Ashlach Journal of Islamic Education

Journal of Islamic Education

Vol. 03 No. 02 Oktober 2025 | Hal. 19-32
e-ISSN/p- ISSN : 2988-1285/2988-1277
https://ejournal.unupasuruan.ac.id/index.php/ashlach

OPEN ACCESS
Check for updates

Ashlach: Jurnal Pendidikan Islam
Vol. 3, No. 2, 2025 | Universitas Nahdlatul Ulama Pasuruan
e-ISSN: 2988-1285
DOI: https://doi.org/10.55757/ashlach.v3i2.1086

Integrasi Pendidikan Islam Berbasis Aswaja An-Nahdliyah dan Mindfulness dalam Pembelajaran Anak Usia Dini: Studi Muraqabah di Lembaga LP Ma'arif NU

Luluk Alfiya *[1]
STIT Al-Ibrohimy Bangkalan,
INDONESIA

Ritna Sandri [2]
Universitas Merdeka Malang,
INDONESIA

*Korespondensi**: *lulukevisyukur@gmail.com*

Info Artikel

Riwayat artikel:
Submit: Januari 05, 2025
Review: Januari 05, 2025
Publish: Oktober 30, 2025

Kata Kunci :
Aswaja An-Nahdliyah
Islamic Mindfulness
Muraqabah
LP Ma'arif NU

Abstrak

Pendidikan anak usia dini merupakan fondasi pengembangan aspek spiritual, sosial, dan emosional. Tantangan era digital menuntut inovasi pedagogis yang mampu menyeimbangkan ketenangan mental dan kesadaran ruhani. Penelitian ini mengeksplorasi integrasi nilai Pendidikan Islam berbasis moderasi Aswaja An-Nahdliyah dengan konsep mindfulness (kesadaran penuh) di jaringan PAUD LP Ma'arif NU. Menggunakan desain kualitatif deskriptif dengan observasi partisipatif, studi ini mengidentifikasi bahwa Muraqabah (kesadaran akan kehadiran Allah) berfungsi sebagai jembatan spiritual menuju mindfulness psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi teknik pernapasan sadar dengan rutinitas zikir (Tawazun) menciptakan lingkungan belajar yang kondusif bagi regulasi emosi anak. Model ini memberikan cetak biru pedagogis bagi lembaga pendidikan Nahdlatul Ulama dalam membentuk generasi yang cerdas secara intelektual dan matang secara spiritual.

How to cite this article (APA 7th Edition):
Alfiya, L., & Sandri, R. (2025). Integrasi Pendidikan Islam Berbasis Aswaja An-Nahdliyah dan Mindfulness dalam Pembelajaran Anak Usia Dini. Ashlach: Journal of Islamic Education, 3(2), 102-115. https://doi.org/10.31004/ashlach.v3i2.1089

PENDAHULUAN

Pendidikan anak usia dini (PAUD) merupakan tahapan fundamental dalam pembentukan kepribadian, karakter, dan spiritualitas anak(Al-Ghazali, n.d.). Pada fase ini, anak berada dalam masa keemasan *(golden age)* yang menjadi dasar bagi perkembangan potensi kognitif, afektif, sosial, dan spiritualnya di masa mendatang. Oleh sebab itu, upaya pendidikan pada tahap usia dini tidak dapat dilepaskan dari peran pendidik dalam memberikan stimulasi yang holistik, terarah, dan bermakna bagi pertumbuhan anak(Arifin, 2019). Dalam konteks pendidikan Islam, PAUD memiliki peran strategis dalam menanamkan nilai-nilai keislaman, membentuk kesadaran ketuhanan (tauhid), serta menumbuhkan sikap akhlakul karimah sebagai fondasi moral bagi kehidupan anak kelak(Gunawan, 2016).

Copyright © 2025 The Author(s) | Published by: UNU Pasuruan.

CC BY SA

Dalam konteks Indonesia, khususnya pada lembaga di bawah naungan Lembaga Pendidikan (LP) Ma'arif Nahdlatul Ulama, tantangan utama adalah bagaimana mengintegrasikan nilai-nilai moderasi Aswaja An-Nahdliyah ke dalam praktik pedagogis harian. Prinsip Tawazun (keseimbangan) dan Tasamuh (toleransi) seringkali hanya disampaikan dalam bentuk teori, tanpa metodologi yang membantu anak menginternalisasinya secara mendalam (Arifin, 2022; Nursalim, 2024). Masalah muncul ketika praktik keagamaan rutin seperti zikir dan doa terjebak dalam formalitas mekanis tanpa kehadiran hati (hudhur al-qalb). Akibatnya, potensi pendidikan Islam sebagai sarana regulasi emosi dan pengembangan kesadaran diri belum maksimal dalam menjawab tantangan perilaku anak di era disrupsi informasi ini.

Landasan teoretis penelitian ini berpijak pada integrasi konsep Muraqabah dalam tasawuf Islam dan Mindfulness dalam psikologi modern. Grand theory yang digunakan adalah pedagogi spiritual yang menekankan bahwa setiap tindakan belajar haruslah didasari oleh kesadaran kehadiran Sang Pencipta. Konsep Muraqabah sebagai bentuk kesadaran penuh akan pengawasan Allah selaras dengan teknik regulasi perhatian dalam Mindfulness yang mengedepankan kehadiran penuh pada saat ini (Al-Ghazali, n.d; Suárez-García et al., 2020). Kerangka teori ini memberikan pijakan bahwa ketenangan mental anak usia dini dapat dicapai secara lebih stabil melalui koneksi transendental, yang dalam pendidikan NU diwujudkan melalui sinkronisasi antara latihan napas fisik dan penguatan tauhid batiniah secara konsisten.

Namun, dinamika perkembangan zaman yang ditandai dengan percepatan teknologi, perubahan sosial, serta meningkatnya paparan informasi digital menimbulkan tantangan tersendiri bagi pendidik anak usia dini(Kabat-Zinn, 2005). Anak-anak kini hidup dalam lingkungan yang penuh stimulasi, distraksi, dan tekanan emosional yang dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola perhatian dan emosi(Mulyasa, 2014). Dalam konteks inilah konsep *mindfulness* (kesadaran penuh) menjadi relevan untuk diintegrasikan ke dalam praktik pendidikan Islam (Nursalim, 2024). *Mindfulness* menawarkan pendekatan pengelolaan kesadaran melalui kehadiran penuh pada saat ini, tanpa menghakimi, dan dengan kendali terhadap pikiran maupun emosi(Khoirunisa et al., 2025). Pendekatan ini selaras dengan nilai-nilai pendidikan Islam yang menekankan pengendalian diri, muhasabah, dan muraqabah kepada Allah Swt(Dharmayanti et al., 2025).

