendidikan anak usia dini di Indonesia, memiliki potensi besar untuk menerapkan teknik mindfulness Islami melalui kegiatan Tadabbur Alam. Dengan jumlah siswa yang relatif kecil, sekitar 20 anak, lembaga ini dapat memanfaatkan pendekatan yang lebih personal dan intensif dalam mengajarkan nilai-nilai agama Islam melalui kegiatan yang langsung berhubungan dengan alam. Dengan mengajak anak-anak untuk melakukan kegiatan Tadabbur Alam, mereka dapat lebih mengenal dan merasakan kebesaran Allah melalui ciptaan-Nya. Kegiatan ini juga dapat membantu anak-anak untuk lebih fokus, tenang, dan lebih bersyukur atas nikmat yang mereka terima. Selain itu, kegiatan Tadabbur Alam juga memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk belajar tentang pentingnya menjaga alam dan mencintai lingkungan sebagai bagian dari amanah Allah.

Salah satu tujuan dari penerapan teknik mindfulness Islami melalui Tadabbur Alam di RA Al-Jihad adalah untuk menumbuhkan rasa syukur pada anak-anak. Dalam ajaran Islam, syukur adalah nilai yang sangat ditekankan, baik dalam bentuk ucapan terima kasih kepada Allah maupun dalam bentuk penghargaan terhadap segala nikmat yang diberikan-Nya. Rasa syukur ini juga dapat dilatih sejak dini dengan mengenalkan anak-anak pada keindahan alam sebagai ciptaan Allah. Dengan melakukan Tadabbur Alam, anak-anak diajak untuk merenungkan berbagai fenomena alam, seperti pohon, air, hewan, dan langit, yang semuanya merupakan tanda-tanda kebesaran Allah. Melalui kegiatan ini, anak-anak diharapkan dapat belajar untuk lebih menghargai nikmat alam dan mensyukuri apa yang telah Allah anugerahkan kepada mereka.

Selain menumbuhkan rasa syukur, teknik mindfulness Islami melalui Tadabbur Alam juga bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan spiritual anak. Di dunia yang serba cepat ini, anak-anak seringkali merasa tertekan dan kurang memiliki kesempatan untuk bersantai atau merenung. Dalam konteks pendidikan, sangat penting untuk memberi anak kesempatan untuk menenangkan pikiran mereka dan meresapi kehadiran Allah dalam setiap detik kehidupan mereka. Kegiatan Tadabbur Alam dapat memberikan ruang bagi anak-anak untuk belajar tentang ketenangan batin, kesabaran, dan cara untuk mengelola emosi mereka dengan cara yang sehat. Hal ini juga sangat relevan dengan ajaran Islam yang mengajarkan pentingnya ketenangan hati dan sabar dalam menghadapi ujian kehidupan.

Namun, meskipun penerapan teknik mindfulness Islami melalui Tadabbur Alam memiliki banyak manfaat, ada beberapa tantangan yang dihadapi dalam implementasinya. Salah satunya adalah kurangnya pemahaman dan pelatihan yang memadai bagi guru dalam mengajarkan konsep mindfulness Islami kepada anak-anak. Banyak guru PAUD yang masih terbiasa dengan metode pembelajaran konvensional, seperti ceramah atau hafalan, yang kurang melibatkan aspek emosional dan spiritual anak. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan yang lebih intensif bagi guru agar mereka dapat mengajarkan teknik mindfulness Islami dengan efektif. Selain itu, beberapa anak mungkin membutuhkan waktu lebih lama untuk dapat merasakan manfaat dari kegiatan Tadabbur Alam, mengingat usia mereka yang masih muda dan kurangnya pengalaman mereka dalam berinteraksi dengan alam secara mendalam.

Selain tantangan dalam pengajaran, ketersediaan fasilitas yang mendukung kegiatan Tadabbur Alam juga menjadi faktor yang perlu diperhatikan. Kegiatan Tadabbur Alam membutuhkan lingkungan yang mendukung, seperti ruang terbuka hijau atau taman yang dapat memberikan pengalaman langsung dengan alam. Di beberapa lembaga pendidikan, fasilitas seperti ini mungkin terbatas, yang dapat membatasi efektivitas kegiatan ini. Oleh karena itu, sangat penting bagi pihak sekolah untuk bekerja sama dengan masyarakat sekitar untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pembelajaran Tadabbur Alam. Dengan menggunakan alam sekitar sebagai media pembelajaran, anak-anak dapat lebih mudah terhubung dengan dunia di sekitar mereka dan lebih memahami pentingnya menjaga lingkungan hidup.

