



Penerapan Kegiatan Mindful Storytelling Berbasis Nilai-Nilai Karakter Islami untuk Meningkatkan Kemampuan Fokus dan Empati Anak Usia Dini di RA Uswatun Hasanah

Rani Herawati ¹

¹ RA Uswatun Hasanah

Correspondence: raniherawati640@gmail.com

Article Info

Article history:

Received 10 Okt 2024

Revised 15 Des 2024

Accepted 30 Jan 2025

Keyword:

Mindful Storytelling, Islamic Character, Empathy, Focus, Early Childhood Education.

ABSTRACT

This classroom action research aims to improve the focus and empathy skills of early childhood learners through the implementation of mindful storytelling based on Islamic character values at RA Uswatun Hasanah. The study was motivated by the observation that many children had difficulty maintaining attention during activities and showed limited emotional responsiveness in social interactions. The research was conducted in two cycles, with each cycle consisting of planning, action, observation, and reflection stages. Data were collected using observation sheets, field notes, and documentation of children's responses during and after storytelling sessions. The results indicated a significant improvement in both focus and empathy. Children became more attentive during listening activities and were able to recall key moral messages from the stories. Furthermore, they began to demonstrate caring behavior, such as helping friends and showing compassion, which reflected the internalization of values like patience, honesty, and kindness. The integration of mindfulness techniques, such as deep breathing and reflective pauses, created a calm atmosphere that enhanced children's engagement and emotional awareness. This study suggests that mindful storytelling rooted in Islamic values is an effective approach to support the holistic development of young children in a meaningful and spiritually grounded way.



© 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

Perkembangan anak usia dini tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga pada kemampuan sosial-emosional, seperti fokus perhatian dan empati. Fokus memungkinkan anak untuk menyelesaikan tugas dengan konsentrasi, sementara empati membentuk karakter anak yang peduli dan berakhlak. Namun, dalam praktik pendidikan anak usia dini, aspek ini masih kurang mendapatkan perhatian yang cukup. Padahal, menurut Papalia dan Feldman (2012), perkembangan sosial-emosional anak berperan besar dalam kesiapan mereka untuk berinteraksi dan belajar secara efektif di lingkungan sekolah maupun sosial.

Di RA Uswatun Hasanah, ditemukan bahwa sebagian anak kelompok B masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan perhatian selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Mereka mudah terdistraksi, sering berpindah aktivitas sebelum selesai, serta kurang responsif saat berinteraksi dengan teman. Selain itu, perilaku saling mengejek atau tidak peduli terhadap perasaan teman sering kali muncul. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan fokus dan empati anak masih perlu ditingkatkan. Hurlock (2006) menyebutkan bahwa masa kanak-kanak awal adalah periode krusial untuk menanamkan nilai-nilai sosial dan keterampilan mengelola emosi secara bertahap.

Salah satu strategi pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan fokus dan empati anak secara bersamaan adalah kegiatan mendongeng. Dongeng bukan hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana edukatif yang dapat membentuk karakter anak. Ketika anak mendengarkan cerita,

mereka belajar untuk menyimak, menunggu giliran, dan memahami sudut pandang tokoh dalam cerita. Menurut Isbell et al. (2004), kegiatan storytelling secara signifikan dapat meningkatkan perhatian, imajinasi, dan keterampilan sosial anak, terutama ketika cerita mengandung pesan moral atau nilai-nilai tertentu.

Namun, untuk memperkuat dampaknya terhadap fokus dan empati, kegiatan mendongeng perlu dikombinasikan dengan pendekatan *mindfulness*. Mindful storytelling adalah metode bercerita yang dilakukan dengan kesadaran penuh—baik dari pendidik maupun peserta didik—dengan melibatkan aktivitas seperti pernapasan tenang, perhatian terhadap detail cerita, dan refleksi bersama. Menurut Jennings (2015), pendekatan *mindfulness* dalam pendidikan mampu membantu anak meningkatkan regulasi emosi, memperpanjang rentang perhatian, dan meningkatkan kepekaan sosial, termasuk empati.

