



STRATEGI MELATIH FOKUS BELAJAR ANAK MELALUI *KHUSYU'* TIME PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN DI KB EL JASMEEN MALANG

Najwa Rayya Syakira¹, Eko Setiawan², Ari Kusuma Sulyandari³
Pendidikan Islam Anak Usia Dini Universitas Islam Malang
e-mail: 22201014018@unisma.ac.id¹, ekosetiawan@unisma.ac.id²,
ari.kusuma@unisma.ac.id³

Abstract

This study aims to analyze the planning, implementation, and evaluation of khusyu' time activities in training the learning focus of 5-6 year old children at KB El Jasmeen. This study uses a qualitative approach with a case study type. The research subjects include class B teachers, the principal, parents, and 5-6 year old children as the main subjects observed. Data collection techniques were carried out through observation, in-depth interviews, and documentation. Data analysis used the Miles and Huberman model, which included data reduction, data presentation, and conclusion drawing, and was tested for validity through source triangulation and member checking. The results showed that Khusyu' time was planned systematically through a structured flow of activities, the use of positive affirmation audio, and consistent practice before learning began. The implementation of these activities was able to improve the ability to focus, calmness, and readiness to learn in most children, although there were variations in focus abilities influenced by internal and external factors. The evaluation shows that the routine implementation of khusyu' time contributes to improving self-regulation, the ability to remember activity sequences, and children's emotional management. The findings of this study confirm that strategies to improve learning focus in early childhood can be implemented not only through game-based or motor activity approaches but also through reflective habits based on calmness, positive affirmation, and the integration of spiritual values. Khusyu' time is a pedagogical innovation that enriches the development of self-regulation-based learning strategies in the context of Early Childhood Education.

Kata Kunci: fokus belajar, *khusyu'* time, anak usia dini

A. Pendahuluan

Perkembangan anak usia dini merupakan fase fundamental dalam pembentukan aspek kognitif, sosial, emosional, dan perilaku yang akan menentukan kesiapan anak dalam memasuki jenjang pendidikan selanjutnya. Masa usia 0–6 tahun dikenal sebagai *golden age*, yaitu periode ketika perkembangan berlangsung sangat pesat dan membutuhkan stimulasi yang tepat (Suryana, 2021). Pada rentang usia 5–6 tahun, anak berada pada tahap praoperasional menurut Piaget, di mana kemampuan berpikir

simbolik mulai berkembang, namun kontrol diri dan kemampuan memusatkan perhatian masih dalam proses pematangan. Oleh karena itu, kemampuan fokus belajar menjadi aspek penting yang perlu dilatih secara sistematis dalam pembelajaran Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD).

Fokus belajar merupakan kemampuan anak dalam memusatkan perhatian pada suatu aktivitas secara selektif dan mempertahankannya dalam jangka waktu tertentu (Heni & Nurlika, 2021). Kemampuan ini berperan langsung terhadap keberhasilan proses belajar karena memungkinkan anak memahami, mengolah, dan mengingat informasi yang diterima, namun, pada praktiknya masih ditemukan anak yang mudah terdistraksi, sulit duduk tenang, dan belum mampu mempertahankan perhatian secara optimal selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Kondisi ini menunjukkan bahwa pelatihan fokus belajar tidak dapat terjadi secara alami semata, tetapi memerlukan strategi yang terencana dan berkelanjutan.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji upaya peningkatan konsentrasi atau fokus belajar anak usia dini melalui pendekatan yang beragam. Trismuqirfa (2023) menunjukkan bahwa kegiatan meronce mampu meningkatkan konsentrasi anak melalui stimulasi motorik halus. Afifah et al. (2023) menemukan bahwa kegiatan *ice breaking* efektif dalam mengembalikan konsentrasi anak melalui aktivitas permainan singkat yang menyegarkan suasana kelas. Sementara itu, Kartiwa dan Anggarasari (2023) mengembangkan media permainan edukatif berupa *game hebat* yang terbukti dapat meningkatkan fokus belajar anak usia 4–5 tahun.

Para peneliti tersebut memberikan kontribusi penting dalam pengembangan strategi peningkatan fokus belajar, pendekatan yang digunakan umumnya berbasis aktivitas motorik, permainan, dan stimulasi eksternal. Kajian yang menekankan pada latihan ketenangan, kesadaran diri (*self-awareness*), dan regulasi diri (*self-regulation*) secara reflektif masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks PAUD berbasis nilai spiritual. Padahal, kemampuan regulasi diri memiliki peran penting dalam mengendalikan perhatian dan emosi anak sebagai prasyarat kesiapan belajar.