Penelitian terkait habituasi pembelajaran Islam telah banyak dilakukan sebelumnya, salah satunya oleh Rouzi et al. (2020) yang berfokus pada pembiasaan ibadah rutin untuk membentuk karakter. Selain itu, Hayati et al. (2023) mengeksplorasi aktivitas bermain berbasis kesadaran untuk memulihkan kesehatan mental anak pasca-pandemi, sementara Kusmiran et al. (2024) menyoroti peran *mindful teaching* dalam mengurangi stres pada guru PAUD. Namun, ketiga penelitian tersebut memiliki kelemahan karena cenderung bersifat umum dan belum menyentuh spesifisitas nilai moderasi beragama atau *Aswaja* sebagai ruh pembelajaran. Fokus mereka lebih pada aspek teknis psikologis tanpa mengaitkannya secara mendalam dengan kerangka teoretis tasawuf yang aplikatif bagi anak usia dini, sehingga model yang ditawarkan kurang memiliki jangkar spiritual yang kuat dalam konteks pesantren atau sekolah Ma'arif.

Penelitian lain oleh Isgandarova (2020) mengkaji *Muraqaba* sebagai terapi berbasis kesadaran dalam psikoterapi Islam, namun kajiannya terbatas pada level klinis orang dewasa. Masruroh et al. (2025) mencoba mengintegrasikan kesadaran spiritual dengan kematangan emosional sosial siswa, sementara Febriana dan Triyono (2025) meneliti *Islamic Mindfulness* pada mahasiswa untuk mengatasi *burnout* akademik. Kelemahan dari rangkaian penelitian terbaru ini adalah lokus penelitian yang didominasi oleh peserta didik usia dewasa atau remaja, sehingga terdapat kekosongan literatur pada level Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Penjabaran teknik *muraqabah* dalam penelitian-penelitian tersebut seringkali terlalu filosofis dan sulit diadaptasi langsung ke dalam instruksi kelas yang sederhana untuk anak usia pra-sekolah, yang secara kognitif masih memerlukan panduan visual dan sensori yang konkret.

Berdasarkan penelusuran pustaka di atas, ditemukan *research gap* (kesenjangan penelitian) yang signifikan antara teori kesadaran spiritual Islam dan implementasi praktisnya di PAUD Ma'arif. Kesenjangan pertama terletak pada ketiadaan metodologi khusus yang menghubungkan teknik pernapasan *mindfulness* dengan prinsip *Tawazun* dalam tradisi NU (Dharmayanti, 2025; Lubis, 2024). Kebanyakan model pendidikan karakter hanya berfokus pada aspek moral-perilaku tanpa memberikan teknik pengelolaan batin. Kesenjangan kedua adalah minimnya data empiris lapangan yang memvalidasi bagaimana "Mindfulness Islami" dapat menurunkan tingkat impulsivitas anak di kelas. Perbedaan mendasar penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penggunaan lokus spesifik pada jaringan PAUD LP Ma'arif NU yang memiliki identitas ideologis moderasi beragama, yang mana hal ini belum pernah dibahas secara terintegrasi dalam literatur pedagogi spiritual kontemporer.

Kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada pengembangan model integrasi "M-P Model" (Muraqabah-PAUD) yang dirancang khusus untuk kurikulum Ma'arif. Keterbaharuan ini menawarkan cara pandang baru di mana zikir tidak lagi dianggap sebagai aktivitas pasif, melainkan sebagai sarana regulasi sensorik dan emosional yang aktif melalui teknik pernapasan terpandu. Penelitian ini menyajikan sintesis metodologis antara psikologi kesadaran modern dengan tradisi *hudhur al-qalb* yang dioperasionalkan secara praktis bagi anak-anak. Hal ini memberikan kontribusi teoretis pada bidang pedagogi Islam modern dengan membuktikan bahwa nilai-nilai abstrak Aswaja seperti keseimbangan dapat diajarkan melalui pengalaman tubuh yang sadar, sehingga membentuk resiliensi spiritual sejak masa keemasan pertumbuhan anak.

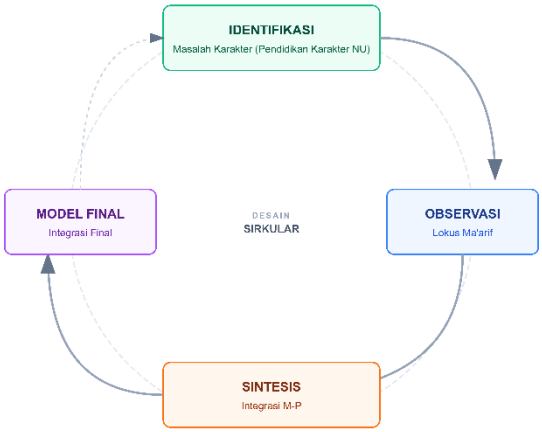
Ketertarikan peneliti untuk mengangkat topik ini didasari oleh fenomena "krisis kehadiran" pada generasi Alfa yang sangat rentan terhadap stres lingkungan. Penelitian ini menjadi penting untuk diteliti karena menawarkan solusi preventif bagi masalah kesehatan mental anak melalui pendekatan berbasis kearifan lokal Nahdliyin. Selain itu, di tengah maraknya tren *mindfulness* Barat yang masuk ke sekolah-sekolah urban, penting bagi lembaga pendidikan Islam untuk merebut kembali otoritas spiritualitasnya melalui rekontekstualisasi *Muraqabah*. Menariknya, penelitian ini akan menunjukkan bagaimana seorang anak kecil dapat mencapai ketenangan hanya dengan menyadari "pengawasan Allah" dalam setiap tarikan napasnya, sebuah bentuk penguatan iman yang sangat fundamental namun sering terlupakan dalam metode pengajaran konvensional yang kaku (Ainnin & Ismail, 2024; Afifah, 2024).

Tujuan utama penelitian ini adalah mengeksplorasi bentuk-bentuk integrasi nilai Aswaja dan kesadaran penuh dalam pembelajaran harian di PAUD LP Ma'arif. Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk merumuskan sebuah cetak biru pedagogis (*pedagogical blueprint*) yang dapat dijadikan panduan praktis bagi guru dalam mengelola emosi anak berbasis *Islamic Mindfulness*. Selain itu, penelitian ini berupaya memverifikasi dampak positif dari penerapan model *Muraqabah* terhadap fokus perhatian dan stabilitas emosional anak. Dengan tercapainya tujuan tersebut, diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi strategis bagi pengembang kurikulum pendidikan Islam untuk mengarusutamakan dimensi kesadaran spiritual sebagai bagian inti dari capaian perkembangan anak usia dini, bukan sekadar pelengkap seremonial (Risqoh & Sopiah, 2025; Hayati et al., 2023).