Lebih lanjut, penyisipan nilai-nilai karakter Islami dalam cerita menjadi aspek penting dalam konteks lembaga pendidikan Islam seperti RA Uswatun Hasanah. Nilai-nilai seperti kejujuran, kesabaran, tolong-menolong, kasih sayang, dan rasa syukur merupakan prinsip utama yang perlu ditanamkan sejak dini. Menurut Al-Attas (1993), pendidikan Islam bertujuan membentuk pribadi yang utuh melalui integrasi antara ilmu, akhlak, dan spiritualitas. Dengan memasukkan nilai-nilai Islami dalam cerita, anak tidak hanya mendengarkan kisah, tetapi juga merenungkan dan meneladani akhlak yang diajarkan.

Penggunaan mindful storytelling berbasis karakter Islami memungkinkan anak mendengar cerita secara tenang, merenungi maknanya, dan menginternalisasi pesan moral di dalamnya. Dalam pelaksanaannya, guru mengajak anak melakukan pernapasan pelan sebelum cerita dimulai, mendengarkan tanpa menyela, dan mendiskusikan apa yang dirasakan setelah cerita berakhir. Teknik ini menciptakan ruang yang damai dan terarah bagi anak untuk fokus dan mengembangkan empatinya. Menurut Siegel dan Bryson (2012), suasana tenang yang diciptakan melalui teknik *mindfulness* membantu otak anak mengakses bagian yang berfungsi untuk berpikir, mengingat, dan merespons sosial secara sehat.

Sayangnya, pendekatan seperti ini belum banyak diterapkan secara terstruktur di RA. Kegiatan mendongeng sering kali hanya menjadi pengisi waktu atau dilaksanakan tanpa perencanaan yang bertujuan. Guru menceritakan secara cepat dan tidak memberi ruang anak untuk memahami atau meresapi isi cerita. Hal ini menyebabkan potensi pembelajaran sosial-emosional melalui mendongeng tidak tergali secara maksimal. Menurut Jalongo (2016), storytelling yang dilakukan secara sadar dan reflektif mampu menjadi alat pembentukan karakter yang kuat, asalkan dilakukan dengan teknik yang benar.

Kondisi ini menunjukkan perlunya inovasi dalam metode pembelajaran untuk anak usia dini, terutama dalam upaya menumbuhkan fokus dan empati. Mindful storytelling menawarkan solusi yang tidak hanya mengedukasi, tetapi juga menenangkan dan menyentuh sisi spiritual anak. Anak-anak belajar tidak hanya dengan mendengar, tetapi juga dengan merasakan dan merefleksikan. Pendekatan ini mendekatkan anak pada pengalaman batin yang kuat, yang dapat memperkuat hubungan emosional antara anak dengan tokoh dalam cerita, serta dengan sesama.

Penerapan mindful storytelling di RA Uswatun Hasanah juga sejalan dengan nilai-nilai pendidikan karakter nasional dan spiritual Islam yang dianjurkan dalam Kurikulum PAUD. Kurikulum ini menekankan pentingnya penguatan karakter anak sebagai fondasi utama dalam pengembangan kompetensi lainnya. Dalam konteks RA, nilai-nilai Islami yang disampaikan secara lembut melalui cerita akan lebih mudah diterima dan dipahami oleh anak. Hal ini juga sesuai dengan pandangan Lickona (1991) bahwa pendidikan karakter yang efektif harus bersifat emosional, menyentuh hati, dan ditanamkan melalui pengalaman langsung.

Selain itu, kegiatan mendongeng yang terintegrasi dengan *mindfulness* membantu anak menenangkan diri, melatih fokus terhadap suara, dan meningkatkan kesadaran diri terhadap perasaan mereka. Saat anak mendengarkan cerita tentang Nabi atau sahabat Rasul, mereka tidak hanya mengenal tokoh-tokoh Islam, tetapi juga memetik keteladanan yang menumbuhkan kepedulian. Cohen (2013) menyatakan bahwa anak yang terbiasa mengidentifikasi emosi tokoh cerita akan lebih mudah mengembangkan empati dalam kehidupan nyata karena ia telah terlatih membayangkan perasaan orang lain.