Salah satu inovasi yang menarik ditemukan di KB El Jasmeen, Kabupaten Malang, yang menerapkan kegiatan *khusyu' time* sebagai pembiasaan sebelum pembelajaran dimulai. Kegiatan ini dilakukan dengan mengajak anak duduk tenang, memejamkan mata, serta mendengarkan afirmasi positif selama beberapa menit untuk

menenangkan pikiran dan memusatkan perhatian. Berbeda dengan pendekatan permainan atau aktivitas motorik, *khusyu' time* lebih menekankan pada penciptaan suasana hening, reflektif, dan terstruktur sebagai fondasi kesiapan belajar anak.

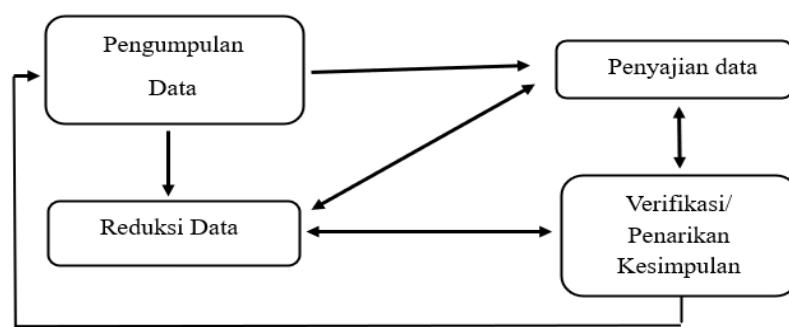
Penelitian ini menjadi penting karena menjawab kebutuhan praktis lembaga PAUD dalam menemukan strategi yang tidak hanya bersifat reaktif untuk mengembalikan konsentrasi, tetapi juga preventif dalam membangun kesiapan belajar sejak awal kegiatan. Selain itu, penelitian ini menempati posisi sebagai studi yang memperluas paradigma peningkatan fokus belajar dari pendekatan berbasis aktivitas menuju pendekatan berbasis pembiasaan ketenangan dan regulasi diri yang terintegrasi dengan nilai spiritual.

Kontribusi penelitian ini terletak pada penguatan perspektif bahwa peningkatan fokus belajar anak usia dini dapat dilakukan melalui praktik reflektif yang sederhana, konsisten, dan kontekstual. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan model pembelajaran berbasis regulasi diri di PAUD serta membuka peluang penelitian lanjutan, baik melalui pendekatan kuantitatif untuk menguji efektivitas maupun studi komparatif pada lembaga yang berbeda. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan *khusyu' time* dalam melatih fokus belajar anak usia 5–6 tahun di KB El Jasmeen sebagai upaya inovatif dalam pengembangan strategi pembelajaran PAUD.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus untuk memahami secara mendalam penerapan kegiatan *khusyu' time* dalam melatih fokus belajar anak usia 5–6 tahun. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada proses, makna, dan konteks pelaksanaan kegiatan secara alami di lingkungan sekolah. Penelitian dilaksanakan di KB El Jasmeen, desa Banjararum, kecamatan Singosari, kabupaten Malang. Pemilihan lokasi didasarkan pada keunikan lembaga yang secara rutin menerapkan kegiatan *khusyu' time* sebelum pembelajaran dimulai. Subjek penelitian meliputi guru kelas B, kepala sekolah, wali murid, serta anak usia 5–6 tahun sebagai subjek utama yang diamati perilaku fokus belajarnya.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung terhadap pelaksanaan *khusyu' time*, wawancara dengan guru, kepala sekolah, dan wali murid, serta dokumentasi kegiatan. Peneliti bertindak sebagai instrumen utama dengan dibantu pedoman observasi dan wawancara yang disusun berdasarkan indikator fokus belajar, yaitu kemampuan memusatkan perhatian, mengolah informasi, dan mengingat informasi. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan *member check* untuk memastikan kesesuaian data dengan kondisi yang sebenarnya.



