

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Kesimpulan

Penelitian ini mengungkapkan bagaimana *mindfulness* berbasis Islam diterapkan di PAUD Islam Terpadu melalui pendekatan kesadaran penuh (*present awareness*), regulasi diri (*self-regulation*), dan integrasi nilai-nilai Islami. Temuan penelitian menunjukkan bahwa ketiga tema ini saling berhubungan dan membentuk satu kesatuan yang utuh dalam membangun karakter, spiritual, dan kecerdasan emosional anak-anak.

Dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, ditemukan bahwa penerapan *mindfulness* tidak hanya berkontribusi pada peningkatan fokus dan keterlibatan anak dalam pembelajaran, tetapi juga membantu anak dalam mengelola emosi dan mengembangkan nilai-nilai spiritual sejak dini.

##### 5.1.1 Penerapan Konsep Hadir Utuh (*Present Awareness*) dalam Pembelajaran

Guru PAUD menerapkan kesadaran penuh dalam setiap aktivitas pembelajaran dengan menanamkan kebiasaan untuk fokus dan hadir sepenuhnya. Guru berupaya menciptakan lingkungan yang tenang dan kondusif, di mana anak-anak dilatih untuk mengamati, mendengarkan, dan merasakan setiap momen dalam proses belajar. Kegiatan seperti *circle time*, refleksi harian, dan praktik teknik *STOP* membantu anak-anak mengembangkan konsentrasi dan meningkatkan kemampuan untuk berada dalam momen saat ini.

Hasil temuan menunjukkan bahwa guru secara konsisten hadir secara fisik dan mental dalam mendampingi anak-anak, dengan mengesampingkan permasalahan pribadi agar dapat memberikan perhatian penuh selama proses pembelajaran berlangsung. Ini sejalan dengan teori Kabat-Zinn, (2015) tentang *mindfulness*, yang menekankan pentingnya kesadaran penuh dalam setiap aktivitas sehari-hari.

### 5.1.2 Strategi Guru dalam Membantu Regulasi Emosi Anak Usia Dini

Guru menggunakan berbagai strategi untuk membantu anak mengatur emosi dan perilaku mereka selama proses pembelajaran. Latihan pernapasan sebelum berdoa, penguatan aturan kelas, dan refleksi perasaan di akhir kegiatan menjadi bagian dari upaya untuk mengajarkan regulasi diri. Guru berperan sebagai model dalam menunjukkan bagaimana mengelola emosi dengan tenang dan sabar, sehingga anak-anak dapat meniru dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Praktik ini mendukung teori Bandura, (1991) tentang *self-regulation* yang menekankan pentingnya pembiasaan dan penguatan aturan sebagai landasan dalam membantu anak mengelola emosi dan mengembangkan ketahanan diri.

### 5.1.3 Integrasi Nilai-Nilai Islami dalam *Mindfulness Teaching*

*Mindfulness* berbasis Islam menjadi landasan utama yang memperkuat kesadaran penuh dan regulasi diri pada anak-anak. Penerapan *mindfulness* di PAUD Islam Terpadu tidak terlepas dari nilai-nilai keislaman yang mendasari setiap aktivitas pembelajaran. Praktik seperti do'a bersama, sholat dhuha, dan *dzikir* berfungsi sebagai kegiatan rutin, tetapi juga menanamkan nilai-nilai spiritual yang membantu anak-anak mengenal diri, lingkungan, dan hubungan mereka dengan Allah. Guru menanamkan nilai syukur, sabar, dan tawakal dalam setiap kegiatan, seperti melalui eksplorasi alam dan pengenalan ciptaan Allah sebagai bentuk refleksi spiritual. Aktivitas seperti circle time dan pembiasaan doa sebelum dan sesudah kegiatan melatih anak untuk hadir sepenuhnya di setiap momen, memperkuat kesadaran penuh mereka terhadap aktivitas yang sedang berlangsung

Temuan ini menunjukkan bahwa *mindfulness* berbasis Islam memperkuat hubungan anak-anak dengan Allah dan membantu mereka memahami pentingnya kehadiran utuh dalam setiap aktivitas ibadah. Hal ini sejalan dengan teori Van Gordon et al., (2015) yang menekankan bahwa *mindfulness* berbasis spiritual dapat meningkatkan ketenangan batin dan kesejahteraan emosional individu.