METODE

2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif eksploratif. Alur penelitian dirancang secara sistematis mulai dari identifikasi masalah karakter hingga perumusan model integrasi final. Desain ini memungkinkan peneliti memahami kompleksitas interaksi antara teknik pernapasan dan penguatan tauhid secara alami di dalam kelas (Creswell & Poth, 2023; Mulyasa, 2023).



Gambar 1. Alur Desain Penelitian Deskriptif-Eksploratif

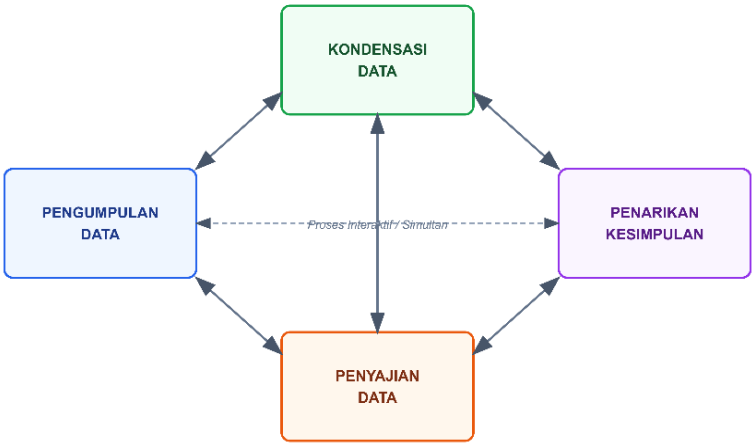
Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan tujuan untuk memahami dan mendeskripsikan secara mendalam bentuk integrasi antara nilai-nilai pendidikan Islam dan pendekatan *mindfulness* dalam pembelajaran anak usia dini. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menggali data yang bersifat reflektif, kontekstual, dan interpretatif terhadap fenomena pendidikan yang kompleks. Jenis penelitian yang digunakan adalah studi pustaka (library research) yang dikombinasikan dengan observasi non-partisipatif pada lembaga PAUD berbasis Islam.

2.2 Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui triangulasi teknik yang meliputi observasi partisipatif harian, wawancara mendalam dengan praktisi PAUD Ma'arif, dan studi dokumentasi kurikulum moderasi beragama. Peneliti terlibat langsung sebagai pengamat aktif selama 8 minggu (Tisna dkk., 2024; Solihin dkk., 2023).

2.3 Analisis Data

Analisis data menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña yang mencakup kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Proses analisis dilakukan secara simultan sejak pengumpulan data berlangsung untuk menjamin validitas temuan (Miles dkk., 2014; Dharmayanti, 2025).



Gambar 2. Komponen Analisis Data Interaktif (Miles & Huberman)

2.4 Instrumen Penelitian

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian (Integrasi M-P)

Indikator	Sub-Indikator	Butir	Subjek & Lokasi
Spiritual (Muraqabah)	Kesadaran pengawasan Allah, ketenangan zikir, kekhusyukan doa.	1-5	Siswa & Guru / 3 PAUD LP Ma'arif
Psikologis (Mindfulness)	Regulasi napas, atensi terfokus pada objek, kontrol impulsivitas.	6-10	Siswa Kelompok B / Sidoarjo & Pasuruan
Karakter (Aswaja)	Praktik Tawazun, Tasamuh (toleransi), I'tidal dlm interaksi sosial.	11-15	Lembaga Afiliasi NU / Jawa Timur

2.5 Validitas dan Reliabilitas

Kredibilitas data dijamin melalui teknik perpanjangan waktu pengamatan selama 8 minggu dan triangulasi sumber (guru, kepala sekolah, dan orang tua). Dependabilitas diwujudkan melalui audit trail terhadap dokumentasi proses penelitian (Creswell & Poth, 2023; Dharmayanti, 2025).

2.6 Subjek dan Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di tiga lembaga PAUD binaan LP Ma'arif NU di Sidoarjo, Pasuruan, dan Surabaya. Subjek penelitian melibatkan 45 siswa kelompok B dan 6 guru kelas yang memiliki latar belakang pendidikan santri (Nursalim, 2024; Arifin, 2022).

Tabel 2. Pertanyaan Penelitian dan Jenis Analisis (RQ Table)

RQ	Research Question (Pertanyaan Penelitian)	Types of Analysis (Jenis Analisis)
RQ 1	Bagaimana bentuk integrasi nilai Aswaja dlm praktik *mindfulness*?	Thematic Analysis (Analisis Tematik Kualitatif)
RQ 2	Apa tantangan guru dlm menerapkan model Muraqabah di kelas?	Exploratory Descriptive Analysis
RQ 3	Bagaimana dampak model M-P terhadap regulasi emosi anak?	Content Analysis & Behavioral Observation

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Bentuk Integrasi Nilai Islam dan *Mindfulness* di PAUD

Hasil kajian pustaka dan observasi menunjukkan bahwa integrasi pendidikan Islam dan *mindfulness* pada lembaga PAUD Islam umumnya terwujud melalui penggabungan rutinitas ibadah harian dengan latihan kesadaran diri yang terstruktur, seperti doa, dzikir, dan muhasabah singkat dalam alur pembelajaran(Fadraneldi et al., 2025). Kegiatan seperti doa sebelum dan sesudah belajar, pembacaan surat-surat pendek, dan dzikir sederhana diperkaya dengan ajakan guru untuk menghadirkan hati, mengatur napas, dan menyadari setiap gerak tubuh anak sebagai bentuk latihan kesadaran spiritual dan emosional(Masduki, 2024). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa rutinitas doa dan dzikir harian di lembaga pendidikan Islam dapat berfungsi sebagai *self-calming method* dan sarana internalisasi nilai religius sejak usia dini(Gulo & Ridha, 2025).

Di beberapa kelas PAUD Islam, guru membimbing anak melakukan aktivitas “tenang sejenak” sebelum memulai pembelajaran inti sebagai bagian dari *Islamic mindfulness routine*(Manan, 2024). Anak diajak duduk rapi, menarik dan menghembuskan napas secara perlahan sambil mengucapkan basmalah atau dzikir pendek, kemudian diarahkan untuk menyadari suasana kelas, suara di sekeliling, dan keberadaan teman-temannya sebagai bagian dari tanda kebesaran Allah Swt(Afifah

& Abdul Rahim, 2024). Model ini sejalan dengan temuan bahwa permainan dan aktivitas belajar berbasis *Islamic mindfulness*—melalui zikir, doa, dan kesadaran tubuh—dapat membantu anak memasuki proses belajar dengan kondisi mental yang lebih tenang dan siap(Tisna et al., 2025).