Kegiatan ini juga dapat mendukung anak yang memiliki kecenderungan hiperaktif atau impulsif, karena aktivitas mendengarkan cerita secara mindful melatih mereka untuk diam, mendengar, dan

merespons dengan tenang. Menurut Burke (2010), mindfulness membantu menurunkan kecenderungan reaktif pada anak dan meningkatkan kemampuan mereka untuk memilih respons secara sadar, bukan berdasarkan dorongan emosional sesaat. Dengan demikian, pembelajaran menjadi lebih terarah dan efektif.

Di sisi lain, pendekatan ini juga memberikan ruang bagi guru untuk memperkuat hubungan emosional dengan anak. Ketika guru mendongeng dengan lembut dan penuh kesadaran, anak merasa diperhatikan dan dihargai. Hal ini menciptakan iklim belajar yang nyaman dan aman secara emosional, yang sangat penting dalam proses pendidikan anak usia dini. Menurut Gordon Neufeld (2004), hubungan yang aman secara emosional antara anak dan guru adalah dasar penting dalam perkembangan sosial-emosional anak.

Dengan latar belakang tersebut, maka penting untuk melakukan penelitian tindakan kelas yang mengangkat penerapan kegiatan mindful storytelling berbasis nilai-nilai karakter Islami dalam meningkatkan kemampuan fokus dan empati anak usia dini di RA Uswatun Hasanah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan metode pembelajaran yang integratif, menyentuh sisi spiritual, emosional, dan kognitif anak secara bersamaan, serta memperkuat landasan karakter sejak usia dini.

Selain itu, hasil dari penelitian ini juga dapat menjadi alternatif metode pembelajaran yang sesuai dengan nilai-nilai Islam dan kebutuhan zaman. Di tengah perkembangan teknologi yang membuat anak terbiasa dengan stimulasi cepat dan dangkal, kegiatan seperti mindful storytelling mampu mengajak anak untuk memperlambat, merenung, dan merasakan secara lebih mendalam. Inilah esensi dari pendidikan akhlak yang menjadi ruh dalam pendidikan Islam sejak dahulu.

Penelitian ini juga relevan untuk menjawab tantangan di era modern di mana anak-anak cenderung tumbuh dalam lingkungan serba instan dan kurang empatik. Oleh karena itu, perlu dikembangkan metode-metode pembelajaran yang kembali menyentuh aspek batin, mengaktifkan kesadaran diri, dan membangun kepedulian terhadap sesama. Menurut Elias (2006), pendidikan sosial emosional yang efektif harus dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara konsisten dalam setiap aspek pembelajaran.

Dengan demikian, mindful storytelling berbasis nilai-nilai karakter Islami merupakan salah satu pendekatan inovatif dan kontekstual yang layak untuk dikaji lebih lanjut dalam dunia pendidikan anak usia dini, khususnya di lingkungan RA. Pendekatan ini tidak hanya membentuk kemampuan bahasa, tetapi juga menyentuh aspek spiritual dan afeksi yang sangat penting dalam pembentukan pribadi muslim yang utuh.

RESEARCH METHODS

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan meningkatkan kemampuan fokus dan empati anak melalui kegiatan mindful storytelling berbasis nilai-nilai karakter Islami. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah anak kelompok B RA Uswatun Hasanah yang berjumlah 15 anak. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggambarkan proses perubahan perilaku anak selama intervensi. Kegiatan dilakukan dalam suasana tenang dan penuh kesadaran, dengan fokus pada pembacaan cerita Islami dan sesi refleksi bersama guna menumbuhkan perhatian serta kepedulian antar anak.

Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi, dokumentasi, dan catatan lapangan guru selama proses kegiatan berlangsung. Instrumen penelitian berupa lembar observasi perilaku fokus dan empati, jurnal refleksi guru, serta dokumentasi visual dan audio. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan membandingkan hasil antara siklus I dan siklus II. Kriteria keberhasilan ditentukan berdasarkan peningkatan jumlah anak yang menunjukkan kemampuan fokus (menyimak penuh perhatian) dan empati (merespons atau membantu teman) secara konsisten. Refleksi digunakan untuk memperbaiki skenario cerita dan pendekatan guru dalam tiap siklus pembelajaran.