Di sisi lain, keberhasilan penerapan teknik mindfulness Islami melalui Tadabbur Alam dapat dilihat dari perubahan sikap dan perilaku anak-anak. Anak-anak yang terlibat dalam kegiatan ini mulai menunjukkan peningkatan dalam hal ketenangan dan fokus dalam pembelajaran. Mereka juga lebih mudah menghargai keberadaan alam dan lebih peduli terhadap kebersihan serta pelestarian lingkungan. Hal ini menunjukkan bahwa teknik mindfulness Islami tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran spiritual anak, tetapi juga dapat mempengaruhi sikap mereka terhadap dunia di sekitar mereka. Dengan pengajaran yang tepat, anak-anak dapat tumbuh menjadi pribadi yang lebih bijak,

penuh rasa syukur, dan mencintai alam sebagai bagian dari tanggung jawab mereka sebagai khalifah di bumi.

Sebagai kesimpulan, penerapan teknik mindfulness Islami melalui kegiatan Tadabbur Alam di RA Al-Jihad memiliki potensi besar dalam membantu anak-anak untuk tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik, lebih fokus, dan lebih bersyukur. Teknik ini dapat mengajarkan nilai-nilai spiritual yang sangat penting dalam Islam, sambil memberikan pengalaman yang menyenangkan dan edukatif bagi anak-anak. Dengan tantangan yang ada, seperti keterbatasan fasilitas dan kebutuhan pelatihan guru, implementasi metode ini membutuhkan perencanaan yang matang dan kerjasama antara pihak sekolah, guru, dan masyarakat. Namun, dengan penerapan yang baik, Tadabbur Alam dapat menjadi metode yang efektif dalam menumbuhkan kesadaran spiritual dan emosional anak-anak di masa depan.

## RESEARCH METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian tindakan kelas (PTK) yang diterapkan di RA Al-Jihad, melibatkan 20 siswa. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus yang masing-masing terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Pada setiap siklus, teknik mindfulness Islami melalui kegiatan Tadabbur Alam diterapkan dengan mengajak anak-anak untuk merenungkan ciptaan Allah di alam sekitar mereka, seperti pohon, bunga, dan langit, sambil memperkenalkan nilai-nilai syukur dan kesadaran spiritual dalam Islam.

Data penelitian dikumpulkan melalui observasi langsung terhadap perubahan perilaku dan sikap anak selama kegiatan Tadabbur Alam, serta wawancara dengan guru untuk memperoleh informasi lebih mendalam tentang perkembangan spiritual dan emosional anak. Peneliti juga menggunakan catatan lapangan dan dokumentasi untuk memantau interaksi anak dengan alam dan evaluasi terhadap rasa syukur yang ditumbuhkan melalui kegiatan ini. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif untuk menilai sejauh mana penerapan teknik mindfulness Islami dapat meningkatkan kesadaran spiritual dan rasa syukur anak-anak di RA Al-Jihad.

## RESULTS AND DISCUSSION

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik mindfulness Islami melalui kegiatan Tadabbur Alam di RA Al-Jihad berhasil meningkatkan kesadaran spiritual dan rasa syukur anak-anak. Pada siklus pertama, anak-anak mulai menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mereka untuk fokus dan merenung tentang ciptaan Allah. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kegiatan kontemplatif dapat meningkatkan fokus dan kesadaran spiritual pada anak-anak (Suryani, 2020). Aktivitas Tadabbur Alam memungkinkan anak-anak untuk meresapi keindahan alam sebagai ciptaan Tuhan yang harus disyukuri.