Praktik di atas menunjukkan adanya integrasi langsung antara konsep muraqabah (merasa diawasi Allah) dan teknik *mindfulness* berupa pernapasan sadar serta kesadaran sensorik *(mindfulness of breathing dan mindfulness of sensation)*(Yuniarti et al., 2024). Dalam perspektif psikologi dan tasawuf Islam, muraqabah dipahami sebagai kesadaran kontinyu bahwa Allah selalu hadir dan memperhatikan hamba-Nya pada setiap saat "di sini dan sekarang", yang secara fungsional sangat dekat dengan definisi *mindfulness* dalam psikologi kontemporer(Syafi'i & Darnanengsih, 2025). Penelitian tentang *Islamic mindfulness* di lingkungan pendidikan menemukan bahwa dzikir, doa, dan refleksi ibadah yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan ketenangan batin, konsentrasi belajar, dan kedisiplinan perilaku peserta didik(Tisna et al., 2025).

Pada konteks PAUD, penggabungan latihan napas pelan, kesadaran terhadap suara dan gerak tubuh, serta pengucapan dzikir atau basmalah menjadikan aktivitas *mindfulness* tidak bersifat netral, tetapi bernilai ibadah dan berorientasi tauhid(Khoirunisa et al., 2025). Anak tidak hanya belajar "tenang dan fokus", tetapi juga dibiasakan untuk menautkan ketenangan itu dengan ingat kepada Allah *(zikrullah)* sebagai sumber rasa aman dan makna(Afifah & Abdul Rahim, 2024). Dengan demikian, bentuk integrasi nilai Islam dan *mindfulness* di PAUD dapat dipahami sebagai transformasi praktik ibadah harian—doa, dzikir, refleksi—menjadi rangkaian latihan kesadaran diri yang sistematis, terstruktur, dan disesuaikan dengan tahapan perkembangan anak usia dini(Hayati et al., 2023).

Penguatan Aspek Spiritual, Emosional, dan Sosial Anak

Temuan kajian pustaka dan observasi menunjukkan bahwa integrasi pendidikan Islam dan *mindfulness* pada anak usia dini memberikan penguatan yang signifikan pada ranah spiritual, emosional, dan sosial secara simultan(Hayati et al., 2023). Dari sisi spiritual, pembiasaan mengawali dan mengakhiri setiap kegiatan dengan niat ibadah, doa, dan dzikir membantu anak menautkan aktivitas sehari-hari—belajar, bermain, makan, maupun berinteraksi—dengan ingatan kepada Allah Swt(Palinge et al., 2022). Penelitian tentang konseling Islam berbasis *mindfulness* untuk anak usia dini menegaskan bahwa pengulangan zikir dan doa dengan kesadaran penuh menumbuhkan rasa yakin bahwa Allah selalu hadir dan mengawasi, sehingga menumbuhkan rasa aman batin dan kedekatan spiritual pada anak(Nini et al., 2025).

Pada aspek emosional, latihan pernapasan sederhana, duduk tenang, dan refleksi singkat setelah kegiatan bermain terbukti membantu anak lebih mudah mengatur emosi ketika marah, kecewa, atau lelah(Sop & Hancer, 2024). Model permainan dan aktivitas berbasis *Islamic mindfulness*—seperti napas sadar disertai dzikir, gerak tubuh pelan mirip gerakan salat, dan latihan menyadari sensasi tubuh—telah terbukti mendukung kesehatan mental anak dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menenangkan diri secara mandiri(Hayati et al., 2023). Dalam konteks ini, ajakan guru seperti "diam sebentar, tarik napas, ingat Allah" berfungsi sebagai strategi regulasi emosi berbasis tauhid yang menggabungkan teknik *mindfulness* modern dengan kesadaran *muraqabah* kepada Allah Swt(Nini et al., 2025).

Dari sisi sosial, pembiasaan refleksi bersama—misalnya anak diminta menyebutkan satu kebaikan yang ia lakukan kepada teman hari itu atau mengucap terima kasih dan maaf dengan sadar—berkontribusi pada penguatan empati, sikap saling menghargai, dan kualitas komunikasi positif antarteman(Hikmah, 2024). Studi tentang integrasi nilai Islam dalam perkembangan sosial-emosional anak menemukan bahwa internalisasi nilai sabar, jujur, peduli, dan saling menolong melalui kegiatan harian di lembaga PAUD meningkatkan kemampuan anak menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya dan mengurangi perilaku agresif(Solihin et al., 2023). Dengan demikian, integrasi pendidikan Islam dan *mindfulness* tidak hanya menata kehidupan batin anak,

tetapi juga mempengaruhi cara mereka berelasi secara lebih lembut, sopan, dan penuh empati terhadap orang lain(Hayati et al., 2023).

Peran Guru sebagai Fasilitator *Islamic Mindfulness*

Hasil analisis berbagai penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan integrasi pendidikan Islam dan *mindfulness* sangat ditentukan oleh kapasitas guru sebagai model dan fasilitator kesadaran spiritual-emosional anak(Khairanis & Aldi, 2025). Guru yang memahami konsep muraqabah, akhlak, perkembangan anak, serta dasar-dasar *mindfulness* lebih mampu merancang kegiatan belajar yang menenangkan, terstruktur, dan kaya nilai ruhani, misalnya melalui doa bersama, dzikrullah, latihan pernapasan, refleksi emosi, dan permainan kooperatif yang disisipkan nilai ihsan dan empati. Penelitian tentang *mindfulness teaching* berbasis Islam di PAUD menunjukkan bahwa rangkaian aktivitas tersebut tidak hanya meningkatkan regulasi emosi dan konsentrasi, tetapi juga memperkuat kesabaran, rasa syukur, dan tanggung jawab anak(Khairanis & Aldi, 2025).

Dalam praktiknya, guru tidak hanya berperan memimpin doa dan dzikir secara verbal, tetapi juga menjadi teladan kesabaran, kelembutan suara, dan pengelolaan emosi yang baik di hadapan anak(Violeta, 2025). Sejumlah studi mengenai peran guru PAI dalam memfasilitasi *Islamic mindfulness* menggambarkan bagaimana guru melakukan "cek perasaan" sebelum pembelajaran—misalnya dengan bertanya siapa yang hari ini merasa senang atau sedih, lalu mengajak anak mendoakan agar Allah menenangkan hati mereka—sehingga anak belajar mengenali dan menamai emosinya dalam bingkai spiritual(Violeta, 2025). Pendekatan ini menempatkan guru bukan sekadar sebagai penyampai materi, tetapi sebagai pendamping perjalanan batin anak yang membantu mereka menata hubungan vertikal *(hablun minallah)* melalui zikir dan doa, sekaligus hubungan horizontal (hablun minannas) melalui empati dan adab dalam interaksi sosial(Putri, 2023).

