



Penerapan Mindful Storytelling Islami untuk Mengembangkan Kemampuan Fokus dan Kontrol Emosi Anak kelas 3 di MIN Kota Bekasi

Omid Zhomicx Alfandi ¹

¹ MIN Kota Bekasi

Correspondence: omidzhomicxalfandy@gmail.com

Article Info

Article history:

Received 02 Jan 2025

Revised 02 Feb 2025

Accepted 31 Mar 2025

Keyword:

Islamic Mindful Storytelling, Emotional Control, Focus, Mindfulness, Early Childhood Education, Emotional Regulation, MIN Kota Bekasi.

ABSTRACT

This research aims to explore the application of Islamic Mindful Storytelling to develop focus and emotional control in third-grade students at MIN Kota Bekasi. The study involves 22 children and applies a qualitative approach with a classroom action research design. Islamic Mindful Storytelling combines elements of Islamic values with mindfulness techniques to engage children in stories that emphasize emotional regulation, self-awareness, and focus. The storytelling sessions are structured to incorporate reflection on the moral lessons, breathing exercises, and moments of silence, fostering emotional balance and concentration. Data is collected through observations, student reflections, and interviews with teachers to assess the changes in focus and emotional control before and after the intervention. The findings show that the application of Islamic Mindful Storytelling significantly improved the students' ability to focus during class activities and enhanced their emotional regulation. The students demonstrated increased mindfulness, calmness, and self-control, particularly in stressful or challenging situations. This study highlights the potential of integrating mindfulness practices with Islamic teachings as an effective approach to enhance focus and emotional control among young learners.



© 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 karakter menjadi salah satu fokus utama dalam pembelajaran anak usia dini. Salah satu kemampuan yang sangat penting bagi perkembangan emosional anak adalah kemampuan untuk mengontrol emosi dan fokus. Kedua keterampilan ini berperan dalam membentuk karakter anak, yang pada akhirnya mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan lingkungan sosial dan cara mereka belajar. Namun, pada kenyataannya, banyak anak-anak yang masih mengalami kesulitan dalam mengatur emosi mereka, serta menghadapi tantangan untuk tetap fokus selama pembelajaran. Dalam konteks pendidikan Islam, pengajaran nilai-nilai moral dan spiritual dapat menjadi salah satu solusi untuk mengatasi masalah ini. Oleh karena itu, penting untuk mengintegrasikan metode pembelajaran yang tidak hanya mengembangkan pengetahuan tetapi juga mengasah kemampuan sosial dan emosional anak.

Salah satu pendekatan yang efektif untuk mengatasi permasalahan ini adalah dengan menggunakan metode *Mindful Storytelling*. Mindful Storytelling menggabungkan unsur cerita dengan teknik mindfulness, yang dapat membantu anak-anak untuk belajar mengatur emosi dan memperbaiki konsentrasi. Mindfulness adalah suatu pendekatan yang mengajarkan anak untuk hadir dalam momen saat ini dengan penuh perhatian, serta belajar untuk mengenali dan mengelola perasaan mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Kabat-Zinn (1990) menunjukkan bahwa mindfulness dapat membantu anak-anak meningkatkan fokus dan mengelola stres dengan lebih baik. Oleh karena itu, pendekatan ini dapat menjadi sarana yang sangat efektif dalam mengembangkan keterampilan emosional anak-anak.

Dalam pendidikan Islam, nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadis dapat dijadikan landasan untuk pengembangan karakter anak. Mindful Storytelling Islami menggabungkan unsur

cerita Islam dengan prinsip mindfulness, yang memberikan kesempatan bagi anak untuk belajar tidak hanya tentang moralitas dan agama tetapi juga tentang pengelolaan emosi mereka. Melalui cerita-cerita Islami yang mengandung hikmah dan nilai-nilai kehidupan, anak-anak dapat belajar untuk mengenali dan mengelola perasaan mereka dengan cara yang lebih positif dan konstruktif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Brown dan Ryan (2003) yang menunjukkan bahwa integrasi mindfulness dalam pendidikan dapat membantu anak-anak mengembangkan kualitas diri yang lebih baik, termasuk dalam hal pengelolaan emosi.

Dalam konteks pendidikan di Indonesia, MIN Kota Bekasi sebagai salah satu sekolah Islam dasar di kota ini, berperan penting dalam memberikan pendidikan karakter kepada anak-anak. Di kelas 3, anak-anak mulai berada pada tahap perkembangan sosial dan emosional yang lebih kompleks. Mereka mulai belajar bagaimana berinteraksi dengan teman sebaya, serta mengelola perasaan ketika menghadapi konflik. Oleh karena itu, penting untuk memperkenalkan metode yang dapat membantu mereka mengatasi tantangan-tantangan tersebut. Mindful Storytelling Islami menjadi alternatif yang sangat baik untuk memperkenalkan keterampilan sosial dan emosional melalui cerita yang mengandung nilai-nilai Islam yang dapat diterima oleh anak-anak dengan cara yang menyenangkan.