Gambar 1. Model Analisis Interaktif oleh Miles dan Huberman

C. Hasil dan Pembahasan

1. Perencanaan Kegiatan *Khusyu' Time* dalam Melatih Fokus Belajar Anak Usia 5-6 Tahun

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perencanaan kegiatan *khusyu' time* di KB El Jasmeen dilakukan secara sistematis melalui penetapan alur kegiatan yang terstruktur, penggunaan audio afirmasi positif yang konsisten, serta pembiasaan rutin sebelum pembelajaran dimulai. Perencanaan ini tidak hanya berorientasi pada teknis pelaksanaan, tetapi juga pada pembentukan suasana belajar yang kondusif dan kesiapan mental anak. Konsistensi penggunaan media audio dengan durasi yang sama setiap hari memperlihatkan adanya upaya menciptakan pola stimulus yang stabil bagi anak. Secara teoritis, temuan ini sejalan dengan teori behaviorisme yang menekankan pentingnya pengulangan stimulus dalam membentuk respons perilaku (Setiawan et al., 2022).

Pengulangan kegiatan *khusyu' time* setiap hari berfungsi sebagai stimulus yang memperkuat kebiasaan duduk tenang, memejamkan mata, serta memusatkan perhatian. Selain itu, perencanaan yang melibatkan orang tua melalui penyampaian informasi dan pembiasaan di rumah menunjukkan adanya sinergi antara lingkungan sekolah dan keluarga. Hal ini mendukung teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner yang menyatakan bahwa perkembangan anak dipengaruhi oleh interaksi berbagai lingkungan terdekatnya.

Jika dibandingkan dengan penelitian Islamiyah dan Samarinda (2023) yang menggunakan kegiatan meronce sebagai strategi peningkatan konsentrasi melalui stimulasi motorik halus, perencanaan *khusyu' time* memiliki karakteristik berbeda karena lebih menekankan pada pembiasaan regulasi diri berbasis ketenangan. Dengan demikian, penelitian ini memperluas pendekatan peningkatan fokus belajar dari yang bersifat aktivitas motorik menuju pendekatan reflektif dan preventif sebelum pembelajaran dimulai.

2. Pelaksanaan Kegiatan *Khusyu' Time* dalam Meningkatkan Fokus Belajar Anak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan *khusyu' time* memberikan dampak positif terhadap kemampuan fokus sebagian besar anak. Anak mampu duduk dengan lebih tenang, mengikuti instruksi guru, serta menunjukkan kesiapan belajar yang lebih baik setelah kegiatan berlangsung, namun demikian, ditemukan pula variasi kemampuan fokus antar anak, di mana beberapa anak masih terdistraksi oleh faktor eksternal seperti suara atau gerakan teman.

Pemaknaan terhadap temuan ini menunjukkan bahwa fokus belajar pada anak usia dini bersifat individual dan dipengaruhi oleh faktor internal (kematangan perkembangan, kondisi emosional) maupun eksternal (lingkungan fisik dan sosial). Hal ini sejalan dengan teori perkembangan kognitif Piaget yang menyatakan bahwa anak usia 5–6 tahun berada pada tahap praoperasional, di mana kemampuan kontrol diri dan perhatian masih berkembang. Oleh karena itu, latihan yang dilakukan secara bertahap dan konsisten menjadi penting.

Perspektif teori Vygotsky, arahan guru selama kegiatan *khusyu' time* berfungsi sebagai *scaffolding* yang membantu anak mencapai tingkat fokus yang lebih optimal. Keteladanan guru dalam bersikap tenang juga sesuai dengan teori pembelajaran sosial Bandura, di mana anak belajar melalui proses observasi dan imitasi.

Temuan ini memperkuat hasil penelitian Afifah et al. (2023) yang menunjukkan bahwa strategi tertentu dapat membantu mengembalikan konsentrasi anak, namun berbeda dari *ice breaking* yang bersifat energik, *khusyu' time* justru mengandalkan penciptaan suasana hening dan reflektif sebagai sarana peningkatan perhatian. Pelaksanaan *khusyu' time* menunjukkan bahwa peningkatan fokus tidak selalu harus melalui aktivitas yang aktif dan dinamis, tetapi juga dapat dicapai melalui latihan ketenangan yang terstruktur.



Gambar 2 Pelaksanaan Kegiatan *Khusyu' Time*

Secara teoretis, temuan ini sejalan dengan konsep regulasi diri (*self-regulation*) dalam pendidikan anak usia dini, yang menekankan kemampuan anak untuk mengendalikan perhatian dan emosi sebagai prasyarat keberhasilan belajar. Praktik yang menyerupai *mindfulness* dalam kegiatan *khusyu' time* mendukung peningkatan kesadaran diri dan pengendalian emosi anak.