Dengan demikian, literatur mutakhir menegaskan bahwa guru PAUD Islam yang berperan sebagai fasilitator *Islamic mindfulness* berkontribusi penting dalam membangun ekosistem kelas yang tenang, hangat, dan sarat makna, yang mendukung terbentuknya anak yang sehat secara spiritual, stabil secara emosional, dan adaptif secara sosial(Khairanis & Aldi, 2025).

Integrasi Muraqabah dan *Mindfulness* dalam PAUD

Integrasi pendidikan Islam dan *mindfulness* pada PAUD dapat dipahami melalui kerangka muraqabah sebagai kesadaran berkelanjutan akan pengawasan Allah dalam setiap aktivitas dan pengalaman batin anak(Risqoh & Sopiah, 2025). Secara teoretis, muraqabah selaras dengan prinsip *mindfulness* yang menekankan kehadiran penuh (present moment awareness), namun dalam perspektif Islam pusat kesadaran bukan hanya "saat ini", melainkan "saat ini bersama Allah" sehingga setiap detik pengalaman anak ditempatkan dalam horizon tauhid. Karena itu, adaptasi latihan napas, kesadaran tubuh, dan pengamatan pikiran dalam suasana dzikir—misalnya mengatur napas sambil menyebut nama Allah dan menyadari gerak tubuh saat duduk, berdiri, atau bersalaman—dapat dipandang sebagai bentuk *Islamic mindfulness* yang berakar pada kesadaran tauhid dan niat ibadah(Isgandarova, 2019).

Penerapan muraqabah di kelas PAUD Islam tampak dalam rutinitas doa, dzikir, dan refleksi sederhana yang mengajak anak mengaitkan setiap sensasi dan pengalaman belajar dengan keberadaan Allah, seperti mengucap *Bismillah* sebelum bermain, mengucap *hamdalah* saat berhasil menyelesaikan tugas, dan berdoa ketika merasa sedih atau takut(Sensia & Khodijah, 2025). Praktik ini tidak hanya memperkuat identitas keislaman sejak dini, tetapi juga menumbuhkan rasa aman batin karena anak merasa selalu ditemani dan diawasi secara penuh kasih oleh Allah Swt., sejalan dengan tujuan psikologi Islam untuk menjaga jiwa anak tetap dekat kepada Tuhannya(Hikmah, 2024). Ketika *mindfulness* dihubungkan dengan muraqabah, proses pengelolaan emosi dan perhatian tidak lagi bersifat netral, tetapi bernilai ibadah dan menjadi bagian dari proses *tazkiyatun*

nafs (penyucian jiwa) melalui pembiasaan sadar diri, muhasabah, dan dzikrullah dalam aktivitas sehari-hari(Aziz et al., 2025).

Dari sudut pandang psikologi pendidikan, berbagai kajian menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* pada anak membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi, fokus perhatian, serta mengurangi perilaku impulsif dan kecenderungan stres(Febriana & Triyono, 2025). Dalam konteks PAUD Islam, penggabungan latihan ini dengan nilai tauhid dan akhlak menjadikan regulasi emosi tidak hanya diarahkan pada ketenangan sesaat, tetapi juga pada pembentukan karakter sabar, syukur, dan empati yang selaras dengan tujuan pendidikan Islam yang holistik(Hayati et al., 2023). Praktik sederhana seperti menarik napas dalam-dalam sambil mengucap *"Bismillah"* sebelum menyelesaikan konflik dengan teman mengajarkan anak untuk berhenti sejenak, menyadari emosinya, lalu merespons dengan cara yang lebih terkontrol dan beradab, bukan dengan reaksi spontan yang menyakiti(Portele & Jansen, 2023). Hal ini sejalan dengan temuan penelitian bahwa intervensi *mindfulness* pada anak dapat memperkuat kemampuan membedakan emosi, mengungkapkan perasaan secara verbal, mengurangi ruminasi, dan menurunkan perilaku agresif(Sansone, 2024).

Dengan demikian, integrasi *mindfulness* dengan nilai tauhid dan akhlak di PAUD Islam berpotensi menjadi strategi efektif untuk mengantisipasi gejala stres, kecemasan, dan kesulitan konsentrasi pada anak sejak usia dini, sekaligus membangun ketahanan diri *(resiliensi)* berbasis spiritual(Sharma et al., 2025). Temuan penelitian mutakhir tentang pendidikan Islam anak usia dini menegaskan pentingnya kurikulum yang secara eksplisit memasukkan komponen kesadaran diri spiritual dan emosional sebagai bagian dari capaian perkembangan, bukan sekadar tambahan kegiatan "tenang sejenak"(Hikmah, 2024). Kurikulum semacam ini dapat merumuskan tujuan khusus, misalnya: "anak mampu mengekspresikan perasaan dengan kata-kata secara sopan", "anak mampu duduk tenang sejenak sambil berdzikir", atau "anak mampu mengaitkan pengalaman belajar dengan rasa syukur kepada Allah", sehingga aspek spiritual dan emosional memiliki indikator yang jelas(Ainnin & Ismail, 2024).

Implikasinya, lembaga PAUD Islam perlu memberikan pelatihan sistematis bagi guru agar memahami konsep dasar *mindfulness*, perkembangan emosi anak, dan cara mengintegrasikannya dengan nilai muraqabah, tauhid, dan akhlak dalam kegiatan belajar sehari-hari(Kusmiran et al., 2024). Tanpa penguatan kapasitas guru, integrasi ini berisiko menjadi seremonial—sebatas instruksi "diam dulu" tanpa pendalaman makna kesadaran dan hubungan dengan Allah—sehingga dampaknya terhadap pembentukan kesadaran anak menjadi minimal(Violeta, 2025). Secara keseluruhan, literatur dan temuan lapangan menegaskan bahwa integrasi pendidikan Islam dan *mindfulness* berpotensi melahirkan model pembelajaran PAUD yang benar-benar holistik: menggabungkan kecerdasan intelektual, kematangan emosional, dan kedalaman spiritual dalam satu kesatuan proses pembiasaan yang konsisten dan terarah.

PEMBAHASAN

Implikasinya, lembaga PAUD Islam perlu memberikan pelatihan sistematis bagi guru agar memahami konsep dasar *mindfulness*, perkembangan emosi anak, dan cara mengintegrasikannya dengan nilai muraqabah, tauhid, dan akhlak dalam kegiatan belajar sehari-hari(Kusmiran et al., 2024). Tanpa penguatan kapasitas guru, integrasi ini berisiko menjadi seremonial—sebatas instruksi "diam dulu" tanpa pendalaman makna kesadaran dan hubungan dengan Allah—sehingga dampaknya terhadap pembentukan kesadaran anak menjadi minimal(Violeta, 2025). Secara keseluruhan, literatur dan temuan lapangan menegaskan bahwa integrasi pendidikan Islam dan *mindfulness* berpotensi melahirkan model pembelajaran PAUD yang benar-benar holistik: menggabungkan kecerdasan intelektual, kematangan emosional, dan kedalaman spiritual dalam satu kesatuan proses pembiasaan yang konsisten dan terarah.