#### 5.1.4 Tantangan dalam Implementasi *Mindfulness* Teaching di PAUD

Meskipun *mindfulness* berbasis Islam memberikan dampak positif dalam pembelajaran, penelitian ini juga mengungkapkan beberapa tantangan yang dihadapi guru, di antaranya:

- 1) Keterbatasan waktu untuk menerapkan praktik *mindfulness* dalam setiap sesi pembelajaran.
- 2) Kurangnya pelatihan *mindfulness* secara formal di kalangan guru, sehingga praktiknya masih bersifat eksploratif dan tergantung pada inisiatif pribadi.
- 3) Perbedaan karakteristik anak yang memerlukan pendekatan berbeda dalam membantu mereka fokus dan mengelola emosi.

Namun, guru menunjukkan fleksibilitas dan kreativitas dalam mengatasi tantangan ini, seperti melalui pemanfaatan teknik *STOP*, *istighfar*, dan sholat dhuha bersama untuk menciptakan suasana kelas yang lebih kondusif.

Keseluruhan temuan ini memperlihatkan bahwa integrasi *mindfulness* berbasis Islam di PAUD tidak hanya membantu anak-anak dalam meningkatkan fokus dan regulasi diri, tetapi juga memperkuat dimensi spiritual yang mendukung perkembangan karakter mereka sejak dini.

## 5.2 Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan model pembelajaran anak usia dini (PAUD) melalui penerapan *mindfulness* berbasis Islam. Implikasi dari temuan penelitian ini meliputi aspek teoretis, praktis, kebijakan pendidikan, serta pengaruh terhadap perkembangan anak, yang secara holistik berkontribusi dalam membentuk karakter anak yang berakhlak, tenang, dan memiliki kesadaran penuh.

### 5.2.1 Implikasi Teoretis

Penelitian ini memperkaya literatur tentang *mindfulness* dalam pendidikan anak usia dini dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islami sebagai bagian dari pendekatan *mindfulness*. Selama ini, kajian *mindfulness* lebih banyak berfokus pada pendekatan sekuler (Kabat-Zinn, 2015) Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti doa, dzikir, dan sholat memiliki peran besar dalam

mengembangkan kesadaran penuh (*present awareness*) dan regulasi diri (*self-regulation*) pada anak.

Implikasi teoretis ini menegaskan bahwa:

1. *Mindfulness* dapat berakar pada tradisi keagamaan lokal, sehingga praktik ini lebih relevan dan diterima di lingkungan pendidikan berbasis agama, seperti PAUD Islam Terpadu.
2. Integrasi nilai-nilai Islam, seperti syukur, sabar, dan tawakal, memperkaya konsep kesadaran penuh (*present awareness*) dan memberikan dimensi baru dalam pembentukan karakter anak.
3. Hubungan antara *mindfulness* dan regulasi diri diperkuat oleh dasar spiritual, sejalan dengan teori Bandura, (1991) tentang self-regulation dan teori Van Gordon et al. (2015) mengenai spiritual *mindfulness*.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan landasan teoretis bahwa *mindfulness* berbasis spiritual tidak hanya efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, tetapi juga berkontribusi pada penguatan nilai-nilai moral dan religius dalam pendidikan anak usia dini.

### 5.2.2 Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis yang dapat diterapkan langsung dalam proses pembelajaran di PAUD Islam Terpadu dan lembaga pendidikan anak usia dini lainnya.

Implikasi praktis terhadap pembelajaran meliputi:

- 1) Penguatan Peran Guru sebagai Fasilitator *Mindfulness*
  - a. Guru yang hadir secara utuh, baik secara fisik maupun mental, mampu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan mendukung perkembangan emosi anak.
  - b. Praktik seperti latihan pernapasan sebelum berdoa, refleksi harian, dan penggunaan teknik *STOP* membantu anak mengelola emosi dan meningkatkan fokus.

- 2) Penerapan Teknik *STOP* dalam Pengelolaan Emosi Anak
  - a. Teknik *STOP* (*Stop, Take a deep breath, Observe, Proceed*) terbukti efektif dalam membantu anak-anak mengatasi impuls, konflik, dan menenangkan diri.
  - b. Teknik ini juga membantu guru mengelola emosi mereka saat menghadapi tantangan di kelas.
- 3) Integrasi *Mindfulness* dalam Ibadah Sehari-hari
  - a. Sholat dhuha, doa bersama, dan dzikir tidak hanya sebagai aktivitas ibadah, tetapi juga latihan *mindfulness* yang melibatkan fokus, ketenangan, dan kehadiran utuh.
  - b. Guru menjadikan kegiatan ibadah ini sebagai momen refleksi yang memperkuat kesadaran spiritual anak-anak.
- 4) Pendekatan Holistik dalam Pembelajaran  
*Mindfulness* berbasis Islam memungkinkan guru menggabungkan aspek kognitif, emosional, dan spiritual dalam aktivitas pembelajaran, misalnya melalui eksplorasi alam, mendengarkan suara angin, dan menghubungkan pengalaman tersebut dengan ciptaan Allah.