Selain meningkatkan kesadaran spiritual, teknik mindfulness Islami juga memperlihatkan dampak positif terhadap sikap anak-anak terhadap alam. Anak-anak yang terlibat dalam kegiatan Tadabbur Alam mulai menunjukkan rasa hormat terhadap lingkungan sekitar mereka. Mereka menjadi lebih peduli terhadap kebersihan dan kelestarian alam, serta belajar untuk tidak merusak lingkungan. Hal ini sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa pendidikan berbasis alam dapat meningkatkan rasa tanggung jawab terhadap lingkungan (Zahra, 2021).

Siswa yang terlibat dalam kegiatan ini juga menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mereka untuk mengelola emosi. Sebelumnya, beberapa siswa mengalami kesulitan dalam mengelola rasa cemas atau frustrasi, namun setelah mengikuti kegiatan Tadabbur Alam, mereka menjadi lebih tenang dan mampu menenangkan diri mereka. Ini mengindikasikan bahwa mindfulness Islami dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi yang penting untuk kesehatan mental mereka (Ali, 2020).

Penerapan teknik mindfulness Islami melalui Tadabbur Alam juga berhasil meningkatkan rasa syukur anak-anak terhadap nikmat Allah. Anak-anak mulai mengungkapkan rasa terima kasih mereka atas segala karunia yang diberikan, baik berupa alam maupun keberadaan mereka sendiri. Sikap syukur ini terlihat dalam cara mereka berbicara tentang alam dan menghargai setiap ciptaan yang mereka temui, seperti bunga, pohon, dan hewan. Hal ini mendukung penelitian yang menunjukkan bahwa kesadaran spiritual dapat meningkatkan perilaku positif, seperti rasa syukur (Mulyani, 2020).

Namun, penelitian ini juga mengungkapkan tantangan dalam menerapkan kegiatan Tadabbur Alam secara konsisten. Salah satu tantangan yang dihadapi adalah kesulitan dalam mengatur waktu yang cukup untuk kegiatan ini. Beberapa sesi kegiatan harus dipersingkat karena keterbatasan waktu

pembelajaran. Oleh karena itu, pengaturan waktu yang lebih baik diperlukan untuk memastikan bahwa anak-anak dapat mengikuti kegiatan ini dengan maksimal dan mendapatkan manfaat penuh dari kegiatan Tadabbur Alam (Fatimah, 2019).

Selain waktu, tantangan lain yang ditemukan adalah keterbatasan fasilitas dan ruang terbuka yang mendukung kegiatan Tadabbur Alam. Di beberapa sesi, anak-anak harus melakukan kegiatan ini di dalam ruangan karena cuaca buruk. Hal ini mengurangi pengalaman langsung mereka dengan alam, yang seharusnya menjadi bagian penting dari kegiatan ini. Menghadapi tantangan ini, perlu adanya perhatian lebih terhadap penyediaan fasilitas yang memungkinkan anak-anak untuk berinteraksi langsung dengan alam secara optimal (Yuliana, 2019).

Meski ada tantangan fasilitas, dampak positif dari kegiatan Tadabbur Alam terhadap anak-anak sangat jelas terlihat. Anak-anak tidak hanya belajar tentang nilai-nilai agama Islam, tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial dan emosional mereka. Mereka belajar untuk berbagi perasaan mereka selama kegiatan, serta mendengarkan dan menghargai perasaan teman-teman mereka. Kegiatan ini meningkatkan keterampilan komunikasi anak, seperti berbicara dengan jelas dan mendengarkan dengan penuh perhatian (Zainal, 2020).

Di sisi lain, penerapan teknik *mindfulness* Islami juga membantu anak-anak untuk menjadi lebih empatik terhadap sesama. Mereka mulai memahami bahwa rasa syukur terhadap alam juga berhubungan dengan rasa syukur kepada orang lain. Anak-anak belajar untuk menghargai perasaan teman-teman mereka dan lebih mudah memberikan bantuan jika diperlukan. Ini menunjukkan bahwa *mindfulness* Islami dapat meningkatkan empati anak-anak terhadap orang lain (Rahmawati, 2020).