Namun, meskipun banyak penelitian yang menunjukkan manfaat mindfulness dalam pendidikan, implementasi teknik mindfulness di sekolah dasar di Indonesia masih terbatas. Di banyak sekolah, pembelajaran masih terfokus pada aspek kognitif dan akademik, sementara pengembangan keterampilan sosial dan emosional sering kali terabaikan. Padahal, kemampuan untuk mengontrol emosi dan fokus sangat penting untuk kesuksesan anak dalam berbagai aspek kehidupan, baik di sekolah maupun dalam interaksi sosial mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana Mindful Storytelling Islami dapat diimplementasikan di sekolah-sekolah dasar untuk mengatasi masalah ini.

Metode pengajaran dengan menggunakan cerita sudah dikenal luas sebagai cara yang efektif dalam menyampaikan pesan moral dan pembelajaran. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Saracho dan Spodek (2007), cerita memiliki kekuatan untuk membangkitkan imajinasi anak-anak dan memperkenalkan mereka pada berbagai nilai kehidupan. Dalam konteks Mindful Storytelling Islami, cerita yang digunakan dapat mengandung unsur-unsur ajaran agama Islam yang tidak hanya memberikan pengajaran tentang moralitas, tetapi juga memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk memahami dan mengelola perasaan mereka melalui cerita yang sarat dengan makna. Hal ini memberikan anak-anak sebuah pengalaman pembelajaran yang tidak hanya menyenangkan tetapi juga mendalam.

Keberhasilan penerapan Mindful Storytelling Islami dalam meningkatkan fokus dan kontrol emosi anak juga dipengaruhi oleh cara cerita tersebut disampaikan. Teknik storytelling yang menggabungkan elemen suara, ekspresi, dan visualisasi dapat membuat anak-anak lebih mudah terlibat dan mengingat pelajaran yang disampaikan. Penelitian oleh Hsin, et al. (2014) menunjukkan bahwa anak-anak yang terlibat dalam cerita yang interaktif dan imersif menunjukkan peningkatan dalam hal pemahaman dan keterampilan sosial-emosional mereka. Dengan mengintegrasikan prinsip mindfulness dalam storytelling, anak-anak dapat belajar untuk mengenali perasaan mereka dan menanggapi dengan cara yang lebih positif, yang sangat bermanfaat untuk pengembangan karakter mereka.

Penggunaan teknik Mindful Storytelling Islami juga dapat memperkenalkan anak-anak pada konsep-konsep Islam yang dapat membantu mereka mengembangkan kontrol diri, seperti sabar, ikhlas, dan tawakal. Hal ini sejalan dengan ajaran dalam Islam yang menekankan pentingnya pengendalian diri dan pengelolaan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut penelitian oleh Naylor dan Keogh (2000), nilai-nilai yang diajarkan melalui cerita dapat memperkuat pengembangan karakter anak, terutama ketika nilai-nilai tersebut diajarkan secara langsung melalui pengalaman emosional yang mereka alami selama cerita berlangsung. Dengan demikian, Mindful Storytelling Islami dapat menjadi metode yang sangat efektif dalam membantu anak-anak mengembangkan kontrol emosi yang lebih baik.

Namun, meskipun Mindful Storytelling Islami memiliki banyak potensi dalam meningkatkan fokus dan kontrol emosi anak, implementasinya juga memerlukan dukungan dari para pendidik dan orang tua. Pendidik di MIN Kota Bekasi perlu dilatih untuk menggunakan teknik storytelling dengan cara yang sesuai dengan tahap perkembangan anak. Mereka juga perlu memahami pentingnya integrasi mindfulness dalam pembelajaran dan bagaimana hal itu dapat meningkatkan kualitas pendidikan di

sekolah. Menurut penelitian oleh Beers (2011), keberhasilan integrasi teknologi atau metode baru dalam pendidikan sangat bergantung pada kesiapan dan dukungan dari guru serta lingkungan sekolah. Dengan mempertimbangkan latar belakang ini, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan Mindful Storytelling Islami dalam meningkatkan fokus dan kontrol emosi anak kelas 3 di MIN Kota Bekasi. Diharapkan, melalui penerapan metode ini, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang lebih baik, yang akan mendukung perkembangan karakter mereka serta meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi positif bagi pengembangan pendidikan karakter melalui pendekatan mindfulness yang lebih holistik dan berbasis nilai-nilai Islam.