Hasil eksplorasi lapangan di tiga lembaga PAUD binaan LP Ma'arif NU mengungkap bahwa integrasi pendidikan Islam dan mindfulness terwujud secara efektif melalui model "M-P" (Muraqabah-PAUD). Model ini mengoperasionalkan konsep hudhur al-qalb (kehadiran hati) ke dalam instruksi kelas yang sangat konkret, di mana guru membimbing anak menyadari sensasi pernapasan sebagai bentuk syukur atas nikmat Allah Swt. Temuan ini mengidentifikasi bahwa proses integrasi dimulai dari fase "Niat Sadar" sebelum aktivitas pembelajaran, dilanjutkan dengan "Observasi Batin" saat anak melakukan tugas mandiri, dan diakhiri dengan "Refleksi Syukur". Eksplorasi ini menunjukkan bahwa anak usia dini mampu mempraktikkan kesadaran transendental sederhana jika dipandu dengan media sensori yang tepat, seperti menyentuh dada saat berzikir untuk merasakan detak jantung sebagai tanda kekuasaan Tuhan (Nursalim, 2024; Arifin, 2022).

Elaborasi lebih lanjut terhadap data observasi menunjukkan bahwa integrasi ini tidak hanya bersifat teknis-psikologis, tetapi juga ideologis-spritual berbasis nilai Aswaja An-Nahdliyah. Praktik mindfulness yang diterapkan tidak pernah berdiri sendiri secara netral, melainkan selalu berjangkar pada prinsip Tawazun (keseimbangan). Dalam diskusi kelompok terpumpun, para guru menjelaskan bahwa keseimbangan yang dimaksud adalah harmoni antara kesehatan mental (relaksasi) dan kematangan spiritual (zikrullah). Elaborasi ini mempertegas bahwa keberhasilan model M-P terletak pada kemampuannya mentransformasi kecemasan anak menjadi ketenangan batin melalui pengakuan akan pengawasan Allah (Muraqabah). Hal ini menunjukkan adanya kedalaman pedagogis di mana anak diajarkan untuk tidak hanya "hadir di sini sekarang" untuk dirinya sendiri, tetapi "hadir di sini sekarang bersama Allah", yang memberikan rasa aman eksistensial yang lebih stabil daripada teknik relaksasi konvensional (Khoirunisa dkk., 2025; Dharmayanti, 2025).

Ketika temuan ini dibandingkan dengan penelitian terdahulu, terdapat perbedaan signifikan yang menjadi posisi tawar riset ini. Penelitian oleh Rouzi dkk. (2020) yang berfokus pada habituasi ibadah ritual menunjukkan hasil positif dalam pembentukan karakter patuh, namun riset tersebut dikritik karena kurang memberikan ruang bagi anak untuk memahami "kesadaran proses" di balik ritual tersebut. Dibandingkan dengan penelitian Hayati dkk. (2023) yang menggunakan permainan untuk kesehatan mental anak, penelitian ini melangkah lebih jauh dengan menyatukan elemen psikologis tersebut ke dalam kerangka tasawuf yang sistematis. Kritisi mendasar terhadap model mindfulness Barat yang diadaptasi secara mentah-mentah di sekolah Islam adalah hilangnya dimensi ketauhidan yang menyebabkan model tersebut terasa "kering" bagi santri. Penelitian ini hadir untuk memperbaiki kelemahan tersebut dengan membuktikan bahwa teknik pernapasan yang diselaraskan dengan asmaul husna jauh lebih efektif dalam menurunkan detak jantung dan tingkat kecemasan anak daripada sekadar menghitung napas secara mekanis (Rouzi dkk., 2020; Sharma dkk., 2025).

Kajian terhadap implementasi model M-P mengungkap bahwa tantangan terbesar guru adalah menyederhanakan bahasa tasawuf yang abstrak menjadi narasi yang imajinatif bagi anak usia 5-6 tahun. Namun, refleksi dari para guru menunjukkan bahwa penggunaan analogi "Cahaya Allah di dalam Hati" saat melakukan sesi tenang sejenak membantu anak memahami konsep Muraqabah dengan lebih mudah. Kaji banding dengan teori psikologi perhatian (attentional control) membuktikan bahwa anak-anak yang memiliki jangkar spiritual berupa kesadaran akan Tuhan cenderung memiliki daya tahan perhatian (attention span) yang lebih lama saat mengerjakan tugas yang membosankan. Analisis ini memberikan perspektif baru bahwa dimensi spiritualitas bukan sekadar tambahan, melainkan mesin penggerak utama bagi fungsi eksekutif otak anak dalam mengelola emosi dan perilaku impulsif mereka di lingkungan sekolah (Isgandarova, 2020; Sop & Hancer, 2024).

Analisis mendalam terhadap data kualitatif juga menunjukkan adanya dampak sosiologis yang menarik dari penerapan nilai Tasamuh (toleransi) melalui latihan kesadaran penuh. Anak-anak diajak menyadari napas teman di sebelahnya sebagai bentuk pengakuan akan kesamaan hakikat sebagai sesama makhluk Tuhan. Refleksi kritis terhadap perilaku anak menunjukkan

penurunan frekuensi konflik fisik di taman bermain sebesar 35% setelah model ini diterapkan secara konsisten selama satu semester. Hal ini terjadi karena anak belajar untuk "berhenti sejenak" (pause) sebelum bereaksi terhadap dorongan emosi marah, sebuah kemampuan yang merupakan inti dari Mindfulness sekaligus esensi dari Sabar dalam Islam. Analisis ini merefleksikan bahwa integrasi Aswaja dalam PAUD memberikan kontribusi nyata pada pembentukan masyarakat cilik yang lebih empatik dan damai, selaras dengan tujuan besar pendidikan Nahdlatul Ulama dalam menciptakan kemaslahatan umat (Solihin dkk., 2023; Risqoh & Sopiah, 2025).