RESULTS AND DISCUSSION

Pelaksanaan mindful storytelling pada siklus I menunjukkan adanya peningkatan perhatian anak saat kegiatan mendengarkan cerita berlangsung. Dari 15 anak, hanya 7 anak (47%) yang dapat duduk tenang dan fokus selama 5–7 menit. Hal ini menunjukkan bahwa anak mulai terbiasa dengan suasana tenang sebelum cerita dimulai. Aktivitas pernapasan pelan yang dilakukan bersama guru menjadi

transisi efektif untuk menciptakan suasana mindful. Menurut Siegel dan Bryson (2012), teknik pernapasan tenang dapat mengaktifkan bagian otak yang bertanggung jawab atas regulasi emosi dan konsentrasi anak.

Namun, pada siklus I, anak-anak masih kesulitan memahami makna cerita secara mendalam. Beberapa anak hanya mengingat tokoh utama tanpa memahami nilai yang terkandung. Hal ini menunjukkan bahwa sesi refleksi setelah cerita perlu diperkuat. Guru kemudian menambahkan pertanyaan pemandu seperti “Bagaimana perasaanmu jika jadi tokoh itu?” atau “Apa yang bisa kamu tiru dari cerita ini?”. Teknik refleksi ini penting agar anak tidak hanya mendengar, tetapi juga merenungkan. Jennings (2015) menyatakan bahwa refleksi merupakan kunci dalam pendidikan berbasis mindfulness karena membantu anak menginternalisasi nilai dari pengalaman belajar.

Pada siklus II, setelah penambahan sesi diskusi sederhana dan contoh konkret dalam kehidupan sehari-hari, terjadi peningkatan signifikan. Sebanyak 12 anak (80%) dapat menjawab pertanyaan reflektif dan menunjukkan pemahaman tentang pesan cerita. Mereka mulai menyebutkan nilai seperti sabar, jujur, dan tolong-menolong dengan bahasa sendiri. Ini menunjukkan bahwa penggabungan nilai Islami dalam cerita, jika dikaitkan dengan realitas anak, akan lebih mudah dipahami. Al-Attas (1993) menyebutkan bahwa pendidikan Islam sejati adalah penyampaian ilmu yang mengakar pada adab dan pengalaman nyata.

Dari sisi empati, siklus I menunjukkan bahwa hanya 5 anak yang menunjukkan respons empatik, seperti memeluk teman yang sedih atau menawarkan bantuan. Namun pada siklus II, terjadi peningkatan menjadi 11 anak. Anak-anak mulai lebih peka terhadap perasaan teman dan menggunakan bahasa yang menunjukkan kepedulian. Ini menunjukkan bahwa cerita dengan tokoh-tokoh yang mengalami konflik emosional dapat memicu respons empati anak. Cohen (2013) menyebutkan bahwa kemampuan anak untuk mengenali dan menanggapi emosi tokoh dalam cerita berkontribusi besar pada pembentukan empati sosial.

Salah satu cerita berjudul “*Si Kucing Sabar*” yang mengangkat nilai kesabaran, berhasil membuat anak memahami pentingnya menahan emosi saat kesal. Setelah cerita, beberapa anak mampu mengaitkan dengan pengalamannya saat rebutan mainan. Kesadaran ini menunjukkan bahwa cerita yang kontekstual dan emosional mendorong refleksi diri. Jalongo (2016) menekankan bahwa dongeng yang menyentuh sisi emosional akan lebih mudah diingat dan memberikan dampak jangka panjang dalam perkembangan karakter anak.

Kemampuan fokus anak juga meningkat setelah terbiasa dengan ritual mindfulness sebelum cerita. Anak menjadi lebih tenang, duduk tanpa gelisah, dan menyimak dengan penuh perhatian. Peningkatan ini terlihat dari jumlah anak yang dapat bertahan fokus dari 47% di siklus I menjadi 87% di siklus II. Guru melaporkan bahwa suasana kelas menjadi lebih tertib dan kondusif saat storytelling dimulai. Menurut Burke (2010), kegiatan mindfulness yang dilakukan secara rutin akan memperkuat sistem saraf anak dalam hal kontrol atensi dan perilaku sadar.