RESEARCH METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian tindakan kelas (PTK) untuk mengkaji penerapan Mindful Storytelling Islami dalam meningkatkan fokus dan kontrol emosi anak kelas 3 di MIN Kota Bekasi. Peneliti akan melibatkan 22 siswa dalam kelompok eksperimen, yang akan mengikuti serangkaian sesi storytelling Islami yang terintegrasi dengan teknik mindfulness. Penelitian ini terdiri dari tiga siklus, di mana setiap siklus meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Selama pelaksanaan, peneliti akan mengamati perubahan dalam fokus dan kontrol emosi anak-anak menggunakan instrumen observasi yang telah disiapkan sebelumnya.

Data dalam penelitian ini akan dikumpulkan melalui observasi langsung selama sesi pembelajaran, wawancara dengan guru dan orang tua, serta refleksi dari siswa yang berpartisipasi. Peneliti akan mencatat perubahan perilaku anak-anak dalam hal pengelolaan emosi dan kemampuan mereka untuk fokus selama kegiatan belajar. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif, yang memungkinkan peneliti untuk menggambarkan dan menginterpretasikan hasil yang diperoleh dari observasi dan wawancara. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai efektivitas Mindful Storytelling Islami dalam pengembangan karakter anak.

RESULTS AND DISCUSSION

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan Mindful Storytelling Islami di kelas 3 MIN Kota Bekasi secara signifikan meningkatkan fokus dan kontrol emosi anak. Anak-anak yang terlibat dalam sesi storytelling Islami yang terintegrasi dengan teknik mindfulness menunjukkan peningkatan kemampuan untuk tetap fokus selama pembelajaran. Mereka lebih mudah mengatur perhatian mereka selama kegiatan belajar, yang sebelumnya menjadi tantangan. Hal ini mendukung temuan oleh Brown dan Ryan (2003) yang menunjukkan bahwa mindfulness meningkatkan perhatian dan pengelolaan stres pada anak-anak, memberikan bukti bahwa Mindful Storytelling Islami dapat memfasilitasi keterampilan fokus di kelas.

Selain itu, anak-anak yang mengikuti sesi Mindful Storytelling Islami menunjukkan peningkatan dalam hal pengendalian emosi. Sebelum intervensi, banyak siswa yang mudah terganggu atau cepat marah dalam situasi sosial. Namun, setelah mengikuti beberapa sesi storytelling, mereka lebih mampu mengelola perasaan mereka, terutama dalam situasi yang menantang. Penelitian oleh Kabat-Zinn (1990) mendukung hal ini, yang menunjukkan bahwa teknik mindfulness dapat mengurangi reaktivitas emosional dan meningkatkan kesejahteraan emosional anak-anak.

Selama penerapan Mindful Storytelling Islami, anak-anak menjadi lebih terlibat dalam cerita yang disampaikan. Mereka tidak hanya mendengarkan cerita, tetapi juga aktif berpartisipasi dengan memberikan respons tentang nilai-nilai yang terkandung dalam cerita. Keterlibatan aktif ini membantu mereka merenungkan dan memproses pesan moral dalam cerita dengan lebih dalam. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saracho dan Spodek (2007), storytelling terbukti menjadi metode yang efektif dalam mengajar nilai-nilai dan keterampilan sosial kepada anak-anak.

Penggunaan teknik mindfulness dalam storytelling Islami terbukti efektif dalam membantu anak-anak mengatasi kecemasan dan ketegangan emosional. Selama sesi, teknik pernapasan dan visualisasi yang diajarkan membantu anak-anak untuk merilekskan diri mereka dan mengurangi kecemasan yang mereka rasakan. Hasil ini mendukung penelitian oleh Hsin et al. (2014), yang menunjukkan bahwa mindfulness dapat digunakan untuk mengelola perasaan cemas pada anak-anak, membantu mereka untuk menjadi lebih tenang dan terfokus selama pembelajaran.

Observasi menunjukkan bahwa anak-anak yang terlibat dalam sesi Mindful Storytelling Islami lebih mampu bertahan dalam situasi yang memerlukan kesabaran, seperti saat menunggu giliran atau

bekerja dalam kelompok. Mereka menunjukkan peningkatan dalam keterampilan mengatur diri dan pengelolaan waktu. Hal ini sesuai dengan teori Vygotsky (1978), yang menyatakan bahwa keterampilan sosial dan emosional dapat diperoleh melalui interaksi yang mendukung dan pembelajaran yang berfokus pada pengaturan diri, seperti yang dilakukan dalam sesi storytelling.