Penelitian Sariyani dan Umuri et al. (2021) menunjukkan bahwa praktik ketenangan dapat membantu meningkatkan kontrol diri anak, sehingga hasil penelitian ini memperkuat temuan tersebut dalam konteks yang lebih religius dan kontekstual. Jika dibandingkan dengan penelitian Kartiwa dan Anggarasari (2023) yang mengembangkan media permainan edukatif untuk meningkatkan fokus, *khusyu' time* memberikan kontribusi baru berupa model pembiasaan reflektif yang sederhana, mudah diterapkan, dan tidak bergantung pada media permainan tertentu.

Keunggulan pendekatan ini terletak pada konsistensi, integrasi nilai spiritual, serta kemampuannya membentuk kesiapan belajar sebelum pembelajaran inti dimulai. Menurut Sulyandari (2020)), anak-anak memiliki kepuasan kinestetik yang harus disalurkan, maka dari itu anak-anak membutuhkan regulasi emosi dan menyalurkan energi di luar jam pelajaran kelas, agar mereka dapat konsentrasi saat kegiatan belajar

mengajar berlangsung. *Khusyu' time* sangat membantu anak-anak dalam menenangkan diri, sehingga mereka bisa memiliki konsentrasi yang panjang.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa *khusyu' time* bukan sekadar kegiatan pendahuluan, tetapi merupakan strategi pembiasaan yang berfungsi sebagai fondasi pembentukan regulasi diri, perhatian, dan kesiapan belajar anak usia dini. Temuan ini memberikan kontribusi konseptual dalam memperluas paradigma strategi peningkatan fokus belajar dari pendekatan berbasis aktivitas menuju pendekatan berbasis ketenangan, pembiasaan, dan integrasi nilai spiritual dalam konteks PAUD.



Gambar 3 Kegiatan Pembelajaran di dalam kelas B1

Kelas B1 terlihat sedang melaksanakan kegiatan pembelajaran berbasis proyek sederhana, yaitu membuat salad buah secara berkelompok. Anak-anak duduk bersama di satu meja, memegang wadah masing-masing, dan secara bergantian memasukkan potongan buah ke dalam mangkuk. Selama kegiatan berlangsung, sebagian besar anak menunjukkan sikap tenang, mampu mengikuti instruksi guru, serta fokus pada tugas yang diberikan tanpa banyak distraksi.

Kondisi ini tidak terlepas dari pembiasaan *khusyu' time* yang dilakukan setiap hari sebelum pembelajaran dimulai. Melalui kegiatan tersebut, anak terbiasa duduk tenang, memusatkan perhatian, serta mengondisikan diri sebelum menerima instruksi. Dampaknya terlihat pada kesiapan belajar anak saat kegiatan proyek berlangsung, di mana mereka dapat bekerja sama, memperhatikan arahan guru, dan menyelesaikan tugas hingga tuntas.



Gambar 4 Kegiatan Pembelajaran di dalam kelas B2

Berbeda dengan kelas B1, kelas B2 terlihat sedang mengerjakan Lembar Kerja Anak (LKA) secara individu. Kegiatan ini dipilih sebagai strategi pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik kelas. Di kelas B2 terdapat tiga anak berkebutuhan khusus yang menunjukkan kecenderungan lebih mudah fokus ketika diberikan kegiatan terstruktur dan individual seperti mengerjakan LKA. Pada saat kegiatan berlangsung, anak-anak tampak lebih tenang, berkonsentrasi pada lembar kerja masing-masing, serta menunjukkan perhatian yang cukup stabil terhadap instruksi tertulis maupun arahan guru. Meskipun secara umum kelas B2 juga menyukai kegiatan berbasis proyek, namun dalam praktiknya pendekatan individual melalui LKA lebih efektif dalam membantu anak-anak, khususnya yang berkebutuhan khusus, untuk mempertahankan fokus belajar.

Perbedaan strategi pembelajaran antara kelas B1 dan B2 menunjukkan bahwa peningkatan fokus belajar tidak hanya dipengaruhi oleh pembiasaan *khusyu' time*, tetapi juga oleh penyesuaian metode pembelajaran dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik. Dengan demikian, guru perlu melakukan diferensiasi pembelajaran agar setiap anak, termasuk anak berkebutuhan khusus, dapat mencapai tingkat fokus yang optimal sesuai dengan gaya belajar dan kebutuhannya.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, penelitian ini menegaskan bahwa kegiatan *khusyu' time* yang direncanakan secara sistematis dan dilaksanakan secara konsisten mampu menjadi strategi efektif dalam melatih fokus belajar anak usia 5–6 tahun. Pembiasaan duduk tenang, mendengarkan afirmasi positif, serta mengondisikan diri sebelum pembelajaran dimulai terbukti membantu meningkatkan kesiapan belajar, kemampuan memusatkan perhatian, serta regulasi emosi anak. Strategi ini tidak hanya