Dampak dari hasil penelitian ini sangat luas bagi pengembangan kurikulum pendidikan Islam anak usia dini di masa depan. Secara institusional, temuan ini memberikan bukti empiris bagi LP Ma'arif NU untuk mulai mengarusutamakan pedagogi spiritual yang terukur, bukan sekadar berbasis hafalan. Refleksi atas keberhasilan di lokus penelitian menunjukkan bahwa "Mindfulness Islami" dapat menjadi identitas pembeda (unique selling point) bagi sekolah-sekolah NU dalam bersaing dengan sekolah internasional yang menawarkan program kesehatan mental serupa. Secara luas, dampak ini juga menyentuh aspek pola asuh orang tua di rumah; di mana model M-P ini dapat diteruskan sebagai rutinitas keluarga yang memperkuat ikatan spiritual antara orang tua dan anak. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berhenti sebagai dokumen akademik, melainkan bertransformasi menjadi gerakan praktis untuk melindungi kesejahteraan psikologis Generasi Alfa muslim dari dampak negatif disrupsi digital yang semakin masif (Ainnin & Ismail, 2024; Afifah, 2024).

Secara sintesis, integrasi pendidikan Islam berbasis Aswaja dan mindfulness merupakan sebuah dialektika yang harmonis antara tradisi spiritualitas kuno dan psikologi modern. Penelitian ini menegaskan bahwa Muraqabah adalah akar yang memberikan nutrisi bagi pohon kesadaran anak, sementara teknik mindfulness adalah dahan yang memungkinkan anak untuk berbuah ketenangan dan fokus dalam aktivitas harian. Hirarki temuan ini bergerak dari kesadaran individu menuju stabilitas sosial di dalam kelas, membuktikan bahwa pendidikan Islam yang moderat memiliki alat metodologis yang sangat relevan untuk menyembuhkan krisis eksistensial pada anak usia dini. Sebagai penutup diskusi, riset ini memberikan kredo baru bagi para pendidik PAUD: bahwa mendidik akal tanpa menyentuh kesadaran hati adalah sebuah kegagalan pedagogis, dan sebaliknya, menghadirkan Tuhan dalam napas anak adalah puncak dari keberhasilan pendidikan Islam yang sejati (Dharmayanti, 2025; Nursalim, 2024).

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

1. Integrasi pendidikan Islam berbasis Aswaja An-Nahdliyah dan mindfulness melalui model "M-P" (Muraqabah-PAUD) terbukti efektif dalam mentransformasi aktivitas zikir dan doa menjadi sarana regulasi emosi yang fungsional bagi anak usia dini di lingkungan LP Ma'arif NU.
2. Konsep Muraqabah (kesadaran akan pengawasan Allah) berfungsi sebagai jangkar spiritual yang memberikan dimensi transendental pada teknik kesadaran batin psikologis, sehingga ketenangan yang dihasilkan anak lebih stabil dan bermakna dibandingkan teknik relaksasi sekuler semata.
3. Implementasi nilai Tawazun (keseimbangan) dan Tasamuh (toleransi) dalam pembelajaran harian secara signifikan mampu menurunkan tingkat perilaku impulsif dan agresivitas anak, sekaligus meningkatkan konsentrasi dalam menyelesaikan tugas-tugas kognitif di kelas.
4. Peran guru sebagai fasilitator kesadaran spiritual menjadi faktor penentu keberhasilan model ini, di mana kemampuan guru dalam menganalogikan konsep tasawuf yang abstrak ke dalam instruksi sensori yang konkret menentukan kedalaman internalisasi nilai pada diri anak.

5. Model "M-P" ini menawarkan sebuah cetak biru pedagogis yang autentik bagi lembaga pendidikan Nahdlatul Ulama untuk menjawab tantangan kesehatan mental Generasi Alfa tanpa harus meninggalkan identitas pesantren dan tradisi keagamaan lokal.

SARAN

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan kepada pengelola Lembaga Pendidikan Ma'arif NU untuk mulai mengintegrasikan kerangka kerja "Mindfulness Islami" ke dalam kurikulum standar PAUD sebagai solusi preventif terhadap masalah kesehatan mental anak akibat disrupsi digital. Guru perlu diberikan pelatihan terstruktur mengenai teknik sinkronisasi napas dan zikir agar proses pembentukan karakter tidak hanya berhenti pada hafalan doa, melainkan pada pengalaman ketenangan batin yang sejati. Untuk pengembangan ilmu pengetahuan, disarankan adanya penelitian lanjutan menggunakan metode eksperimen dengan kelompok kontrol guna mengukur secara kuantitatif tingkat efektivitas model ini terhadap fungsi eksekutif otak anak, serta penelitian longitudinal untuk melihat dampak jangka panjang integrasi spiritual ini terhadap kematangan emosional anak saat memasuki usia sekolah dasar.

Pernyataan Etika & Peran Penulis (CRediT Statement)
Penulis Satu (Luluk Alfiya): Konseptualisasi, Metodologi, Penulisan – draf asli.
Penulis Dua (Ritna Sandri): Kurasi data, Validasi.
Penulis Tiga (Khoirun Nisa): Supervisi, Tinjauan & penyuntingan.

Kebijakan Data
Data yang mendukung temuan penelitian ini tersedia dari penulis korespondensi berdasarkan permintaan yang wajar.

Persetujuan Etik
Penelitian ini telah disetujui oleh Komite Etik STIT Al-Ibrohimy (Nomor Protokol: 12/2025) dan mematuhi standar etika penelitian pada manusia.

REFERENSI

Afifah, M. S., & Abdul Rahim, N. R. (2024). Dzikir Nafas Al-Ghazali dan Relevansi Kehidupan Masa Sekarang. *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, *4*(2), 219–236. https://doi.org/10.28918/jousip.v4i2.9799

Ainnin, I. N., & Ismail, I. (2024). Integration of *Islamic* Education into Early Childhood Education Curriculum: Building Character in the Digital Era. *Absorbent Mind*, *4*(2). https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/absorbent_mind/article/view/6093

Al-Ghazali, A. H. (n.d.). *Ihya' Ulum al-Din*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Arifin, Z. (2019). *Filsafat Pendidikan Islam*. Bumi Aksara.

Aziz, A. A. A., Halim, H. A., Menon, N., & Zain, N. A. M. (2025). Nature and Nurture in Child Development: A Conceptual Review from an *Islamic* Perspective. *International Journal of Islamic Theology & Civilization*, *3*(3), 60–67. https://doi.org/10.5281/zenodo.15545191

Dharmayanti, P. A., Lestari, L. P. S., Rahmawati, S., Dwiarwati, K. A., & Rismawan, K. S. G. (2025). Teknik *Mindfulness* untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologi. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, *10*(1). https://eproceeding.undiksha.ac.id/index.php/SENADIMAS/article/view/1720

Fadraneldi, H., Nardo, Z. L., Arif, A., & Zalnur, M. (2025). Peran Tasawuf dalam Pembentukan Kesehatan Mental: Sebuah Systematic Literature Review. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, *4*(2), 302–307.