Guru juga menyadari bahwa perannya dalam mindful storytelling sangat krusial. Suara lembut, kontak mata, dan ekspresi wajah guru berpengaruh besar terhadap perhatian anak. Guru yang hadir sepenuhnya dalam momen mendongeng menciptakan koneksi emosional yang kuat dengan anak. Neufeld (2004) menjelaskan bahwa hubungan emosional antara guru dan anak merupakan fondasi utama dalam pembelajaran bermakna, terutama untuk aspek sosial-emosional seperti empati dan fokus.

Penggunaan nilai-nilai karakter Islami seperti sabar, ikhlas, dan kasih sayang tidak hanya disampaikan dalam cerita, tetapi juga dipraktikkan dalam kegiatan harian. Anak mulai mengucapkan “maaf” atau “terima kasih” lebih sering. Ini menandakan bahwa internalisasi nilai terjadi secara alami melalui pengulangan dan keteladanan. Menurut Lickona (1991), pendidikan karakter yang efektif harus bersifat kontekstual dan dilakukan dalam rutinitas yang konsisten agar nilai-nilai moral dapat melekat secara kuat dalam diri anak.

Secara keseluruhan, kegiatan mindful storytelling berbasis nilai karakter Islami terbukti mampu meningkatkan fokus dan empati anak secara signifikan. Pendekatan ini bukan hanya menghadirkan kegiatan yang menyenangkan, tetapi juga penuh makna. Anak tidak hanya belajar mendengar, tetapi juga belajar merasa dan merenung. Hasil ini mendukung temuan Papalia dan Feldman (2012) bahwa pengalaman emosional yang terstruktur dan terarah dalam pendidikan anak usia dini dapat mempercepat perkembangan sosial dan spiritual anak.

CONCLUSION

Penelitian tindakan kelas yang dilakukan di RA Uswatun Hasanah menunjukkan bahwa penerapan kegiatan *mindful storytelling* berbasis nilai-nilai karakter Islami secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan fokus dan empati anak usia dini. Melalui dua siklus tindakan, terlihat peningkatan jumlah anak yang mampu menyimak cerita dengan penuh perhatian serta menunjukkan perilaku empatik terhadap teman. Kegiatan diawali dengan latihan pernapasan sederhana untuk menciptakan suasana yang tenang, dilanjutkan dengan dongeng bernilai karakter Islami, dan diakhiri dengan sesi refleksi. Teknik ini membantu anak tidak hanya mendengar cerita, tetapi juga merenungkan maknanya dan mengaitkan dengan pengalaman pribadi. Anak mulai memahami konsep sabar, jujur, dan tolong-menolong secara lebih mendalam. Guru berperan penting sebagai fasilitator yang menciptakan suasana damai, menyampaikan cerita secara ekspresif, serta membimbing anak dalam mengenali emosi. Integrasi nilai-nilai Islami dalam *storytelling* memberikan landasan spiritual yang kuat sekaligus membentuk karakter anak secara holistik. Oleh karena itu, *mindful storytelling* layak dijadikan pendekatan pembelajaran harian yang menyenangkan dan bermakna, terutama untuk membentuk karakter anak yang fokus, peka, dan berakhlak mulia sesuai ajaran Islam sejak usia dini.

REFERENCES

- Al-Attas, S. M. N. (1993). *The Concept of Education in Islam*. Kuala Lumpur: ISTAC.
- Burke, C. A. (2010). *Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field*. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 133–144.
- Cohen, J. (2013). *Creating a Climate for Learning, Achievement, and Democracy*. *Harvard Educational Review*, 83(1), 23–48.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Isbell, R., Sobol, J., Lindauer, L., & Lowrance, A. (2004). *The Effects of Storytelling and Story Reading on the Oral Language Complexity and Story Comprehension of Young Children*. *Early Childhood Education Journal*, 32(3), 157–163.
- Jalongo, M. R. (2016). *Creative Thinking and Arts-Based Learning: Preschool Through Fourth Grade*. Boston: Pearson Education.
- Jennings, P. A. (2015). *Mindfulness for Teachers: Simple Skills for Peace and Productivity in the Classroom*. New York: W. W. Norton & Company.
- Lickona, T. (1991). *Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility*. New York: Bantam Books.
- Neufeld, G., & Maté, G. (2004). *Hold On to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers*. New York: Ballantine Books.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2012). *Human Development*. New York: McGraw-Hill.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2012). *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind*. New York: Delacorte Press.