Dewantara: Volume 8 Nomor 1 Tahun 2026

berfungsi sebagai kegiatan pendahuluan, tetapi sebagai fondasi pembentukan regulasi diri yang mendukung proses pembelajaran selanjutnya. Temuan penelitian ini memperkaya kajian tentang strategi peningkatan fokus belajar pada anak usia dini dengan menghadirkan pendekatan reflektif berbasis ketenangan dan integrasi nilai spiritual. Jika selama ini peningkatan konsentrasi lebih banyak dilakukan melalui aktivitas motorik atau permainan edukatif, maka penelitian ini menunjukkan bahwa pembiasaan *mindfulness* sederhana yang terstruktur juga dapat menjadi alternatif inovatif yang kontekstual dan aplikatif di lingkungan PAUD.

Hasil penelitian ini masih terbatas pada satu studi kasus di satu lembaga pendidikan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji efektivitas *khusyu' time* melalui pendekatan kuantitatif atau eksperimen pada populasi yang lebih luas, serta mengembangkan model implementasi yang lebih terstandar agar dapat direplikasi di lembaga PAUD lainnya. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi dampak jangka panjang kegiatan ini terhadap perkembangan karakter dan pengendalian emosi anak. Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru kelas B, wali murid, serta seluruh keluarga besar KB El Jasmeen yang telah memberikan izin, dukungan, dan kerja sama selama proses penelitian berlangsung. Dukungan dan partisipasi aktif dari berbagai pihak sangat berkontribusi terhadap kelancaran dan keberhasilan penelitian ini.

Daftar Rujukan

- Afifah, A., Rastiya, A., Nafi'ah, N., Sabaniah, S., & Wardhana, K. E. (2023). Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Kegiatan Ice Breaking Pada Anak Usia 5-6 Tahun di TK Nurul Iman Samarinda. *BOCAH: Borneo Early Childhood Education and Humanity Journal*, 2(2), 71–81. <https://doi.org/10.21093/bocah.v2i2.7550>
- Alfina, A., & Anwar, R. N. (2020). Manajemen Sekolah Ramah Anak Paud Inklusi. *AL-TANZIM: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(1), 36–47. <https://doi.org/10.33650/al-tanzim.v4i1.975>
- Heni, H., & Nurlika, U. (2021). Tingkat Konsentrasi Belajar Anak pada Siswa Kelas IV SD melalui Brain Gym (Senam Otak). *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 222–232. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2820>

- Kamelia, F., Putri, A., Husna, M. J., & Nihayah, S. A. (2023). *Implementasi Teori Belajar Humanistik dalam Pembelajaran dan Pembentukan Karakter Anak*. 2(1), 33–40.
- Kartiwa, K., & Anggarasari, N. H. (2023). Game Hebat Untuk Meningkatkan Fokus Belajar Anak Usia Dini Pada Siswa Kelompok a Di Ra Mifahul Hikmah. *Khazanah Pendidikan*, 17(2), 45. <https://doi.org/10.30595/jkp.v17i2.18145>
- Muchlisah. (2025). *Menyelami Makna Psikologi Khusyu' Melalui Muroqobah dalam Berbagai Aktivitas*. (online) <https://ftk.uin-alauddin.ac.id/berita-26854-kotak-menyelami-makna-psikologi-khusyu-melalui-muraqobah-dalam-berbagai-aktivitas>. Diakses tanggal 11 Januari 2026
- Ormrod, J. E. (2018). *Human Learning*. (6th ed.). United State of America: Pearson Education, Inc.
- Setiawan, E. & Nadar, W. (2021). *Konsep Dasar PAUD*. Jakarta. Penerbit Erlangga.
- Setiawan, E., Sajawandi L., Dewi, M.S., Sulyandari, A.K. (2022). *Bermain & Permainan Anak Usia Dini*. Malang. CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Sulyandari, Ari Kusuma. (2020). Pengembangan Sirkuit Bongkar Pasang untuk Aktivitas Motorik Kasar di Lembaga Prasekolah dengan Lahan Minimalis. *Jurnal Selling* 6 (2).
- Suryana, D. (2021). *Pendidikan Anak Usia Dini* (1st ed.). Jakarta: Kencana.
- Trimusqirfa, N. A., Rosita, N., & Amelia, Y. I. (2023). *Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Kegiatan Meronce Pada Anak*. 2(July), 85–90.