### 5.2.3 Implikasi Kebijakan dan Kurikulum Pendidikan

Temuan penelitian ini memberikan dasar kuat untuk pengembangan kebijakan pendidikan dan penyempurnaan kurikulum PAUD yang lebih berorientasi pada pendidikan holistik.

Implikasi kebijakan meliputi:

- 1) Pengembangan Kurikulum *Mindfulness* Berbasis Islam  
 Kurikulum ini dapat mencakup:
  - a. Latihan regulasi diri berbasis spiritual (doa dan dzikir).
  - b. Pembelajaran berbasis pengalaman (eksplorasi alam dan refleksi spiritual).
  - c. Circle time yang berfokus pada kesadaran penuh dan refleksi emosi anak-anak.
- 2) Pelatihan Guru tentang *Mindfulness* Berbasis Islam  
 Guru memerlukan pelatihan yang berfokus pada:
  - a. Teknik *STOP* dan latihan pernapasan.

- b. Strategi integrasi nilai-nilai Islam dalam pembelajaran.
  - c. Manajemen emosi dan kehadiran utuh dalam proses pembelajaran.
- 3) Penyediaan Panduan Praktis untuk Guru PAUD
- Panduan ini akan membantu guru dalam menerapkan metode *mindfulness* berbasis Islam yang sederhana dan relevan dengan konteks budaya dan agama lokal.

#### 5.2.4 Implikasi terhadap Perkembangan Anak

*Mindfulness* berbasis Islam memiliki dampak langsung terhadap perkembangan emosi, sosial, dan spiritual anak-anak.

Implikasi terhadap perkembangan anak meliputi:

- 1) Peningkatan Regulasi Emosi
 

Anak belajar mengelola stres, mengenali emosi, dan merespons situasi dengan tenang dan penuh kesadaran.
- 2) Penguatan Empati dan Solidaritas
 

Refleksi harian dan diskusi perasaan membantu anak mengembangkan empati terhadap teman sebaya.
- 3) Peningkatan Fokus dan Konsentrasi
 

Kegiatan berbasis alam, latihan pernapasan, dan teknik *STOP* meningkatkan kemampuan fokus dan keterlibatan anak dalam pembelajaran.
- 4) Pengembangan Kesadaran Spiritual
 

Aktivitas seperti sholat dhuha, doa, dan dzikir memperkuat kesadaran spiritual anak dan membangun hubungan yang lebih kuat dengan Allah.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan *mindfulness* berbasis Islam berperan penting dalam membentuk karakter, regulasi emosi, dan kesadaran penuh pada anak usia dini. Implikasi ini berdampak luas terhadap praktik pembelajaran, kebijakan pendidikan, dan pengembangan profesional guru. Dengan integrasi *mindfulness* berbasis spiritual, PAUD Islam Terpadu dapat menjadi lembaga pendidikan yang membentuk anak-anak cerdas, berakhlak, dan memiliki kesadaran penuh terhadap diri sendiri dan lingkungannya.

### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan dalam penelitian ini, berikut adalah beberapa rekomendasi yang diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan praktik *mindfulness* berbasis Islam di PAUD, meningkatkan kapasitas guru, serta mendukung kebijakan dan pengembangan kurikulum.

#### 1. Rekomendasi untuk Praktik Pembelajaran di PAUD

1) **Penguatan *Mindfulness* Berbasis Islam dalam Aktivitas Harian:**

Guru disarankan untuk mengintegrasikan *mindfulness* berbasis Islam secara konsisten dalam rutinitas harian, seperti doa bersama, sholat dhuha, refleksi perasaan, dan latihan pernapasan. Aktivitas ini tidak hanya menenangkan anak-anak tetapi juga membantu mereka mengembangkan kesadaran penuh dan regulasi emosi sejak dini.

2) **Penerapan Teknik STOP untuk Pengelolaan Emosi:**

Guru perlu dilatih untuk menerapkan teknik *STOP* (*Stop, Take a breath, Observe, Proceed*) baik pada diri sendiri maupun dalam membantu anak-anak menghadapi situasi yang menantang di kelas. Teknik ini efektif dalam meredakan impuls, meningkatkan fokus, dan menciptakan suasana kelas yang kondusif.

3) **Pemanfaatan Aktivitas Berbasis Alam:**

Kegiatan seperti mendengarkan suara alam, mengamati lingkungan sekitar, atau eksplorasi alam dapat diperluas dan dirancang lebih terstruktur untuk membantu anak-anak meningkatkan kesadaran indrawi dan spiritualitas mereka.