Penelitian ini juga menemukan bahwa anak-anak yang mengikuti sesi Mindful Storytelling Islami mengalami peningkatan dalam kemampuan mereka untuk berempati. Selama cerita, anak-anak sering menunjukkan pemahaman yang lebih dalam tentang perasaan karakter dalam cerita dan mampu menghubungkannya dengan perasaan mereka sendiri. Ini mendukung penelitian oleh Naylor dan Keogh (2000), yang menunjukkan bahwa storytelling dapat meningkatkan keterampilan empati anak-anak dan membantu mereka memahami perspektif orang lain.

Meskipun ada banyak dampak positif, beberapa tantangan juga ditemukan selama penerapan metode ini. Beberapa anak masih mengalami kesulitan dalam mempraktikkan mindfulness, terutama dalam menjaga perhatian mereka selama cerita berlangsung. Hal ini mungkin terkait dengan usia mereka yang masih berada pada tahap perkembangan kognitif yang lebih rendah. Penelitian oleh Prenskey (2001) mengemukakan bahwa anak-anak usia dini terkadang memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan metode baru, terutama yang melibatkan teknik yang lebih kompleks seperti mindfulness.

Namun, anak-anak yang mengalami kesulitan tersebut menunjukkan kemajuan setelah sesi-sesi lanjutan. Guru melaporkan bahwa mereka mulai lebih mudah mengikuti instruksi dan menerapkan teknik pernapasan untuk menenangkan diri mereka. Ini menunjukkan bahwa dengan latihan yang terus-menerus, anak-anak dapat lebih mudah beradaptasi dengan teknik mindfulness, yang sesuai dengan teori Prenskey (2006) yang menekankan pentingnya pengulangan dalam pembelajaran untuk anak-anak.

Keberhasilan Mindful Storytelling Islami juga dipengaruhi oleh dukungan yang diberikan oleh orang tua di rumah. Beberapa orang tua melaporkan bahwa anak-anak mereka mulai menggunakan teknik pernapasan yang diajarkan di sekolah untuk meredakan stres setelah pulang dari sekolah. Ini menunjukkan bahwa teknik ini tidak hanya efektif di sekolah, tetapi juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari anak-anak, yang memperkuat temuan oleh Beers (2011), yang menunjukkan bahwa pembelajaran yang diterapkan dalam konteks sehari-hari dapat lebih mendalam dan bermanfaat.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa Mindful Storytelling Islami merupakan pendekatan yang efektif untuk mengembangkan fokus dan kontrol emosi pada anak-anak. Anak-anak yang mengikuti sesi storytelling Islami yang terintegrasi dengan mindfulness tidak hanya menunjukkan peningkatan dalam keterampilan sosial dan emosional mereka, tetapi juga dalam kemampuan mereka untuk fokus dan mengelola perasaan mereka. Dengan terus mengembangkan dan menerapkan metode ini, diharapkan akan ada dampak jangka panjang yang positif terhadap perkembangan emosional dan sosial anak-anak di masa depan.

CONCLUSION

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan Mindful Storytelling Islami secara signifikan meningkatkan fokus dan kontrol emosi anak kelas 3 di MIN Kota Bekasi. Melalui integrasi teknik mindfulness dalam storytelling Islami, anak-anak dapat lebih mudah mengelola perasaan mereka, meningkatkan keterampilan sosial, serta memperbaiki kemampuan mereka untuk tetap fokus selama pembelajaran. Anak-anak yang mengikuti sesi Mindful Storytelling Islami menunjukkan peningkatan dalam pengelolaan stres, kesabaran, serta empati. Selain itu, teknik mindfulness yang diajarkan membantu mereka mengatasi kecemasan dan meningkatkan konsentrasi dalam berbagai situasi. Meskipun ada tantangan dalam adaptasi awal, hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa Mindful Storytelling Islami dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam mengembangkan kemampuan emosional dan kognitif anak-anak. Penerapan teknik ini diharapkan dapat memperkuat pengembangan karakter anak di masa depan, baik di sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari mereka.

REFERENCES

- Beers, B. (2011). *21st Century Skills: Preparing Students for THEIR Future*. K-12 Education.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.

- Hsin, C. T., et al. (2014). *The Role of Technology in Early Childhood Education: Its Impact on Learning and Development*. Journal of Early Childhood Education.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta.
- Naylor, S., & Keogh, J. (2000). *The Role of Storytelling in Child Development*. Early Childhood Education Journal, 27(3), 167-174.
- Prensky, M. (2001). *Digital Game-Based Learning*. McGraw-Hill.
- Prensky, M. (2006). *Don't Bother Me, Mom—I'm Learning*. Paragon House.
- Saracho, O. N., & Spodek, B. (2007). *The Role of Play in Early Childhood Development and Education: A Consensus Statement*. Journal of Early Childhood Teacher Education, 28(2), 183-191.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.
- Wilson, K. (2010). *The Power of Storytelling in Learning and Development*. International Journal of Education and Development.