Keterlibatan orang tua dalam kegiatan Tadabbur Alam juga berperan penting dalam keberhasilan penerapan teknik ini. Banyak orang tua yang melaporkan bahwa anak-anak mereka mulai lebih menghargai alam dan memperhatikan lingkungan rumah setelah mengikuti kegiatan ini. Selain itu, mereka juga melaporkan peningkatan sikap positif anak-anak terhadap pelajaran agama Islam. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dapat memperkuat dampak positif dari kegiatan ini (Kusnadi, 2021).

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *mindfulness* Islami melalui kegiatan Tadabbur Alam di RA Al-Jihad sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran spiritual, rasa syukur, dan kemampuan emosional anak-anak. Meskipun ada tantangan terkait waktu dan fasilitas, dampak positif dari kegiatan ini sangat besar, baik dari segi perkembangan karakter maupun pemahaman agama. Oleh karena itu, kegiatan Tadabbur Alam dapat diterapkan lebih luas di lembaga pendidikan anak usia dini untuk mendukung perkembangan spiritual dan emosional anak-anak.

## CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di RA Al-Jihad, penerapan teknik *mindfulness* Islami melalui kegiatan Tadabbur Alam terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran spiritual, rasa syukur, dan pengelolaan emosi anak-anak. Anak-anak yang terlibat dalam kegiatan ini menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mereka untuk fokus, menghargai alam, dan merasakan kehadiran Allah dalam kehidupan mereka. Aktivitas Tadabbur Alam mengajarkan mereka untuk lebih peduli terhadap lingkungan sekitar dan meningkatkan kemampuan mereka untuk mengelola perasaan, seperti kesabaran dan rasa syukur. Meskipun terdapat tantangan terkait waktu dan fasilitas, dampak positif yang diperoleh sangat besar dalam hal perkembangan karakter dan pemahaman agama. Kegiatan ini juga memperlihatkan pentingnya keterlibatan orang tua dalam mendukung penerapan nilai-nilai *mindfulness* Islami di rumah. Dengan demikian, teknik *mindfulness* Islami melalui Tadabbur Alam dapat menjadi metode yang efektif dan bermanfaat dalam pendidikan anak usia dini untuk mendukung perkembangan spiritual, emosional, dan sosial anak-anak, serta memperkenalkan mereka pada konsep-konsep dasar ajaran Islam dengan cara yang menyenangkan dan aplikatif.

## REFERENCES

- Ali, F. (2020). *Mindfulness Islami dalam Pembelajaran Anak Usia Dini*. Jurnal Pendidikan Agama Islam, 8(2), 112-123.
- Fatimah, S. (2019). *Penerapan Mindfulness Islami dalam Meningkatkan Kesadaran Anak di PAUD*. Jurnal Pendidikan Usia Dini, 6(4), 90-102.
- Kusnadi, B. (2021). *Menggunakan Teknik Mindfulness Islami dalam Pembelajaran Anak PAUD*. Jurnal Pendidikan Anak, 7(3), 78-90.

- Mulyani, R. (2020). *Meningkatkan Rasa Syukur Anak melalui Kegiatan Tadabbur Alam*. Jurnal Pendidikan Agama Islam, 9(1), 67-79.
- Rahmawati, A. (2020). *Mindfulness Islami untuk Anak PAUD: Penerapan Tadabbur Alam*. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 8(3), 98-110.
- Suryani, I. (2020). *Meningkatkan Kesejahteraan Emosional Anak dengan Mindfulness Islami*. Jurnal Pendidikan Usia Dini, 6(2), 110-122.
- Yuliana, M. (2019). *Mindfulness Islami sebagai Pendekatan dalam Pendidikan Karakter Anak Usia Dini*. Jurnal Pendidikan Agama Islam, 7(2), 105-117.
- Zahra, F. (2021). *Mengajarkan Syukur pada Anak melalui Mindfulness Islami di PAUD*. Jurnal Pendidikan Islam, 10(4), 120-132.
- Zainal, S. (2020). *Penerapan Teknik Mindfulness Islami dalam Pembelajaran di PAUD*. Jurnal Pendidikan Anak, 9(2), 115-126.
- Suryani, I. (2020). *Peningkatan Fokus dan Ketahanan Mental Anak melalui Mindfulness Islami*. Jurnal Pendidikan Usia Dini, 6(3), 89-101.