#### 2. Rekomendasi untuk Guru PAUD

1) **Peningkatan Kompetensi Guru dalam *Mindfulness*:**

Guru perlu mendapatkan pelatihan berkelanjutan yang berfokus pada pengembangan *mindfulness* berbasis Islam. Pelatihan ini dapat mencakup pengelolaan emosi, teknik regulasi diri, integrasi nilai Islami, dan strategi meningkatkan fokus anak dalam pembelajaran.

2) **Penerapan Model Guru sebagai Teladan:**

Guru diharapkan menjadi role model dalam menerapkan *mindfulness*. Sikap hadir penuh, sabar, dan empati dari guru menjadi teladan langsung bagi

anak-anak dalam mengembangkan regulasi emosi dan keterampilan mereka.

3) **Peningkatan Kesadaran Guru terhadap Integrasi Nilai Islami:**

Guru perlu memahami lebih dalam nilai-nilai Islami seperti syukur, sabar, tawakal, dan bagaimana mengintegrasikannya dalam berbagai aktivitas pembelajaran sehari-hari. Nilai-nilai ini dapat menjadi landasan pembentukan karakter anak yang kuat sejak usia dini.

### 3. Rekomendasi untuk Orang Tua

1) **Penerapan Mindfulness di Rumah:**

Orang tua diharapkan melibatkan anak-anak dalam praktik *mindfulness* berbasis Islam di rumah, seperti doa bersama, refleksi harian tentang perasaan, dan diskusi tentang ciptaan Allah melalui eksplorasi lingkungan sekitar.

2) **Peningkatan Komunikasi Empati:**

Orang tua perlu memperkuat komunikasi yang penuh empati dengan anak-anak, mendengarkan perasaan mereka, dan memberikan dukungan dalam menghadapi tantangan emosional sehari-hari.

3) **Kerjasama dengan Sekolah:**

Orang tua diharapkan bekerja sama dengan guru dan sekolah untuk memperkuat penerapan nilai-nilai Islami dan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari, sehingga anak-anak mendapatkan pengalaman yang konsisten antara di rumah dan di sekolah.

### 4. Rekomendasi untuk Kebijakan Pendidikan

1) **Pengembangan Kurikulum Berbasis *Mindfulness* Islami:**

Kementerian Pendidikan dan lembaga terkait disarankan untuk mengembangkan kurikulum PAUD yang mengintegrasikan *mindfulness* berbasis nilai Islami. Kurikulum ini dapat mencakup aktivitas regulasi diri berbasis spiritual, pembelajaran berbasis pengalaman, dan refleksi perasaan anak-anak.

2) **Pelatihan Guru Secara Berkala:**

Program pelatihan untuk guru PAUD perlu dirancang untuk memperkuat penerapan *mindfulness* berbasis Islam, termasuk penggunaan teknik *STOP*,

latihan pernapasan, dan strategi pembelajaran berbasis refleksi dan eksplorasi.

3) **Penyediaan Panduan Praktis untuk Guru:**

Pemerintah atau lembaga pendidikan diharapkan menyusun buku panduan praktis tentang penerapan *mindfulness* berbasis Islam yang berisi langkah-langkah sederhana untuk membantu guru menerapkan metode ini di kelas dengan efektif.

## 5. Rekomendasi untuk Penelitian Selanjutnya

1) **Eksplorasi Lebih Lanjut tentang Efektivitas *Mindfulness* Islami:**

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang *mindfulness* berbasis Islam terhadap perkembangan kognitif, emosional, dan spiritual anak usia dini.

2) **Pengembangan Modul Pelatihan *Mindfulness* Islami:**

Penelitian dapat difokuskan pada pengembangan modul pelatihan *mindfulness* Islami yang terstruktur untuk guru dan orang tua.

3) **Studi Komparatif:** Penelitian di masa depan dapat membandingkan efektivitas *mindfulness* berbasis Islam dengan pendekatan *mindfulness* sekuler, untuk memberikan wawasan yang lebih komprehensif tentang kontribusi nilai spiritual dalam pendidikan anak usia dini.

Rekomendasi yang diajukan diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di PAUD, membekali guru dengan keterampilan *mindfulness* yang lebih baik, serta memperkuat integrasi nilai-nilai Islami dalam pendidikan anak usia dini. Dengan implementasi yang tepat, pendekatan ini tidak hanya membantu anak-anak menjadi lebih fokus dan teratur secara emosional, tetapi juga mendukung pembentukan karakter yang kuat dan religius sejak dini.