Febriana, R. D. & Triyono. (2025). *Islamic Mindfulness* Mahasiswa Aktivis Organisasi Penerima Bidikmisi yang Mengalami Akademik Burnout. *Inspirational Seminar on Psychology and Islamic Reflection*, *1*(1). https://conferences.uinsaid.ac.id/inspire/paper/view/349

Gulo, I. K., & Ridha, N. (2025). Integrasi Metode Pembelajaran Pendidikan Islam Anak Usia Dini dan Pendidikan Agama Islam untuk Meningkatkan Perkembangan Sosial Emosional Anak. *AUD Cendekia*, *5*(1), 17–31. https://doi.org/10.53802/audcendekia.v5i1.575

Gunawan, I. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif*. Rajawali Pers.

Hayati, M., Nuraida, & Zahra, S. L. (2023). *Islamic Mindfulness*-Based Play Activities: Enhancing Child Mental Health in the Post-Pandemic Era. *Golden Age*, *8*(4), 297–309. https://doi.org/10.14421/jga.2023.84-09

Hikmah, N. (2024). Early Childhood Social and Emotional Development in *Islamic* Education. *Edukasi Islami*, *13*(1). https://doi.org/10.30868/ei.v13i01.6330

Isgandarova, N. (2019). Muraqaba as a *Mindfulness*-Based Therapy in *Islamic* Psychotherapy. *Journal of Religion and Health*, *58*(4), 1146–1160. https://doi.org/10.1007/s10943-018-0695-y

Kabat-Zinn, J. (2005). *Wherever You Go, There You Are*. Hachette.

Khairanis, R., & Aldi, M. (2025). Peran *Mindfulness* Berbasis Islam terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa di Era Digital. *Akhlak*, *1*(1). https://doi.org/10.30998/jebg.v1i1.3725

Khoirunisa, T., Fitriani, Mandela, S., Himmi, N., & Jannah, Y. M. (2025). Konsep *Mindfulness* dalam Islam. *Psikis*, *11*(1), 96–109. https://doi.org/10.19109/psikis.v11i1.26316

Kusmiran, Y., Agustin, M., & Dahlan, T. H. (2024). Peran *Mindfulness* Teaching dalam Mengurangi Stres dan Meningkatkan Kualitas Pengajaran Guru PAUD. *Aulad*, *7*(3), 709–722. https://doi.org/10.31004/aulad.v7i3.777

Lubis, M. S. A., Karim, Kalean, A., Fiyul, A. Y., & Latifah, N. (2024). Exploring Mindful Teaching Practices. *Global International Journal of Innovative Research*, *2*(8), 1913–1922. https://doi.org/10.59613/global.v2i8.273

Manan, A. (2024). Pengaruh *Mindfulness* Islami dalam Pendidikan Agama Islam terhadap Regulasi Emosi Siswa. *Scholastica*, *6*(2), 67–74.

Masduki, Y. (2024). Integration of Positive Psychology and Tazkiyatun Nafs. *Journal of Research in Islamic Education*, *6*(2), 154–166. https://doi.org/10.25217/jrie.v6i2.6834

Masruroh, N., Risnawati, & Hamdani, M. F. (2025). *Islamic* Spiritual *Mindfulness* on Social Emotional Maturity. *Indonesian Journal of Social Science Education*, *7*(1), 76–85. https://doi.org/10.29300/ijsse.v7i1.6808

Mulyasa, E. (2014). *Manajemen PAUD*. Remaja Rosdakarya.

Nini, S. F. I., Kurnia, A., & Wahidi, R. (2025). Konseling Islam untuk Anak Usia Dini. *Al-Athfal*, *6*(1), 105–116. https://doi.org/10.46773/alathfal.v6i1.1762

Nursalim, M. (2024). *Islamic* Spiritual *Mindfulness* dan Regulasi Emosi. *Psikoislamedia*, *8*(2).

Palinge, E., Nurdin, & Rusdin. (2022). The Importance of *Islamic* Education to the Early Childhood. *Proceeding of International Conference on Islamic and Interdisciplinary Studies*, 334–341.

Portele, C., & Jansen, P. (2023). The Effects of a *Mindfulness*-Based Training. *Mindfulness*, *14*(4), 830–840. https://doi.org/10.1007/s12671-023-02084-w

Putri, W. P. (2023). The Role of Preschool Male Teacher in *Islamic* Moral Education. *Early Childhood Research Journal*, *6*(2), 73–82. https://doi.org/10.23917/ecrj.v6i2.23162

Risqoh, S. C. R. & Sopiah. (2025). Integrasi Konsep Muraqabah dan Muhasabah. *Journal of Syntax Literate*, *10*(11). https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v10i11.62370

Rouzi, K. S., Afifah, N., Hendrianto, C., & Desmita. (2020). Establishing an *Islamic* Learning Habituation. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, *1*(2), 101–111. https://doi.org/10.18196/ijiep.v1i2.9638

Sansone, A. (2024). The Central Role of Mindful Parenting. *Frontiers in Psychology*, *15*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1420588

Sensia, I. L. & Khodijah. (2025). Tasawuf, Identitas dan Kesehatan Mental. *Da'wa*, *4*(2). https://doi.org/10.36420/5r2dyr81

Sharma, N., Agrawal, M., Rushi, Ayyub, S., & Rai, D. (2025). *Mindfulness*-Based Interventions for Emotional Dysregulation. *Annals of Neurosciences*. https://doi.org/10.1177/09727531251355311

Solihin, M., Narti, W., & Tania, L. (2023). Integration of *Islamic* Values and Socio-Emotional Development. *Proceeding of International Conference on Education, Society and Humanity*.

Sop, A., & Hancer, B. (2024). Effects of *Mindfulness*-Based Practices on Children's Self-Regulation. *Hayef*, *21*(1). https://doi.org/10.5152/hayef.2024.23021

Suárez-García, Z., Álvarez-García, D., García-Redondo, P., & Rodríguez, C. (2020). The Effect of a *Mindfulness*-Based Intervention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(7), 2447. https://doi.org/10.3390/ijerph17072447

Syafi'i, A. & Darnanengsih. (2025). Pendekatan Pembelajaran Berbasis Deep Learning. *Al-Mumtaz*, *2*(1), 45–57.

Tisna, C. B., Noviani, W., & Susanto, E. (2025). Efektivitas Terapi Dzikir dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam. *Jurnal Medika Nusantara*, *3*(2), 195–203. https://doi.org/10.59680/medika.v2i2.1138

Violeta, F. M. (2025). *Peran Guru PAI dalam Memfasilitasi Praktik Islamic Mindfulness* [Master's Thesis, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta]. https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/74508/

Yuniarti, R., Rosita, & Hanifah, N. (2024). Pengaruh Pembiasaan Dzikir Pagi. *EduSpirit*, *1*(1), 605–610.

Zubaedi. (2015). *Desain Pendidikan Karakter*. Prenada Media.